

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий
Кафедра специальной психологии

Рябухина Анастасия Дмитриевна
МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Влияние чувства вины на эмоциональное благополучие женщин

Направление подготовки: 37.04.01 Психология
Магистерская программа Психологическое консультирование и
психотерапия

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

и.о. заведующего кафедрой

канд. пед. наук, доцент Е.А. Черенева

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

_____ (дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

канд. психол. наук, доцент Н.Ю. Верхотурова

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

_____ (дата, подпись)

Научный руководитель

канд. психол. наук, доцент Н.Ю. Верхотурова

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

_____ (дата, подпись)

Обучающийся А. Д. Рябухина

(фамилия, инициалы)

_____ (дата, подпись)

Красноярск, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Глава I. Анализ литературы по проблеме исследования.....	11
1.1. Эмоциональное благополучие как проблема исследования.....	11
1.2. Проблема чувства вины в отечественной и зарубежной психологии....	21
1.3. Современное состояние изучения проблемы влияния неадаптивных форм вины на эмоциональное благополучие.....	29
Выводы по первой главе:.....	32
Глава II. Исследование влияния неадаптивных форм вины на эмоциональное благополучие женщин.....	34
2.1. Организация, модель, методы и методики исследования.....	34
2.2. Особенности переживания эмоционального благополучия и неадаптивных форм вины молодыми женщинами.....	46
2.3. Исследование связи эмоционального благополучия и неадаптивных форм вины.....	54
Выводы по второй главе:.....	57
Глава III. Психологическая программа повышения эмоционального благополучия женщин средствами снижения иррациональных форм вины.....	60
3.1. Научно-методологические подходы к снижению неадаптивных иррациональных форм вины.....	60
3.2. Психологическая программа повышения эмоционального благополучия женщин средствами снижения иррациональных форм вины.....	63
3.3. Анализ эффективности психологической программы повышения эмоционального благополучия женщин средствами снижения неадаптивных форм вины.....	67

Выводы по третьей главе:.....	74
Заключение	76
Библиография	79
Приложение	89

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Исследованию проблемы эмоционального благополучия посвящены работы большого количества отечественных психологов: О. Ю. Данилова (2007), О. И. Одарущенко (2015), И.В. Фрайфельд (2013) и других. Несмотря на высокий интерес ученых к данной проблеме, в психологической науке ещё не сформировалась единая целостная концептуальная позиция относительно феноменологической сущности данного понятия.

Также методологической проблемой остаются детерминанты и корреляторы эмоционального благополучия, что в свою очередь создает сложности в реализации эмпирических исследований данного психологического явления.

Большая часть исследований эмоционального благополучия как среди отечественных так и зарубежных авторов ориентирована на детский возраст. Изучению детерминант эмоционального благополучия взрослых людей не уделяется пристального внимания, о чем свидетельствует отсутствие результатов данных исследований в современной литературе.

Отсутствуют комплексные исследования, раскрывающие структурно-компонентный состав эмоционального благополучия. В современной литературе практически не изучены гендерные аспекты в становлении эмоционального благополучия.

Но, несмотря на перечисленные выше сложности, эмоциональное благополучие, становится частым объектом исследования многих ученых, однако совсем не изучена связь неадаптивных форм вины и эмоционального благополучия женщин.

Данная область остается в тени научных интересов современных исследователей, несмотря на тот факт, что из работ таких ученых как, например, Д. Ангер (1962) и И.А. Белик (2006) мы знаем, что чувство вины может сопровождаться тяжёлыми эмоциональными переживаниями. Так Д.

Ангер процесс переживания чувства вины связывает с негативным отношением человека к самому себе и самообвинениями, с угрызением совести, сожалением, стыдом, страхом и так далее [86], а И.А. Белик с угнетенностью, подавленностью, страданием, сожалением, раскаянием и так далее [4]. Еще в 1966 году Б. Маэр отмечал, что чувство вины может провоцировать у человека желание быть наказанным [84].

Более того, чрезмерное желание взрослых привить ребенку, а в особенности девочке, хорошие манеры, используя в качестве регулятора поведения чувство вины, часто приводит к формированию устойчивого, неосознанного чувства вины, которое оказывает негативное влияние на достоинство и самооценку взрослой женщины и может сформировать комплекс вины. Так, например, по мнению Д. Вайсса [13] вина может приобрести иррациональную, малоадаптивную форму вызывать тяжелые последствия, такие как хроническая усталость, фригидность и даже может привести к самоубийству.

Очевидно, что эмоциональное благополучие играет важную роль в жизни самой женщины, но от него также во многом зависит и благополучие будущих поколений. Со слов уполномоченного при президенте России по правам ребенка Анны Кузнецовой, в 2017 году доля матерей-одиночек составляет треть от всех российских семей с детьми [78]. Также, по некоторым данным в России 97% женщин воспитателей в детских садах, и 85% женщин учителей в российских школах.

В отечественной психологии исследованию влияния эмоционального благополучия родителей, воспитателей и учителей на эмоциональное благополучие детей и детей с особенностями развития уделяют внимание такие психологи, как А. Ж. Диденко (1999), Е. С. Кузнецова (2018), С. А. Минюрова (1999), С. Н. Морозюк (2018) и другие. Однако изучению факторов влияющих на эмоциональное благополучие молодых женщин, в том числе изучению влияния неадаптивных форм вины, уделено недостаточно внимания.

Несмотря на актуальность, практическую и стратегическую значимость, многие вопросы, касающиеся разработки эффективных психологических программ повышения уровня эмоционально благополучия молодых женщин по-прежнему мало изучены.

Существует ряд **противоречий** по данной проблематике, которые необходимо разрешить:

— существуют многочисленные публикации и психологические исследования отечественных и зарубежных авторов по изучению эмоционального благополучности личности, но вопрос влияния неадаптивных форм вины на эмоциональное благополучие практически не затрагивался.

— от уровня эмоционального благополучия молодых женщин зависит их удовлетворенность жизнью и эмоциональное благополучие будущих поколений, но в тоже время, недостаточно разработано технологий, способствующих повышению уровня эмоционального благополучия женщин;

Актуальность и значимость темы, а также выявленные противоречия позволяют обозначить **проблему исследования**, заключающуюся в изучении влияния неадаптивных форм вины на эмоциональное благополучие молодых женщин, теоретическом обосновании, разработке и внедрении в практику психологической программы повышения уровня эмоционального благополучия данного контингента женщин средствами снижения у них уровня неадаптивных форм вины.

Объект исследования: эмоциональное благополучие молодых женщин.

Предмет исследования: психологическая программа повышения эмоционального благополучия женщин, средствами снижения неадаптивных форм вины.

Гипотезы исследования:

1. Предположительно существует обратная корреляционная связь между неадаптивными формами вины и эмоциональным благополучием, а именно, чем выше уровень неадаптивных форм вины, тем ниже уровень эмоционального благополучия женщин.

2. Предположительно, при снижении уровня переживания неадаптивных форм вины, уровень эмоционального благополучия повышается.

3. Разработанная нами психологическая программа повышения эмоционального благополучия женщин, средствами снижения неадаптивных форм вины позволит повысить уровень счастья и психологического благополучия в целом и отдельных компонентов психологического благополучия, в особенности такого компонента как «самопринятие».

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность психологической программы повышения эмоционального благополучия женщин, средствами снижения неадаптивных (иррациональных) форм вины.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезами ставятся следующие **задачи исследования:**

1. На основании анализа психологической литературы по проблеме влияния чувства вины на эмоциональное благополучие женщин определить ее современное состояние.

2. Разработать модель исследования раскрывающую компоненты, параметры и индикаторы оценки эмоционального благополучия женщин. Определить психодиагностические методы, направленные на исследование эмоционального благополучия и неадаптивных (иррациональных) форм вины молодых женщин.

3. Выявить степень влияния неадаптивных форм вины на эмоциональное благополучие женщин.

4. Теоретически обосновать, разработать психологическую программу повышения эмоционального благополучия средствами снижения уровня неадаптивных форм вины и определить ее эффективность.

Методы исследования: теоретические: анализ научной литературы по проблеме исследования; эмпирические: тесты: проведение констатирующего, формирующего и контрольного экспериментов; интерпретационные: качественная и количественная обработка экспериментальных данных, сравнительный анализ результатов исследования.

В ходе исследования применялись следующие **психодиагностические методики:** «Оксфордский опросник счастья (Oxford Happiness Inventory, ОНІ)» (М. Аргайл, Дж. Кроссланд, М. Мартин, 1995) [2, с. 19 – 22]; «Шкала психологического благополучия К. Рифф» (К. Рифф, 1989) [77]; «Опросник межличностной вины IGQ» (L.E. O'Connor, 1997) [5].

Организация исследования: реализация эксперимента осуществлялась с помощью online-тестирования на платформе Google. В исследовании приняли участие 25 женщин в возрасте от 25 до 35 лет. Все респонденты были ознакомлены с целью данного исследования и условиями конфиденциальности.

Этапы реализации исследования: исследование проводилось в несколько этапов в период с осени 2020 по осень 2022 гг:

1 этап – подготовительный (сентябрь 2020 – июль 2022 гг.) – подбор и анализ научной литературы по проблеме исследования; отработка понятийного аппарата исследования, определение объекта, предмета, цели, гипотезы исследования, постановки задач, подбор методик исследования;

2 этап – констатирующий (июль 2022 – август 2022 гг.) – проведение констатирующего эксперимента для установления взаимосвязи эмоционального благополучия и неадаптивных форм вины молодых женщин;

3 этап – формирующий (август 2022 – октябрь 2022 гг.) – разработка и реализация психологической программы по повышению эмоционального

благополучия женщин средствами снижения уровня неадаптивных форм вины;

4 этап – контрольный (октябрь 2022г.) – реализация контрольного эксперимента, анализ полученных результатов исследования, оценка эффективности психологической программы повышения уровня эмоционального благополучия женщин средствами снижения уровня неадаптивных форм вины.

Теоретическая значимость работы состоит в том, что данные исследования позволяют расширить и углубить существующие теоретические представления по проблеме изучения эмоционального благополучия молодых женщин, уточнить терминологическую сторону понятия «эмоциональное благополучие», теоретически обосновать психологическую программу, разработанную в данном исследовании, расширить знания о влиянии неадаптивных форм вины на эмоциональное благополучие молодых женщин.

Практическая значимость работы определяется получением качественных и количественных данных по результатам проведенного исследования связи эмоционального благополучия и неадаптивных форм вины молодых женщин. Полученные результаты могут быть полезны специалистам психологам с целью осуществления консультационной и коррекционной деятельности. Разработанная в настоящем исследовании психологическая программа повышения уровня эмоционального благополучия средствами снижения неадаптивных форм вины молодых женщин может быть рекомендована психологам и другим специалистам, работающим с данной категорией клиентов.

Сведения об апробации результатов исследования:

Рябухина А. Д. Эмоциональное благополучие как проблема исследования в современной психологии // Молодой исследователь: вызовы и перспективы: сб. ст. по материалам ССLXXXIII Международной научно-практической

конференции «Молодой исследователь: вызовы и перспективы». – № 41(283). – М., Изд. «Интернаука», 2022. – С. 25 – 32.

Объем и структура выпускной квалифицированной работы.

Магистерская работа изложена на 135 страницах и состоит из введения, трёх глав, заключения, списка литературы (в количестве 86 источников, в том числе 7 на иностранном языке). Работа иллюстрирована 19 таблицами, 3 рисунками из которых 1 схема, 2 гистограмм, включает 3 приложения.

ГЛАВА I. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Эмоциональное благополучие как проблема исследования

Современная цивилизация несомненно предоставила человеку все условия для комфортной жизни, развития и образования. Но вместе с этим растерянность и постоянно растущий стресс, который Всемирной организацией здравоохранения был назван «Эпидемией здоровья 21 века» [83]. Сегодня технологии развиваются столь стремительно, что человек не успевает адаптироваться к этим изменениям. Наряду с этим общество постоянно сталкивается с растущим объемом информации, увеличением количества выбора.

Все это сопровождается очевидным ослаблением, а порой и исчезновением большинства внешних опор, которые ранее обеспечивали обществу стабильность, уверенность в завтрашнем дне и некую предсказуемость жизнедеятельности, которую по мнению израильского историка Юваль Харари можно было спрогнозировать на несколько десятилетий вперед. Сегодня же, считает Юваль Харари, даже на основе статистических данных сложно сделать прогноз о развитии человечества хотя бы на полгода вперед [70].

Несколько десятилетий назад основными характеристиками эпохи считались устойчивость, предсказуемость, простота и определенность (SPOD-реальность). У сегодняшней реальности совсем другое название – VUCA-мир. Это акроним, объединяющий в себе 4 понятия: нестабильность (volatility), неопределенность (uncertainty), сложность (complexity), неоднозначность (ambiguity). Эти неподконтрольные человеку явления наряду с постоянно растущей интенсивностью жизни, возрастающим культом «силы», «успеха», «рациональности» и «интеллекта», являются, на наш взгляд, логичным основанием для увеличения интереса со стороны психологов к таким понятиям, как «эмоциональное благополучие»,

«счастье», «субъективное благополучие», «психологическое благополучие», который мы наблюдаем в последние десятилетия.

По мнению Илоны Бонивелл – основательницы Европейского сообщества позитивной психологии, интерес к данному направлению возник еще и потому, что мировое сообщество уже достигло уровня благосостояния, в котором экономические условия перестали быть основополагающими. Именно качество жизни современного человека становится задачей номер один.

Вместе с этим повышенный уровень счастья повышает устойчивость к болезням, стрессам [81], депрессии и тревожности. Также, М. Чиксентмихайи показал, что люди, обладающие высоким уровнем счастья ощущают себя вовлеченными в деятельность и удовлетворены ею [73]. Из другого исследования стало известно, что и стратегии, которые используют счастливые люди в периоды жизненных трудностей, тоже более продуктивны [23]. Вместе с этим, такие авторы как Г.Л. Пучкова (2003) и Е. Ф. Яценко (2012) указывают на влияние субъективного благополучия на самоактуализацию и самореализацию человека.

Возникший интерес ученых к позитивным аспектам человеческого бытия привел к появлению множества теоретических концепций и эмпирических исследований, разрабатывающих понятия «эмоциональное благополучие», «удовлетворенность жизнью», «качество жизни», «субъективное благополучие», «психологическое благополучие», «счастье» и т.п. Соотнесение этих терминов достаточно проблематично, поскольку входящие в них элементы частично пересекаются, а определения конструкторов даются через указание на смежные понятия.

Но справедливости ради нужно отметить, что этот интерес возник не сегодня. В свое время понятие счастья и схожие с ним рассматривали практически все авторы, занимающиеся изучением эмоций. Начиная со времен Античности, в исследовании благополучия выделилось два направления: гедонистическое (Аристипп, Эпикур, Т. Гоббс, Дж. Локк и др.)

и эвдемонистическое (Аристотель, Вольтер, Гольбах, Дидро, Монтень, Сенека, Спиноза, Фома Аквинский и др.). В дальнейшем данные направления получили свое развитие в концепциях «субъективного благополучия» и «психологического благополучия (Приложение 1, таблица 8), которые к настоящему времени в зарубежной литературе достаточно четко разведены, а содержательная специфика данных феноменов эксплицирована в соответствующем инструментарии Динера, разработанного в 1984 году, и Рифф, разработанного в 1989 году.

Отметим также, что в эвдемонистическом подходе понятие субъективного благополучия «поглощается» понятием психологического. А в гедонистическом они используются в качестве синонимов.

Эти два подхода являются общепризнанными и используются в большинстве зарубежных работ: зачастую исследователи придерживаются либо одного подхода, либо другого, либо их сочетают. Однако по мнению Т. Д. Шевеленковой и П.П. Фесеенко в настоящее время в зарубежной психологии наблюдается тенденция к объединению гедонистического и эвдемонистического подходов, причем сторонниками данного объединения они считают Э. Дисси, Р. Райяна и К. Риф [8].

Отметим, что в данной работе мы тяготеем в своих убеждениях к эвдемонистической концепции по нескольким причинам. Первая из них, это неминуемая адаптация и снижение чувствительности по отношению к объекту наслаждения, при постоянном удовлетворении потребности в нем, к чему призывает нас гедонистическая концепция.

Вторая заключается в том, что при стремлении ко все возрастающему удовольствию человек испытывает привыкание к ранее позитивным стимулам, наряду с растущей сенсбилизацией к негативным стимулам, что приводит к усилению переживания разрыва между желаемым и действительным.

Третья причина обусловлена негативными экологическими и экономическими последствиями, которые стали следствием «культуры

потребления», которая является следствием гедонистической концепции. Согласно опросам, уровень счастья среди населения США остался таким же, каким был в 1947 году, однако распространенность депрессивных и тревожных расстройств среди американцев, рожденных после Второй мировой войны, выросла в десять раз. Но стоит заметить, что умеренные материальные и чувственные наслаждения действительно способны повысить уровень субъективного благополучия человека на некоторое время, поскольку в этом случае не повышают порог его получения и не вызывают адаптации к ним [36]. Подробнее о разнице гедонистического и эвдемонистического подхода в таблице 9 (Приложение 1).

В отечественной психологии ситуация иная. По мнению Л. В. Карапетян понятия субъективного и психологического благополучия в отечественной психологии, часто рассматриваются безотносительно тем двум линиям, которые сложились на западе [30]. Наряду с этим в отечественной психологической литературе наблюдается терминологическое разнообразие. Рассмотрим наиболее часто используемые понятия и выделим некоторых авторов, занимающихся разработкой того или иного понятия:

— «личностное благополучие». Исследованием этого понятия занимались многие отечественные психологи. Отметим в качестве примера Н. А. Батурина (2013) с коллегами, которые разработали схему структурно-уровневой организации системы личностного благополучия человека. А годом ранее Ж. М. Глозман и Л. М. Винникова изучали влияние детско-родительских отношений на личностное благополучие ребенка [19]. Личный интерес, как у уроженца северных территорий, вызывают работы В. А. Лобовой, которая занималась исследованием личностного, и не только, благополучия у жителей Севера [43];

— «профессиональное благополучие». Данному понятию также посвящено немало работ отечественных психологов. Так, например, Р. А. Березовская (2016) занималась изучением проблем и перспектив психологических исследований профессионального благополучия. С. А.

Дружилов рассматривал описательную модель профессионального благополучия с позиций применения ее к анализу личности профессионала [24]. Также исследованиями на эту тему занимались В. В. Барабанщикова, А. Б. Леонова, Н. В. Панова и другие;

— «психологическое благополучие». Большую работу в изучении данного понятия и «профессионального благополучия» проделал М. Ю. Бояркин (2015). Другие отечественные психологи, такие как Е. Б. Весна совместно с Ширяевой О. С. (2012) занимались изучением влияния внешних специфических и особых (экстремальных) условий на психологическое благополучие личности. Наряду с вышеперечисленными авторами изучением данного понятия занимались также А. В. Воронина, О. Ю. Зотова, О. А. Идобаева и другие;

— «субъективное благополучие». В отечественной психологии большой вклад в исследовании этого понятия внес Р. М. Шамионов (2008). Он с коллегами разработал, валидизировал и стандартизировал оригинальную методику диагностики субъективного благополучия личности. Также в отечественной психологии много работ посвящено исследованию субъективного благополучия у детей. Отметим в качестве примера работы Т. О. Арчаковой с коллегами, Н. Бахаревой, О. А. Елисеевой, К. Муздыбаева, С. В. Яремчук и других;

— «эмоциональное благополучие». На анализе работ, посвященных изучению данного понятия мы остановимся позднее, здесь же выделим только несколько авторов, занимающихся исследованием эмоционального благополучия: О. Ю. Данилова (2007); О. И. Одарущенко (2015); И. В. Фрайфельд (2013) и другие;

— «психоэмоциональное благополучие». Изучением психоэмоционального благополучия в отечественной психологии наряду с другими занимается А. И. Подольский (2011), который вместе с коллегами провел международное исследование психоэмоционального благополучия подростков, в которое вошли подростки из России, Украины и Киргизии.

Также исследованием психоэмоционального благополучия занимаются Е. В. Дьяченко, Е.В. Москвина, С. А. Петунова, М. А. Уфимцева и другие;

— «гедонистическое и эвдемонистическое благополучие». Отметим, что данные понятия самостоятельно используются крайне редко. Исследователи предпочитают говорить о гедонистическом или эвдемонистическом понимании, подходе, концепции, традиции, которые задают тот или иной характер исследования, соответствующие ему терминологию и инструментарий. Те же научные статьи, которые выпускаются на эту тему, по большей части посвящены сравнительному анализу двух подходов и попыткам определить наилучший. Останавливаться на них подробнее не будем;

— «эмоциональное здоровье». Данный термин был впервые введен Л. В. Тарабакиной (2000) и по мнению Г. А. Глотовой [20], Е. Н. Метрофановой [46], и других ученых на сегодняшний момент вылился в отдельное направление исследований эмоционального благополучия, где данные понятия рассматриваются как синонимы. Но надо заметить, что данной позиции придерживаются не все авторы, в частности Д. С. Никулина [51];

— «удовлетворенность жизнью». Л. В. Куликов (2000) одним из первых в отечественной психологии обратился к теоретическому осмыслению данного понятия. Также исследованием данного понятия занимались такие российские ученые, как Н. В. Андрееenkova (2010), О. М. Анисимова, Л. И. Галиахметова (2015) и другие;

— «эмоционально-личностное благополучие». Авторская модель благополучия разработанная Л. В. Карапетян под руководством Г. А. Глотовой в 2019 году. В настоящее время автором активно изучается, используется и дополняется;

— «счастье». Еще одна научная проблема, исследованием которой занимаются многие ученые. Так, например, Д. А. Леонтьев предложил двухуровневую модель счастья [37]. А наш белорусский коллега Л. З. Левит разработал личностно-ориентированную концепцию счастья (ЛОКС),

объединяющую эвдемонистический и гедонистический подходы и трехуровневую модель счастья, состоящую из биологического, психологического и социального уровней [35].

— «эмоциональный комфорт». В отечественной психологии данному термину посвящены немногочисленные работы, которые в большей степени рассматривают его в аспекте эмоционального благополучия, как, например, Т. А. Бекузарова, Ю. Б. Григорьева, Д. С. Никулина.

— «психологическое здоровье». Данное понятие было введено в научный обиход И. В. Дубровиной (2000). Дальнейшей разработкой этого понятия занимались такие ученые как В. И. Слободчиков, А. В. Шувалов и другие;

— «личностное здоровье». Большой вклад в исследование данного понятия внесла М. В. Сокольская (2007). Также разработкой данного понятия в отечественной психологии занимался Б. С. Братусь и другие.

Мы перечислили основные понятия, так или иначе, касающиеся эмоционального благополучия, удовлетворенности и счастья. Как видно из проведенного анализа терминологическое разнообразие действительно велико. Мы в своей работе сосредоточимся на исследовании такого явления как «эмоциональное благополучие», основные трудности в использовании которого, связаны с отсутствием единства мнений о структуре данного явления, о его детерминантах, факторах, о критериях определения эмоционального благополучия, о месте «эмоционального благополучия» среди перечисленных выше, близких по смыслу понятий.

Мнения отечественных психологов касательно факторов эмоционального благополучия имеют существенные различия, однако все факторы условно можно разделить на две категории: внешние и внутренние. К внешним зачастую относят факторы среды: факторы макроуровня (социально-экономические, культурные, общественные, экологические и так далее) и факторы микроуровня (семья, ближайшее окружение и так далее). К внутренним: темперамент, физическое состояние, эмоциональный фон,

удовлетворенность собой и жизнью, убеждения и другие. Однако большие сложности остаются с установлением их соотносительной значимости как в целом, так и для разных возрастных и гендерных групп.

Эмоциональное благополучие часто не имеет самостоятельного научного статуса и его употребляют в качестве синонима к другим понятиям (Приложение 1, таблица 10).

Стоит отметить, что указывая на синонимичность эмоционального благополучия с другими понятиями, сформулированным теми или иными учеными, авторы, зачастую, делают свои личные выводы, повторный теоритический анализ которых, заставляет усомниться в верности этих выводов, а следовательно и в тождественности понятий. По нашему мнению некорректно говорить о тождественности эмоционального благополучия и эмоционального комфорта, как это делает О. И. Одарущенко [53]. Теоритический анализ понятия «эмоциональное благополучие» позволяет сделать вывод о том, что это некое устойчивое эмоциональное состояние, а комфорт – явление больше ситуационное. Вместе с этим А. А. Бефани [8], указывает на синонимичность «эмоционального благополучия» и «положительного нервно-психического тона» по В. М. Бехтереву. Но повторный теоритический анализ данных понятий заставляет усомниться в тождественности этих явлений.

Ещё большую путаницу в исследовании феномена «эмоционального благополучия» вносят структурные взаимосвязи с другими, похожими по смыслу понятиями. Так, значительная часть отечественных психологов рассматривает эмоциональное благополучие, как компонент других, близких по смыслу понятий, таких как «счастье», «субъективное благополучие», «психологическое благополучие» и другие (Приложение 1, таблица 11).

Использование эмоционального благополучия в качестве компонента других понятий осложняется противоречивыми выводами, которые делают авторы, опираясь на одни и те же работы. О. И. Одарущенко, проводя анализ работ Л. В. Куликова, делает вывод о наличии эмоционального благополучия

в структуре субъективного благополучия: «В отечественной психологии интерес представляет, с нашей точки зрения, позиция Л.В. Куликова, рассматривающего эмоциональное благополучие как эмоциональный компонент субъективного благополучия» [53]. А вот Ю. Б. Григорьева, также опираясь на работы Л. В. Куликова делает противоположный вывод: «Никто из исследователей (в том числе Л. В. Куликов) не выделяет в качестве отдельного компонента субъективного благополучия – эмоциональное благополучие» [21].

Вместе с этим, Д. С. Никулина понимает «эмоциональное здоровье» как синоним «эмоционального благополучия», в противоположность ей Т. Е. Наливайко считает, что эмоциональное благополучие, понятие более емкое, чем эмоциональное здоровье. А Н. В. Панкова [54] считает психологическое здоровье необходимым условием поддержания эмоционального благополучия.

Как видно из проведенного нами теоритического анализа, место «эмоционального благополучия» среди других, схожих по смыслу понятий, до сих пор не определено, причем авторы могут придерживаться абсолютно противоположенных точек зрения, относительно его положения.

Также нет единого мнения относительно компонентов эмоционального благополучия, стандартизация которых позволила бы упростить подбор диагностических методик. Так, например, И. А. Баева, Б. И. Додонов, О. В. Хухлаева и другие среди эмоционального благополучия выделяют субъективное ощущение счастья; общую удовлетворенность жизнью; и отсутствие выраженной тревожности, депрессивных симптомов. Мы согласны с данной позицией, однако для достижения целей нашего исследования необходимо посмотреть на структуру эмоционального благополучия шире.

Д. С. Никулин [51] среди компонентов эмоционального благополучия выделяет следующие: осознание переживаемых эмоций; способность к регуляции эмоциональных проявлений; преобладание положительных

эмоций; уверенность, удовлетворенность, спокойствие; доверительные и позитивные отношения с другими людьми. Данные характеристики, на наш взгляд наиболее полно раскрывают феномен эмоционального благополучия.

Подчеркнем общий элемент, входящий в состав вышеописанных конструктов эмоционального благополучия, а именно ощущение счастья или по-другому преобладание положительных эмоций. Этот же компонент выделяет К. А. Вологодина [16] и многие другие. На наш взгляд счастье, субъективное счастье, положительный эмоциональный тон или, другими словами, преобладание положительного аффекта, является важным компонентом, оценка которого необходима для исследования уровня эмоционального благополучия.

Но особенно хочется выделить авторов, которые в качестве компонента эмоционального благополучия выделяют отношение к себе. Так, например, Т. Е. Наливайко [49] среди компонентов эмоционального благополучия выделяет нормальный уровень самопринятия и отношение к самому себе. Среди прочих самопринятие выделяют также Н. А. Устинова [69] и О. И. Одарущенко [52], где понимает под этим способность принимать себя со своими недостатками и слабостями.

Задолго до них, по мнению М. В. Рагулиной [60], к этим же выводам пришла К. Рифф, выделяя принятие себя, то есть, способность следовать своим собственным убеждениям и положительную оценку себя и своей жизни, в качестве базовой характеристики эмоционального благополучия. Однако вспомним, что К. Рифф исследовала феномен «психологического благополучия», из чего следует, что М. В. Рагулина рассматривает эти понятия как синонимичные.

Учитывая наличие данного компонента в структуре эмоционального благополучия, мы выдвинули гипотезу о негативном влиянии чувства вины на эмоциональное благополучие личности, так как одной из функций вины является участие в формировании самоотношения [29], которое приобретает

негативную окраску, так как вина характеризуется низким уровнем самопринятия, самокритикой и самоосуждением.

Отметим еще здесь, что некоторые авторы считают адекватную самооценку, которую мы здесь будем рассматривать как явление близкое адекватному уровню самопринятия и позитивному отношению к себе, не компонентом эмоционального благополучия, а его следствием. Этому мнению придерживается М. И. Лисина [39], И. М. Слободчиков [69].

1.2. Проблема чувства вины в отечественной и зарубежной психологии

Стыд, вина и страх издревле являлись ценностными механизмами регуляции общественного поведения. В отечественной литературе, в том числе в психологической, стыд и вина связаны с понятиями совести, морали, нравственности. Но как показывает опрос мнений российского населения 69% респондентов считают, что нравственность в последние 10–15 лет в обществе упала [55]. А согласно опросу Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ), проведенного в 2014 году, озабоченность родителей честностью и порядочностью детей снизилась на 15% по сравнению с аналогичным показателем 1989 года, который составлял 73% [29].

Исходя из этого, на первый взгляд может показаться, что современному человеку несвойственны стыд и вина, однако мы придерживаемся иного мнения. По нашему мнению стыд, вина и страх по-прежнему являются самыми эффективными регуляторами общественного поведения, и что чувства эти сопровождают человека на протяжении всей жизни, за тем лишь исключением, что пропаганда эталонного поведения сменила стены религиозных сооружений на офисы маркетинговых агентств, работающих на трансконтинентальные корпорации и кабинеты правительства.

Трудно спорить с тем, что одной из характерных черт жизни современного человека, является реклама. А согласно исследованиям Т. П. Бразертон и Б. А. Хаманн маркетингологи используют чувство вины аудитории, как основной механизм воздействия на поведение людей для увеличения или снижения потребительского спроса [29].

Следовательно, современному обществу все так же свойственно чувство вины, изменились только причины, по которым это чувство возникает, и лица, которые этим чувством манипулируют на макроуровне. И здесь стоит заметить, что вина часто неосознаваемое человеком чувство, являющееся ядерной характеристикой личности, т.е. неотъемлемой чертой любого, здорового в психологическом смысле, человека.

Так, например, Зигмунд Фрэйд считал вину ядерной характеристикой личности, рассматривая её, как неизбежное разногласие между Эго и Супер-эго. Бессознательное чувство вины, как неосознаваемое переживание некоей виновности в своих эгоистических желаниях и помыслах, диктуемых Ид, ощущается человеком, как тревога. Так же психоанализ различает особое чувство вины, которое проявляется до совершенного поступка, заставляя человека заранее искать наказание. То есть, чувство возникло не из поступка, а наоборот, поступок обусловлен этим чувством, когда чувство не следствие, а мотив. Согласно классическому психоанализу источником такой вины является неразрешенный Эдипов комплекс.

Для В. Райха, чувство вины также является неотъемлемой частью любой личности, а именно результатом конфликта между любовью и ненавистью, направленными на один и тот же объект. Вслед за Фрэйдом, Райх говорит о бессознательном чувстве вины или, по-другому о «потребности в наказании», которое заставляя человека страдать.

Отто Ранк, долгое время будучи членом «кружка Фрэйда», впитал в себя некоторые психоаналитические взгляды, которые разумеется нашли отражение в разработанной им теории личности, уже после того, как он покинул психоаналитическое движение. Ранк точно, как и Фрэйд, считает

внутренний конфликт неотъемлемой частью каждой личности. По его мнению все функционирование человека заключено в одновременном снижении страха жизни и страха смерти, где жизнь – это процесс сепарации и индивидуализации, а смерть – явление обратное, подразумевающее объединение, слияние и зависимость. И здесь, по мнению Ранка к неизбежному возникновению чувства вины приводит попытка сепарации, то есть, попытка к жизни, в терминологии Ранка, и от этого чувства, по его мнению, избавиться невозможно.

Схожие взгляды на структуру личности выдвинул представитель экзистенциально-гуманистической психологии Ролло Мэй. Так же, как и О. Ранк связавший феномен вины с понятием Идеала в философском смысле, а следовательно, со стремлением человека к совершенствованию. По мнению Мэя человеческая жизнь, есть ни что иное, как выбор между индивидуальностью, предполагающей отделение от других, и отказом от нее. Каждый из таких выборов ввергает личность в состояние экзистенциальной тревоги или онтологической вины, которые возникают соответственно в следствии выбора сепарации и индивидуализации, и в следствии отказа от неё.

То есть, в отличии от О. Ранка, Мэй считает, что к чувству вины (онтологическая вина в терминологии Мэя) приводит отказ от сепарации и индивидуализации. Также, значительным отличием теории личности Р. Мэя от теории Ранка является тот факт, что по мнению Мэя чувство вины можно и нужно снижать, путем все большей и большей сепарации и индивидуализации.

Помимо перечисленных видов вины, являющихся неотъемлемой частью каждой личности, психологи выделяют также другие разновидности вины. Так, например, в отечественной литературе выделяют чувство вины и эмоцию вины, где первое означает устойчивое, долгосрочное состояние, возникающее в следствии нарушения человеком интернализированных норм и

правил поведения, а второе – краткосрочное, ситуационное эмоциональное реагирование на конкретную ситуацию [29].

Отметим здесь так же, что степень переживания вины не зависит от тяжести проступка, совершенного человеком или от отношения к этому поступку окружающих, но зависит от субъективной оценки человека, совершившего этот проступок, сделанной на основе ценностей и установок.

В зарубежной психологической литературе тоже разделяют долгосрочное и краткосрочное переживание вины, используя при этом другой понятийный аппарат. Так устойчивая личностная характеристика, выражающаяся в склонности к переживанию состояния вины называется виной-чертой, а временное, ситуационное эмоциональное переживание называется виной-состоянием [44].

Е. В. Короткова [32] выделяет два типа вины. Вину бессознательную и вину сознательную, где вина бессознательная, имеющая наибольший интерес в рамках нашего исследования, является неосознаваемым отношением к себе, реализующие моральную норму посредством эксплуатации оценивания и различного рода способов приписывания, которые вовлекают в процесс взаимодействия с внешним и внутренним миром различные защитные механизмы.

Д. А. Дружиненко так же выделяет два типа вины. Вина как predisposition – краткосрочное эмоциональное переживание, означающее готовность человека к просоциальному поведению, и выполняющее адаптивную функцию; и хроническое чувство вины, являющееся дезадаптивной, устойчивой личностной характеристикой, зачастую связанной с психическими или психосоматическими расстройствами [24].

Также с такими расстройствами психики как невроз и депрессия, чувство вины связывает представительница культурного психоанализа К. Хорни [71]. Она выделяет невротическую вину, для которой характерны преувеличенность и неискренность, а иногда и демонстративность в

переживании чувства вины, в публичном принижении себя, с целью вызвать восхищение окружающих.

Для нашего исследования наибольший интерес представляет классификация вины Джозефа Вайсса, и разработанный группой американских психологов, под руководством Л.Е. О'Коннор, на его основе опросник IGQ (опросник межличностной вины) [85]. Данный измерительный инструмент, прошедший апробацию и адаптацию Е. В. Белинской (2001), позволяют исследовать иррациональное, дезадаптивное чувство вины по 4 шкалам:

- Вина выжившего. Данная разновидность вины позволяет делать вывод о наличии у человека патогенной уверенности в том, что преследование им нормальных целей, наряду с достижением успеха, заставляет любимых людей страдать, чувствовать себя несчастными. И здесь действительно некоторые из близких могут почувствовать себя несчастными, но лишь из собственного чувства зависти.

Однако люди, переживающие вину выжившего, полагают, что успех и все хорошее, чем они обладают происходит за счет других, словно имея различные блага, в том числе и такие, как здоровье, свободное время, счастливые отношения, они отнимают их у тех, кто подобными благами не располагает. Словно присвоили себе чужую долю блага.

- Вина отделения. Характеризуется страхом навредить, преследуя свои цели. Данный вид иррациональной вины по нашему мнению похож на тот, что в своё время выделил О. Ранк, как ядерную характеристику личности, возникающую в результате конфликта между страхом жизни и страхом смерти.

Вина отделения характеризуется патогенной уверенностью в том, что моё отделение от близких физически, эмоционально, ценностно или любым другим образом, причинит им боль, так как никто не имеет права на отдельное существование. И эта боль действительно может возникнуть у тех, от кого отделяются, однако её причиной будет являться вероятно не само

отделение близкого, а например, желание контролировать другую личность, из-за жажды власти или безопасности. Но вопреки здравому смыслу, человек переживающий вину отделения считает, что его отличие и отделение от близких – предательство.

- Вина гиперответственности. Данная разновидность вины характеризуется уверенностью человека в том, что именно от его действий, слов и поступков зависит благополучие и счастье других. Нельзя не согласиться с тем, что в какой-то степени это действительно так, однако преувеличенная гиперответственность о счастье других ставит свое собственное благополучие в зависимость от благополучия близких людей. Этот тип вины неизменно сопровождает предыдущие типы, но может встречаться и отдельно от них.

- Вина ненависти к себе. Как правило данный вид вины является результатом жестокого и невнимательного отношения родителей, которое впоследствии формирует и закрепляет крайне негативную оценку себя, общее чувство негодности. Данный взгляд на себя как правило сохраняется на долгие годы, как один из способов сохранить связь со своими родителями.

Проведенный нами теоретический анализ позволяет сделать вывод о том, что большинство авторов сходятся в том, что независимо от разновидности испытываемой вины, зачастую она характеризуется самообвинением, тревогой, аутоагрессией, подавленностью, апатией и тому подобными переживаниями. Исходя из этого, логично было предположить наличие некоторой связи между переживаемым иррациональным чувством вины и снижением эмоционального благополучия.

Наряду с этим, начиная с работ Фрэйда, значительная часть психологов, занимающаяся изучением чувства вины, связывала этот феномен с негативным влиянием на человека (Таблица 12, Приложение 1). Однако о подобном влиянии чувства вины задолго до психологов писали некоторые философы и классики мировой литературы. Так, например, Анаксимандр [16], древнегреческий философ, живший в 611 – 547 гг. до н.э., считал смерть

– наказанием рожденного за вину отделения от всеобщего беспредельного первовещества. Из чего можно предположить, что каждый рожденный ощущает эту вину на протяжении всей жизни и ищет смерти, чтобы избавиться от нее. Отметим здесь, что сходство идей О. Ранка, Р. Мэя и других психологов, с философскими взглядами Анаксимандра очевидно.

Вместе с этим, ещё в 1866 Достоевский Ф. М. указывал на нестерпимые муки совести и поиски наказания человека, испытывающего вину, в своем бессмертном романе «Преступление и наказание».

Отметим, что авторы указывающие на негативные последствия переживания вины (Приложение 1, таблица 12), это лишь небольшая часть психологов, склоняющаяся к тому, что чувство вины приводит к крайне негативным последствиям. Наряду с вышеперечисленными авторами в психологической науке длительное время назад укрепилось мнение о том, что основой для виктимизации личности становится глубокая бессознательная вина.

Вместе с этим, именно неосознанное иррациональное чувство вины становится основой для формирования мазахистичного типа личности, что сопровождается обвинениями и ненавистью направленными на самих себя, вплоть до возникновения самоненавистничества и сознательных или бессознательных саморазрушительных действий. Согласно исследованиям Е. В. Белинской чувство вины снижает эмоциональный комфорт [29].

Исходя из этого логично предположить, что эмоциональное благополучие человека находится в прямой зависимости от степени переживания вины, особенно если она имеет хроническую, иррациональную форму. Поэтому в качестве предиктора эмоционального благополучия мы и выбрали иррациональную вину, а именно иррациональную вину в классификации Вайса.

Однако, отметим здесь, что не все психологи едины во мнении, относительно негативных последствий переживания чувства вины. Идеи о положительной роли феномена вины в развитии личности, получили в

психологическом сообществе также большую поддержку (К.С.Barrett, 1995; R.F.Baumeister, 1994; M.L.Hoffman, 1983; J.LindsayHartz, 1984; J.P.Tangney, 1990, 2003; и другие).

Так, например, в англо-американской психологии чувство вины скорее играет позитивную роль, помогая адаптации человека в обществе и мотивирует просоциальное поведение, толкая субъект на попытки загладить свою вину, возместить нанесенный ущерб, утешить пострадавшую сторону. Однако, Е. В. Белинская в результате своих исследований пришла к противоположному выводу, а именно, что разные типы вины негативно сказываются на социальной адаптированности человека [29].

Также противоположные мнения имеются и по другим вопросам. Например, по мнению Э. Ноймана одна из разновидностей чувства вины может привести к большему проявлению расизма. В противоположность этому мнению J.Bybee (1998) утверждает, что согласно проведенному им исследованию среди студентов, более сильное переживание чувства вины связано с меньшим проявлением расизма.

Считаем необходимым для нашего исследования также поднять вопрос о гендерных различиях в переживании чувства вины. Согласно некоторым исследованиям женщины чаще и интенсивнее переживают чувство вины (Kochanska, Gross et al., 2002; Harder, Zalma, 1990; Merisca, Bybee, 1994; Tangney, 1990). В ряде исследований было установлено, что эмоциональные расстройства, связанные с переживанием чувства вины (депрессия, анорексия и т. п.), чаще встречаются у женщин, чем у мужчин (Merisca, Bybee, 1994; Zahn-Waxler, Cole, Barrett, 1991).

Это подтверждают и отечественные исследователи. С. В. Горнаева (2012) и она же с Т. Н. Смотровой (2012) выявила, что женщины склонны в большей степени, чем мужчины, испытывать чувство вины. Женщины чаще связывают вину с тяжелым эмоциональным переживанием, страданием, они склонны к самообвинению, к оправданию своего поступка и к раскаянию, в

то время как мужчинам в большей степени свойственно желание забыть и не думать о ситуации, вызвавшей переживание вины.

Исходя из этого, но принимая во внимание исследования Е. В. Коротковой (2002), в результате которых было выявлено, что уровень склонности к переживанию вины выжившего и вины ненависти к себе у мужчин выше, чем у женщин, а по вине отделения и вине гиперответственности различия между группами мужчин и женщин не достигают уровня значимости, в данной работе мы все же приняли решение сосредоточиться на женской группе, так как по нашему мнению переживание иррациональной вины у женщин будет сильнее влиять на их эмоциональное благополучие, чем у мужчин.

1.3. Современное состояние изучения проблемы влияния неадаптивных форм вины на эмоциональное благополучие

Исследованием влияния на эмоциональное благополучие различных факторов занимались отечественные и зарубежные авторы. Они получили различные, в основном дополняющие друг друга результаты. Так, например, Н. В. Панкова в своих работах отмечает, что эмоциональное благополучие снижают трудности в самоотношении и самоопределении, искаженные представления о своих способностях и возможностях [54].

Автор считает, что на эмоциональное благополучие оказывают влияние два вида факторов. Первый, это объективные факторы: социально-экономические, культурные, общественные, семья, ближайшее окружение. Второй вид факторов, это факторы, обусловленные индивидуально-личностными особенностями. В другой своей работе она поясняет, что для формирования эмоционального благополучия необходимо удовлетворение потребности в безопасности, стабильное окружение и уверенность в его постоянности, эмоционально-принимаящий и поддерживающий тип детско-родительского взаимодействия [55].

Т. Е. Наливайко [49] с коллегами выделяет другие факторы, а именно: физическое самочувствие; психологический климат в референтной группе; самооценка; наличие близости в общении; степень удовлетворения потребностей и т.п.

По мнению Е. Ч. Алехнович (2021) к условиям формирования эмоционального благополучия Э. Динер относил темперамент человека и степень представленности у него поддерживающих социальных отношений. Хотя в действительности, мало вероятно, чтобы Э. Динер использовал именно термин «эмоциональное благополучие».

В этой же работе Е.Ч. Алехнович приводит позицию А. Ли-Иун и А. В. Виллэнс, которые в ряду важнейших условий благополучия личности видят то, как человек ценит время. Там же она приводит результаты исследований У. Кулли, П. Моена, И. Фана, которые обнаружили связь эмоционального благополучия личности с уровнем ее напряжения и стресса [1]. Там же автор приводит результаты исследования наших соотечественников Ю. Б. Григоровой и Н. В. Сивриковой, которые выявили связь эмоционального благополучия личности с ощущением ею контроля над ситуацией, убежденностью в том, что жизнь протекает «здесь и сейчас», способностью наслаждаться текущим моментом.

К интересным результатам на наш взгляд, пришла М. В. Рагулина, которая выявила положительное влияние на эмоциональное благополучие таких факторов, как социальная активность человека, позитивные отношения с миром, богатство и разнообразие ресурсов в социальном пространстве (сколько хороших людей, ко многим я могу обратиться и т.п) [60].

Группа ученых под руководством Т. Магнуса, выявила сильное генетическое воздействие на эмоциональное благополучие личности. Исследователи обнаружили, что наиболее важными предикторами, повышающими благополучие являются оптимизм, асертитвность, эмоциональная стабильность, одиночество и самооценность [69].

Очевидно, что единого мнения о факторах и детерминантах эмоционального благополучия до сих пор нет, учитывая, что исследованием данной проблематики занимается большое количество отечественных психологов, значительная часть которых исследует факторы, влияющие на эмоциональное благополучие ребенка.

Так, например, изучением влияния семьи на эмоциональное благополучие ребенка в разные годы занимались И. Н. Абзалова (2018); С. В. Алабужева (2005); А. А. Бакиева и Г. М. Лыдокова (2020); М. А. Березина, Т.А. Горина, М. Д. Кукушкина (2019); И. В. Иванова (2020); О. Г. Калинин (2007); И. А. Курочкина (2019) и другие.

Влиянием детского сада на эмоциональное благополучие ребенка занимались И. О. Карелина (2019), В. Р. Лисина (1994) и другие. Влиянием школы на эмоциональное благополучие ребенка: Т. И. Александрова (2006); В. Д. Калишенко (2014); О. А. Кипина и Е. В. Чистякова (2014); Л. В. Кузнецова и В. Н. Феофанов (2009); Н. Ю. Сергеева (2002); И. В. Скрипичникова (2004); Е. А. Сметанина (2019) и другие.

В последние десятилетия начало появляться все больше работ посвященных изучению эмоционального благополучия взрослых. Значительная часть этих исследований сосредоточена на изучении эмоционального благополучия категории респондентов, принадлежащих к той или иной профессиональной группе.

Так, например, изучению эмоционального благополучия у военных посвящена работа Н. Г. Пурцеладзе и Н. А. Хаймовская (2019). У психологов – И. Н. Бондаренко и М. О. Рубцова (2019). Школьных педагогов – А. А. Скорынин (2022). Врачей-стоматологов – Е. Н. Гильманова и В. Е. Ионова (2017). Спортсменов – Л. В. Сорокина (2013).

Проводя теоретический анализ отечественной литературы нам удалось найти незначительное количество работ, посвященных исследованию эмоционального благополучия женщин, одна из которых посвящена

исследованию эмоционального благополучия в связи с особенностями самоактуализации – Р. К. Махмутова, Т. В. Шрейбер (2017).

Но в результате теоретического анализа доступной психологической литературы, нам не удалось найти ни одного автора, занимающегося исследованием неадаптивных форм вины на эмоциональное благополучие женщин 25 – 35 лет.

Выводы по первой главе:

1. Анализ литературы показал, что феномен эмоционального благополучия, не смотря на многочисленные попытки отечественных и зарубежных психологов исследователей, остаётся весьма малоизученным. Начиная с 60-х годов прошлого века учёные начали уделять пристальное внимание проблематике благополучия, его видам, формам, аспектам, характеристикам и факторам. В нашей стране данной проблематикой заинтересовались несколько позже, что так же не значительно продвигает вперёд разрешение задач связанных с данной проблематикой. Многие вопросы по прежнему остаются не разрешёнными.

2. Большое количество работ посвящено изучению таких феноменов как: «эмоциональное благополучие», «психологическое благополучие», «субъективное благополучие» и ещё целый ряд явлений, которые являются сходными по содержанию. Однако до сих пор нет единого мнения ни о структуре эмоционального благополучия, ни о его месте среди других схожих по смыслу понятий, ни о его детерминантах или корреляторах. Подобное положение вещей так же даёт повод для более детального изучения данной проблематики.

3. В результате теоретического анализа можно сделать вывод, что большинство работ в сфере эмоционального благополучия направлено на детский и подростковый возраст. Эмоциональное благополучие молодых женщин редко становится предметом исследования, за исключением только

тех случаев, когда исследуется влияние эмоционального благополучия матерей, воспитателей или педагогов женского пола на детей, воспитанников или учеников. Таким образом не заслуженно из вида упускается огромная доля населения как в нашей стране, так и во всём мире в целом.

4. Не достаточно хорошо изучены, средства достижения эмоционального благополучия женщин в возрасте от 25 до 35 лет, учитывая тот факт, что именно в этом временном промежутке заложен весомый для человека возрастной кризис 30 лет. Современные исследователи имеют различные взгляды на факторы эмоционального благополучия, однако способы его поддержания для разных возрастных и гендерных групп, в том числе для женщин 25 – 35 лет остаются малоизученными.

5. Анализ современной литературы показал, что иррациональная неадаптивная вина без сомнения может оказывать разрушительное действие на некоторые аспекты жизни человека, особенно касающиеся самопринятия, самооценки, постановки и достижения целей, общего эмоционального фона, качества взаимоотношений, уверенности в себе, удовлетворенности собой и жизнью в целом. Вместе с этим, по мнению большинства исследователей перечисленные компоненты, являются критериями эмоционального благополучия.

6. Несмотря на очевидно негативные последствия переживания человеком иррациональных неадаптивных форм вины, в отечественной психологии недостаточно работ, посвященных изучению влияния неадаптивных форм вины на эмоциональное благополучие женщин 25 – 35 лет. Наряду с этим, недостаточно изучен вопрос повышения уровня эмоционального благополучия при высоком уровне неадаптивных форм вины.

ГЛАВА II. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ НЕАДАПТИВНЫХ ФОРМ ВИНЫ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЖЕНЩИН

2.1. Организация, модель, методы и методики исследования

Целью данного исследования являлось теоретическое обоснование, разработка и экспериментально подтвержденность эффективности психологической программы повышения эмоционального благополучия женщин, средствами снижения иррациональных форм вины.

Исследование проводилось с помощью online-тестирования на платформе Google. В исследовании приняли участие 25 женщин в возрасте от 25 до 35 лет. Все респонденты были ознакомлены с целью исследования и условиями конфиденциальности на которых полученные результаты будут публиковаться.

Исследование проводилось поэтапно.

1 этап: Подготовительный. Был проведён анализ научной литературы по выбранной теме. Была создана модель исследования.

2 этап: Проведён отбор психодиагностических методик, согласно модели исследования, выбор экспериментальной площадки, подборка респондентов. Реализация экспериментальной части исследования.

3 этап: Количественная и качественная обработка результатов исследования связи неадаптивных форм вины и эмоционального благополучия женщин.

Первый этап. На данном этапе был произведён анализ научно-методической литературы, определялась актуальность данного исследования, была поставлена цель работы и выдвинута рабочая гипотеза. Была разработана модель изучения эмоционального благополучия (рис. 1).

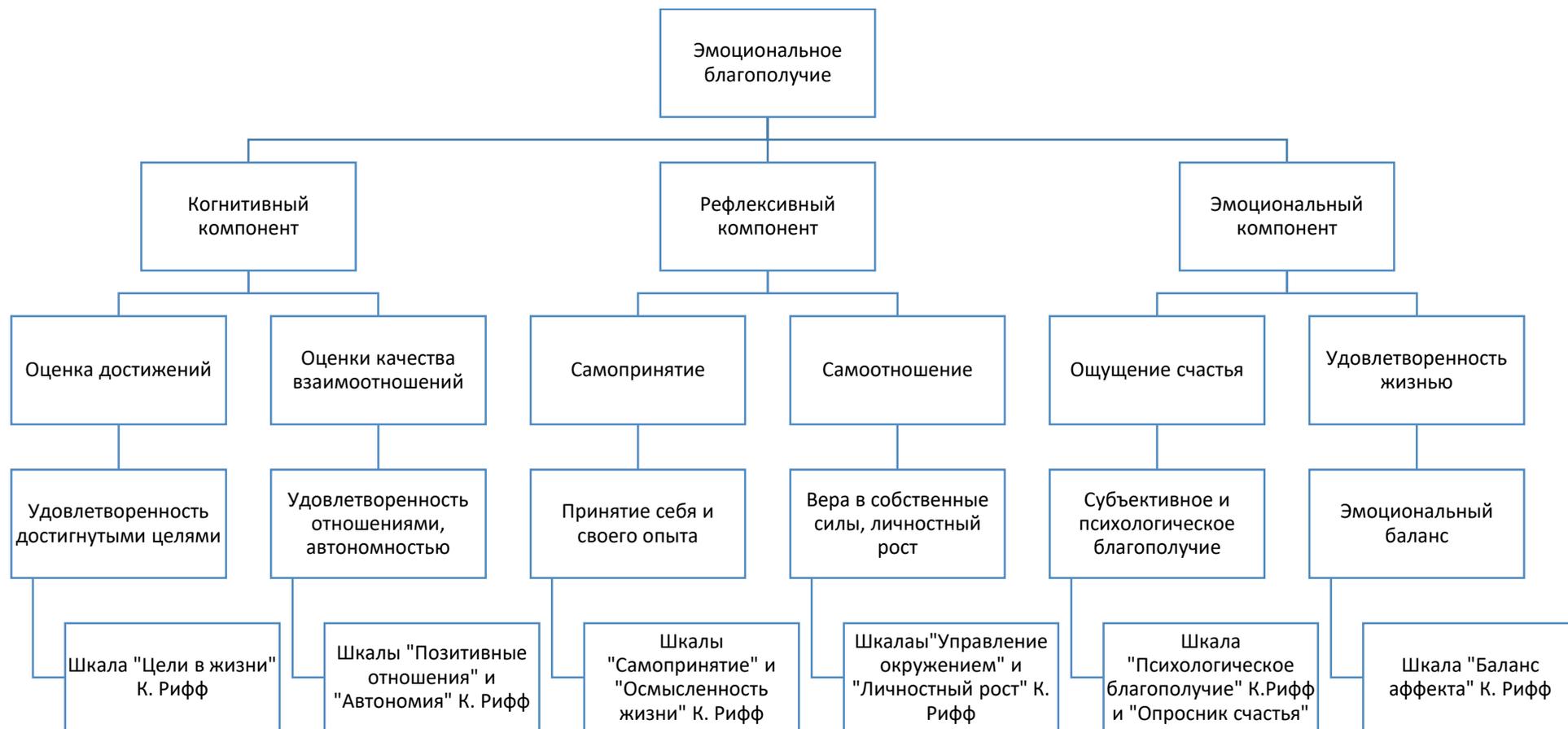


Рисунок 1. Схема 1. Модель эмоционального благополучия женщин

Согласно выдвинутой гипотезе, изучение эмоционального благополучия молодых женщин происходит через изучение его компонентов: когнитивного, рефлексивного и эмоционального. Когнитивный компонент представляет собой некую совокупность знаний о себе и мире, являющихся результатом субъективной оценки себя и мира в целом. Под рефлексивным компонентом мы понимаем способность индивида осознавать свои мысли, эмоции, поведение, качества характера, способности и дефициты. Эмоциональный компонент отражает переживание отношения человека к окружающему миру, к деятельности, к себе и другим.

Каждый из представленных компонентов включает в себя параметры, которые позволяют более полно изучить феномен эмоционального благополучия.

1. Когнитивный компонент включает в себя следующие параметры:

- Оценка достижений (удовлетворенность достигнутыми целями).
- Оценка качества взаимоотношений (удовлетворенность отношениями, автономия).

2. Рефлексивный компонент состоит из:

- Самоотношения (вера в собственные силы, личностный рост).
- Самопринятия (принятие себя и своего опыта).

3. Эмоциональный компонент образован:

- Удовлетворенность жизнью (эмоциональный баланс).
- Ощущение счастья (субъективное благополучие, психологическое благополучие).

Каждый из параметров эмоционального благополучия включает в себя индикаторы, позволяющие объективно изучить данный феномен в группе молодых женщин. Одним из основных предположений, положенных в основу данной работы, является то, что женщины, переживающие неадаптивную вину имеют меньший уровень эмоционального благополучия в отличие от женщин не переживающих данные виды иррациональной вины, так как неадаптивная вина негативно влияет на удовлетворенность

достигнутыми целями и отношениями, автономию, веру в собственные силы, личностный рост, принятие себя и своего опыта, эмоциональный баланс, субъективное благополучие, психологическое благополучие.

Эти характеристики мы используем в данной работе в роли индикаторов эмоционального благополучия. Для экспериментального исследования, к каждому из индикаторов, были подобраны методики. С их помощью возможно провести эксперимент и установить, на сколько переживание неадаптивных форм вины снижает уровень эмоционального благополучия.

Для оценки таких индикаторов как: удовлетворенность достигнутыми целями, удовлетворенность отношениями, автономность, принятие себя и своего опыта, веру в собственные силы, личностный рост, психологическое благополучие и эмоциональный баланс была выбрана методика «Шкала психологического благополучия К. Рифф» [77]. А для оценки субъективного благополучия методика «Оксфордский опросник счастья (Oxford Happiness Inventory, ОНІ)» [2, с. 19 – 22].

Каждая из психодиагностических методик подбиралась непосредственно для рассмотрения тех факторов и компонентов, которые согласно гипотезе, наиболее подвержены негативному влиянию неадаптивных форм вины.

Методика «Оксфордский опросник счастья (Oxford Happiness Inventory, ОНІ)»

«Оксфордский опросник счастья (Oxford Happiness Inventory, ОНІ)» был разработан М. Аргайлом, Дж. Кроссландом, М. Мартином на кафедре экспериментальной психологии Оксфордского университета в конце 1980-х и был доработан ими в 1995 году. Стоит отметить, что в исследовании использовался именно этот вариант методики [2, с. 19 – 22], позволяющий количественно оценить уровень субъективного благополучия респондентов и статистически обработать полученные данные многомерными

параметрическими методами, в отличие от Оксфордского опросника счастья — Oxford Happiness Questionnaire (OHQ), разработанного в начале 2000-х годов П. Хиллсом и М. Аргайлом и представляющего собой короткую форму ОНІ, который позволяет лишь разделить выборку на группы по уровню счастья. В результате проверки основных психометрических показателей опросника ОНІ [50] И. В. Нехорошева рекомендует использовать его в наибольшей степени для диагностики субъективного психологического благополучия молодых людей в возрасте 18–35 лет, учитывая полученные коэффициенты корреляции для разных возрастных групп. Указанный возрастной период является подходящим для нашего исследования.

Опросник ОНІ использовался в исследованиях большого количества отечественных психологов [50], причем установлено, что психометрические показатели опросника, полученные на выборках различных стран, таких как США, Англия, Канада, Австралия (английский), Иран (фарси), Италия (итальянский), достаточно высоки.

Опросник ОНІ содержит 29 блоков утверждений. Каждый блок состоит из 4 утверждений, упорядоченных по степени выраженности признака. Респонденту нужно выбрать одно наиболее подходящее утверждение в каждой четверке.

Обработка результатов происходит следующим образом: сначала складываются все баллы от 0 до 3, (а – 0 баллов, б – 1 балл, в – 2 балла, г – 3 балла), которые даются по каждому утверждению. Затем, набранное количество баллов нужно разделить на 87 (максимальное число баллов в случае выбора самого утвердительного варианта (варианта г) в каждом пункте из 29). Получившееся число умножается на 100.

Таким образом, получившийся результат означает уровень счастья в процентном соотношении от гипотетического максимума. Целью обработки результатов является определение индивидуального показателя в натуральных числах от 0 до 100. Определить уровень субъективного благополучия можно по таблице 13 (Приложение 2).

Методика «Шкала психологического благополучия К. Рифф».

В исследовании была использована русскоязычная версия англоязычной методики, разработанной К. Рифф «The scales of psychological well-being» в адаптации Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко 2005 года [77], которая позволяет диагностировать актуальный уровень психологического благополучия человека. Отметим здесь, что в 2007 году эта методика была также адаптирована и валидизирована Н.Н. Лепешинским.

К. Рифф опираясь на работы М. Ягоды разработала данную многомерную модель психологического благополучия в рамках эвдемонистического подхода. Модель включает шесть основных составляющих психологического благополучия: наличие цели в жизни, позитивные отношения, личностный рост, управление окружением, самопринятие и автономия. Далее, на основе этой модели К. Рифф разработала диагностический инструментарий, получивший широкое распространение за рубежом под названием «Шкалы психологического благополучия К. Рифф».

В настоящее время многомерная модель К. Рифф принимается многими исследователями, а разработанная ею методика измерения психологического благополучия активно используется в исследовательской практике многих стран. Данная методика измеряет актуальное психологическое благополучие, в отличие от благополучия потенциального, понятие которого выводимо из гуманистической парадигмы, но не операционализируется в настоящее время ни одним опросником.

Отметим, что в настоящее время существует несколько вариантов методики: из 120, 84, 54 и 18 пунктов. Наиболее распространённой является версия из 84 пунктов, в которой на каждую из 6 шкал приходится по 14 утверждений. Именно эта версия чаще всего проверялась на валидность зарубежными исследователями, и именно она стала основой для обеих

русскоязычных адаптаций. Также имеются данные о недостаточной психометрической надёжности 18-пунктовой версии методики.

Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко за основу валидизации приняли 84-пунктный вариант шкалы, переведённый А.М. Абдраязковой. В текст опросника были внесены изменения, важные с точки зрения авторов.

Адаптация была проведена на выборке 272 человек – жителей Москвы и Мурманска. В выборку входили студенты и работники промышленных предприятий. Все испытуемые имели образование не ниже среднего специального. В выборку входило 110 мужчин и 162 женщины, в возрасте от 18 до 59 лет, средний возраст – 29 лет. Исследование характеризовалось следующими особенностями:

1. Исследование могло быть анонимным для испытуемого.
2. Испытуемые могли получить ответ о результатах теста с разъяснениями – по электронной почте и/или телефону.

Для оценки критериальной валидности было решено провести валидизацию путём прямого самоизмерения уровня психологического благополучия, так на русском языке отсутствуют другие валидные методики измерения психологического благополучия. Респондентам предлагалось измерить субъективно измеряемый уровень психологического благополучия по шкале от 0 «абсолютно психологически неблагополучен» до 10 «абсолютно психологически благополучен».

В ходе валидизации, где респонденты субъективно измеряли уровень психологического благополучия по шкале от 0 «абсолютно психологически неблагополучен» до 10 «абсолютно психологически благополучен», выяснилось, что коэффициент корреляции по методике и самооценке оказался на уровне $r=45,7\%$, $p<0,001$, что говорит о весьма тесной и достоверной корреляционной связи. Это подтверждает валидность опросника, и теорию К. Рифф о том, что психологическое благополучие связано с положительным самоощущением.

Для проверки ретестовой надёжности было проведено повторное тестирование с интервалом в 4 недели. В ретесте принимало участие 24 человека, студенты 3 – 4 курса, ровно половина мужчин и женщин. Все корреляции оказались достоверными.

Что касается надёжности методики, то по результатам вычисления коэффициента α -Кронбаха, внутренняя согласованность шкал недостаточно удовлетворительна. Также проводился факторный анализ с методом извлечения главных компонент. Было выделено 4 фактора, включавших в общем 79 пунктов и объясняющих 73% дисперсии. Внутренняя согласованность каждого из факторов была выше 0,6. Каждый фактор был подвергнут содержательному анализу и выделен в шкалу, которой было дано соответствующее название.

1. Первый фактор содержит 30 пунктов. По мнению Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко, все пункты так или иначе связаны с негативной оценкой себя, своих качеств и жизни в целом. Соответственно, первый фактор (и первая дополнительная шкала) получили название «Баланс аффекта».

2. Второй фактор включал в себя 22 пункта. Содержательный анализ выявил, что большая часть из них относятся к целеполаганию и реализации целей. Соответственно, название было дано «Осмысленность жизни».

3. Третий фактор включал в себя 14 пунктов. Подавляющее число пунктов касались открытости в контактах с окружающими и открытости в приобретении нового опыта. Соответственно, фактору было присвоено название «Человек как открытая система».

4. Четвёртый фактор включал в себя 13 пунктов, из которых 12 принадлежали шкале «Автономия», поэтому название фактора было дано то же самое. Тем самым подтвердилась авторская валидность оригинальной шкалы.

Таким образом, было выявлено 3 новых шкалы, и одна шкала на русскоязычной выборке подтвердила свою валидность.

Что касается гендерных и возрастных различий, то по результатам зарубежных исследований, некоторые компоненты психологического благополучия имеют тенденцию повышаться с возрастом, некоторые – снижаться. То же самое касается половых различий.

Также, стоит отметить, что в результате валидизации для русскоязычных респондентов были получены отдельные данные по нормативным показателям для мужчин и женщин, и разных возрастных групп, и все 4 группы респондентов характеризуются значимыми отличиями между собой. В своё исследование мы включили только те данные, которые касаются женщин 25 – 35 лет (Приложение 2, таблица 14).

Рассмотрим содержательную интерпретацию основных и дополнительных шкал опросника более подробно:

- Шкала «Позитивные отношения». Респондент, набравший наименьший балл, имеет лишь ограниченное количество доверительных отношений с окружающими: ему сложно быть открытым, проявлять теплоту и заботиться о других; в межличностных взаимоотношениях, как правило, он изолирован и фрустрирован; не желает идти на компромиссы для поддержания важных связей с окружающими. Респондент, набравший наибольший балл, имеет удовлетворительные, доверительные отношения с окружающими; заботится о благополучии других; способен сопереживать, допускает привязанности и близкие отношения; понимает, что человеческие отношения строятся на взаимных уступках.

- Шкала «Автономия». Высокий балл по данной шкале характеризует респондента как самостоятельного и независимого, способного противостоять попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом; самостоятельно регулирует собственное поведение; оценивает себя в соответствии с личными критериями. Респондент с наименьшим баллом – зависит от мнения и оценки

окружающих; в принятии важных решений полагается на мнение других; поддается попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом.

- Шкала «Управление окружением». Высокий балл — респондент обладает властью и компетенцией в управлении окружением, контролирует всю внешнюю деятельность, эффективно использует предоставляющиеся возможности, способен улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей. Низкий балл характеризует респондента как человека, который испытывает сложности в организации повседневной деятельности, чувствует себя неспособным изменить или улучшить складывающиеся обстоятельства, безрассудно относится к предоставляющимся возможностям, лишен чувства контроля над происходящим вокруг.

- Шкала «Личностный рост». Респондент с наибольшим баллом — обладает чувством непрекращающегося развития, воспринимает себя «растущим» и самореализовывающимся, открыт новому опыту, испытывает чувство реализации своего потенциала, наблюдает улучшения в себе и своих действиях с течением времени; изменяется в соответствии с собственными познаниями и достижениями. Респондент с наименьшим баллом — осознает отсутствие собственного развития, не испытывает чувства улучшения или самореализации, испытывает скуку и не имеет интереса к жизни, ощущает неспособность устанавливать новые отношения или изменить свое поведение.

- Шкала «Цель в жизни». Испытуемый с высоким баллом по данной шкале имеет цель в жизни и чувство направленности; считает, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл; придерживается убеждений, которые являются источниками цели в жизни; имеет намерения и цели на всю жизнь. Испытуемый с низким баллом — лишен смысла в жизни; имеет мало целей или намерений; отсутствует чувство направленности, не находит

цели в своей прошлой жизни; не имеет перспектив или убеждений, определяющих смысл жизни.

- Шкала «Самопринятие». Наибольший балл характеризует респондента как человека, который позитивно относится к себе, знает и принимает различные свои стороны, включая хорошие и плохие качества, положительно оценивает свое прошлое. Респондент с наименьшим баллом – не доволен собой, разочарован событиями своего прошлого, испытывает беспокойство по поводу некоторых личных качеств, желает быть не тем, кем он или она является.

- Шкала «Баланс аффекта». Высокие баллы свидетельствуют о негативной самооценке респондента, неудовлетворённостью обстоятельствами собственной жизни, ощущении собственной никчёмности и бессилия. Недостаточна способность поддерживать позитивные отношения с окружающими, неверие в собственные силы, недооценка собственных способностей преодолевать жизненные препятствия, усваивать новые умения и навыки. Низкие и нормальные баллы свидетельствуют о преобладании позитивной самооценки, принятии себя со всеми достоинствами и недостатками. Позитивная оценка всех сторон собственной личности, особенно способности приобретать и поддерживать контакты с окружающими. Уверенность в себе и собственных силах, высокое мнение о собственных возможностях, чувство компетентности в управлении повседневными делами. Общая удовлетворённость собственной жизнью.

- Шкала «Осмысленность жизни». Низкие значения определяют недостаток или полное отсутствие осмысленности жизни. Прошлое и настоящее воспринимаются как бессмысленные. Преобладает чувство скуки и бесцельности существования. Отсутствие видимых жизненных перспектив, которые бы обладали достаточной привлекательностью для испытуемого. Высокие и нормативные значения связаны с наличием жизненных целей и присутствия смысла жизни. Настоящее и прошлое воспринимаются, как

осмысленные. Имеются убеждения, придающие жизни смысл. Оценка себя как человека целеустремлённого.

- Шкала «Человек как открытая система». Низкие баллы означают неспособность достаточно интегрировать отдельные аспекты своего жизненного опыта. Формируется фрагментарное, недостаточно реалистичное восприятие различных аспектов жизни. Высокие и нормативные баллы отражают высокую способность усваивать новую информацию. Формируется целостный, реалистичный взгляд на жизнь, открытость новому опыту, непосредственность и естественность переживаний.

Утверждениям приписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. Часть пунктов интерпретируются в обратных значениях (Приложение 2, таблица 15). Подсчет баллов по основным шкалам производится путем суммирования (Приложение 2, таблица 16).

Методика «Опросник межличностной вины IGQ»

Данный опросник был разработан группой американских психологов, под руководством Л.Е. О'Сонног [85] на основе классификации вины Джозефа Вайсса. Данный измерительный инструмент, прошедший апробацию и адаптацию Е. В. Белинской (2001), в ходе которой автор опиралась на утверждение психолога-криминалиста Ю. А. Атоняна о том, что «чувство вины может вести к бессознательному стремлению быть наказанным и совершению субъектом таких действий, которые влекут за собой наказание».

В следствии этого Е. В. Белинская с коллегами поставили своей целью провести сравнительное изучение группы лиц, совершивших насильственные преступления (76 человек) с группой законопослушных граждан (85 человек). Согласно ожиданиям, в результате исследования, в группе преступников были обнаружены более высокие показатели по всем видам малоадаптивной вины, чем в группе законопослушных граждан.

Опросник позволяет исследовать иррациональное, дезадаптивное чувство вины по 4 шкалам: вина выжившего, вина отделения, вина всеобъемлющей ответственности (вина гиперответственности), вина ненависти к себе, содержательная интерпретация которых была подробно рассмотрена в Главе 1. Утверждениям приписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. Часть пунктов интерпретируются в обратных значениях (Приложение 2, таблица 17). Подсчет баллов и оценка результатов производится путем суммирования (Приложение 2, таблица 18).

Наибольшее значение в нашем исследовании имеет наличие корреляционных связей между отдельными видами неадаптивных форм вины и эмоциональным благополучием, однако, несмотря на это приведем данные о нормативных значениях опросника, выявленных Е. В. Белинской [6] для женской категории респондентов (Приложение 2, таблица 19).

2.2. Особенности переживания эмоционального благополучия и неадаптивных форм вины молодыми женщинами

На констатирующем этапе исследования приняли участие 25 человек. Все женщины в возрасте от 25 до 35 лет. Сроки проведения: июль 2022г. – август 2022г.

Результаты исследования по методике «Оксфордский опросник счастья (Oxford Happiness Inventory, ОИ)»

С помощью первой методики «Оксфордский опросник счастья (Oxford Happiness Inventory, ОИ)» мы определяли уровень субъективного благополучия респондентов. Данные о результатах исследования уровней субъективного благополучия по выборке женщин от 25 до 35 лет представлены на рисунке 2.

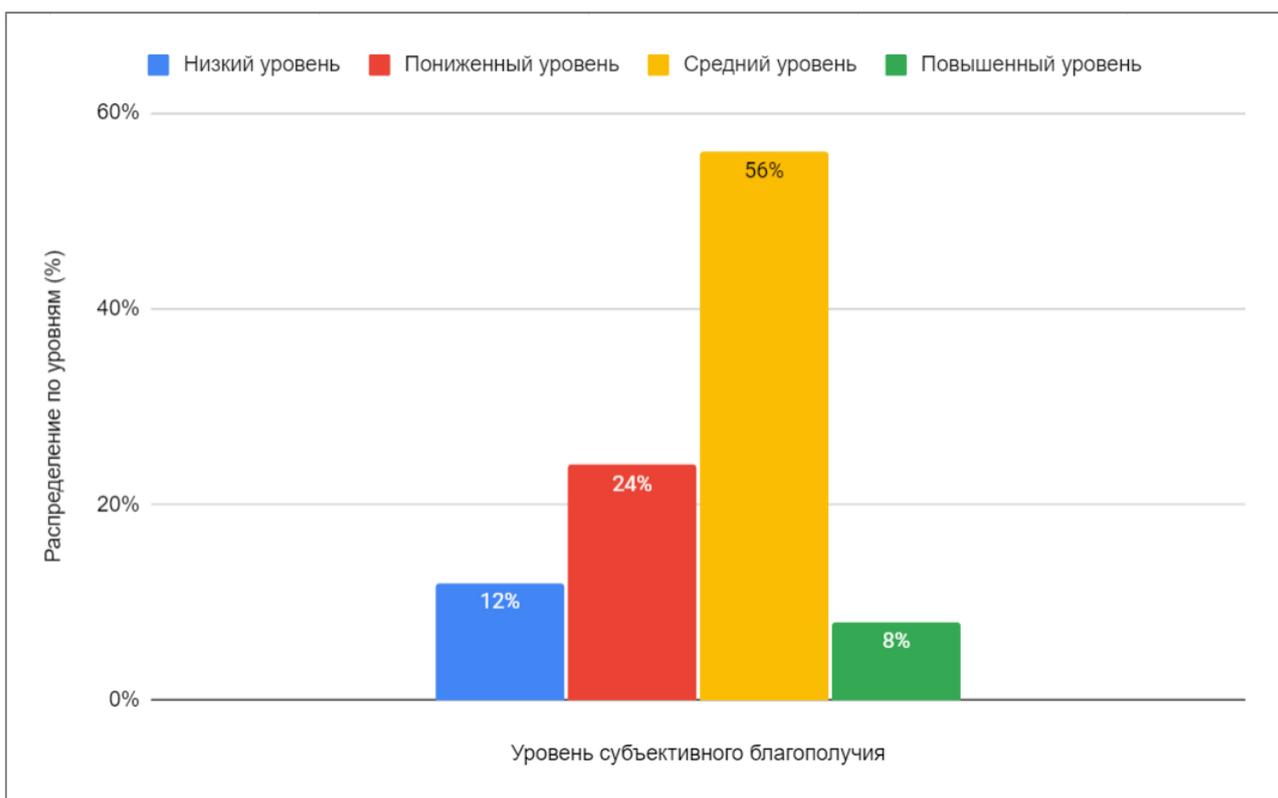


Рисунок 2. Гистограмма 1. Сравнительный анализ уровней субъективного благополучия женщин 24 – 35 лет по методике «Оксфордский опросник счастья (Oxford Happiness Inventory, ОНИ)»

Из результатов проведенного исследования видно, что большинство женщин (56%) в возрасте от 25 до 35 лет оценили свой уровень субъективного благополучия, как средний. Для данной категории респондентов характерно достаточно устойчивое позитивное состояние эмоционального благополучия. Однако ситуации негативных переживаний сохраняются в их памяти надолго, возможно есть непережитая неприятность в актуальном состоянии. Как правило, женщины относящиеся к данной категории полагают, что мир достаточно хорошее место, и что жизнь принесет им еще много хорошего. Относятся к себе, как к людям, которые вполне справляются со своими жизненными задачами.

Пониженный уровень субъективного благополучия наблюдается у 24% респондентов (6 человек). Состояние этих респондентов можно

охарактеризовать, как эмоционально неблагополучное. Они склонны рассматривать свою жизнь как не очень удачную, хотя есть некоторые успехи. Жизнь трудна и для того, чтобы что-то получить от жизни (мира), необходимо прилагать много усилий, которые часто не приносят результата.

Повышенный уровень субъективного благополучия был выявлен у 8% опрошиваемых женщин (2 человека). Данная категория респондентов ощущает себя счастливыми людьми, у них очень высокий уровень эмоционального благополучия. Они почти всегда довольны своей жизнью и испытывают уверенность и спокойствие за нее, легко выходят из состояний печали, гнева, не застревают в негативных воспоминаниях, полагают, что мир достаточно хорош для них, и что другие люди в основном к ним расположены.

Также, у 12% респондентов (3 человека) выявлен низкий уровень субъективного благополучия. В подавляющем большинстве данная категория людей переживает состояние тоски, апатии, бессилия, оценивает свою жизнь как «плохую». Они полагают, что не справляются с негативными ситуациями в жизни, для них характерна направленность на эмоциональное самопогружение.

Результаты исследования по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф»

С помощью второй методики «Шкала психологического благополучия К. Рифф» нам удалось выявить уровни психологического благополучия женщин 25 – 35 лет. К. Рифф связывает психологическое благополучие с самореализацией личности, с ее ресурсами, с принятием всех и положительных и отрицательных качеств. Результаты исследования уровней психологического благополучия по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф» по выборке женщин 25 – 35 лет представлены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты исследования уровня психологического благополучия по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф»

Уровни психологического благополучия	Низкий		Средний		Высокий	
	%	Абсол.	%	Абсол.	%	Абсол.
Параметры психологического благополучия	Данные по основным шкалам					
Позитивные отношения	40	10	56	14	4	1
Автономия	28	7	56	14	16	4
Управление средой	28	7	52	13	16	4
Личностный рост	20	5	64	16	16	4
Цели в жизни	24	6	68	17	8	2
Самопринятие	28	7	64	16	8	2
Психологическое благополучие	28	7	68	17	4	1
Данные по дополнительным шкалам						
Баланс аффекта	4	1	84	21	12	3
Осмысленность жизни	20	5	72	18	8	2
Человек как открытая система	20	5	72	18	8	2

Результаты исследования по шкале «общий показатель психологического благополучия» показали в целом удовлетворительный уровень психологического благополучия у женщин 25 – 35 лет. 68% респондентов оценивает его как средний, 4% как высокий и только 28%, как низкий.

По шкале «позитивные отношения» у 56% опрошиваемых женщин преобладают средние значения, что свидетельствует о способности этих женщин выстраивать отношения с близкими, родными, коллегами. Они способны к сопереживанию, к заботе о благополучии других людей, к компромиссам в общении с ними. Женщины с низкими значениями по этой шкале (40 %) испытывают проблемы в общении с окружающими, им трудно быть открытыми, заботиться о других, идти на компромиссы. У 4% респондентов выявлен высокий показатель по данной шкале, что в свою

очередь свидетельствует об их способности выстраивать крайне позитивные и крепкие отношения с окружающими.

Анализ результатов по шкале «автономия» выявил средние значения у подавляющего большинства испытуемых (56%), что указывает на независимость этих женщин от общественного мнения, самостоятельность, способность противостоять давлению социума. При этом 28% женщин с низким уровнем по данной шкале, что свидетельствует, наоборот, об их зависимости от мнения и оценки других, неспособности противостоять давлению социума.

Также, выявлено, что 16% испытуемых показывают высокий показатель по данной шкале, что свидетельствует об их полной независимости от мнения окружающих. С другой стороны это может неблагоприятно сказаться на профессиональной и семейной жизни, а именно препятствовать усвоению правил рабочего коллектива и ее требований, а также функционированию семьи, как системы.

По шкале «управление средой» для 52 % женщин характерны средние значения, что говорит об их умении достаточно уверенно справляться с повседневными делами, в определенной степени контролировать внешнюю деятельность, использовать предоставляющиеся возможности для изменения своей жизни. При этом 28% респондентов имеют низкие показатели по данной шкале, что свидетельствует, наоборот, о неумении эффективно организовывать свою деятельность, ощущении бессилия в отношении изменения условий своей жизни, пессимистическом настрое. И только у 16% испытуемых этот показатель на высоком уровне.

Анализ результатов по шкале «личностный рост» показал, что 64% из выборки женщин оценивают свой уровень самореализации как средний. Это говорит о восприятии ими себя как достаточно открытыми новому опыту, по мере возможностей развивающимися, самосовершенствующимися. При этом каждая пятая женщина имеет низкие показатели по данной шкале, что может свидетельствовать об отсутствии интереса к жизни, в том числе к

профессиональной, об ощущении скуки, осознании недостаточности собственного развития. И только у 16% испытуемых выявлены высокие показатели по данной шкале, что может говорить об их полной удовлетворенности своим личностным развитием и тем, каким человеком они являются.

Результаты, полученные по шкале «цель в жизни» говорят о наличии смысла в жизни и целей у большинства респондентов (64 %). У 24% женщин зафиксированы низкие показатели по этой шкале, что характеризуется отсутствием у них намерений и целей в жизни. Только 8% испытуемых показали высокие результаты по данной шкале, что говорит об их устойчивой уверенности в смысле собственной жизни, о наличии целей.

Анализ результатов по шкале «самопринятие» выявил также чуть больший процент респондентов (64%), имеющих средние показатели. Это свидетельствует о принятии женщинами себя, своих положительных и отрицательных сторон. При этом 28% женщин имеют низкие показатели по данной шкале, что свидетельствует о негативном отношении к себе, неудовлетворенности собой. Стоит отметить, что у 8% испытуемых выявлен высокий показатель по данной шкале, что свидетельствует о полном принятии себя и своих ошибок, однако с другой стороны, это может создавать определенные трудности в построении близких отношений.

Также были получены данные по дополнительным шкалам. Так, по шкале «баланс аффекта» подавляющее большинство испытуемых, а именно 84% показали средние результаты, у 4% испытуемых были выявлены низкие результаты, что свидетельствует о позитивной самооценке, принятии себя со всеми достоинствами и недостатками, способности приобретать и поддерживать контакты с окружающими, уверенность в себе и собственных силах, общей удовлетворённости собственной жизнью. Вместе с этим, у 12% респондентов был выявлен высокий показатель, что свидетельствует об их негативной самооценке, неудовлетворенностью собственной жизнью, ощущением собственного бессилия и никчемности.

По шкале «осмысленность жизни» 72% респондентов показали средние значения и 8% – высокие результаты, что свидетельствует о наличии целей и смысла в жизни. И только у 20% респондентов выявлены низкие показатели по данной шкале, что в свою очередь свидетельствует о бесцельном существовании.

По шкале «человек как открытая система» у 72% респондентов был выявлен средний уровень, а 8% респондентов показали высокие результаты по данной шкале. Это говорит о способности данной категории женщин усваивать новую информацию, быть открытыми к новому опыту. Также, у 20% опрашиваемых женщин были выявлены низкие показатели по данной шкале, что свидетельствует о фрагментарном, недостаточно реалистичном восприятии различных аспектов своей жизни.

Результаты методики «Опросник межличностной вины IGQ»

Данные о количестве испытуемых с разными уровнями показателей по шкалам неадаптивных форм вины по выборке женщин 25 – 35 лет представлены в таблице 2.

Таблица 2. Результаты исследования уровней неадаптивных форм вины по методике «Опросник межличностной вины IGQ»

Уровни неадаптивных форм вины	Средний		Высокий		Низкий	
	%	Абсол.	%	Абсол.	%	Абсол.
Формы неадаптивной вины						
Вина выжившего	16	4	8	2	76	19
Вина отделения	24	6	0	0	76	19
Вина гиперответственности	12	3	4	1	84	21
Вина ненависти к себе	24	6	8	2	68	17

Анализ полученных результатов выявил, что по шкале «вина выжившего» подавляющее большинство испытуемых (76%) демонстрируют показатели ниже среднего, а 16% испытуемых – средние показатели. Это свидетельствует о способности данной группы респондентов достигать своих целей и пользоваться имеющимися у них благами без чувства вины перед другими людьми, или с незначительными ее переживаниями. Однако у 8% респондентов были выявлены высокие показатели по данной шкале, а значит для этих женщин характерна уверенность в том, что их достижение успеха заставляет любимых людей страдать.

Анализируя данные по шкале «вина отделения» были получены нулевые результаты по высоким показателям, а следовательно все испытуемые в разной степени не испытывают страха навредить кому-то, достигая своих целей. Так 76% респондентов имеют показатели ниже среднего, что свидетельствует об отсутствии такого страха, а 24% демонстрируют средние показатели, что может свидетельствовать о том, что несмотря на незначительный уровень страха навредить другим достижением своих целей, женщины не останавливаются в их достижении.

Анализ данных по шкале «вина гиперответственности» показал, что у подавляющего большинства опрошенных женщин (84%) данная разновидность неадаптивной вины находится на уровне ниже среднего, а у 12% – в пределах нормы, что свидетельствует об отсутствии у опрашиваемых женщин верования в то, что счастье других зависит от их слов, поступков и действий. Однако, было выявлено 4% респондентов с высокими показателями по данной шкале, что может свидетельствовать о наличии убеждения в том, что они способны сделать счастливым другого человека.

По шкале «вина ненависти к себе» были получены результаты ниже среднего у 68% женщин. Для данной группы респондентов характерна устойчивая позитивная самооценка, позитивное отношение к себе. У 24% респондентов были выявлены средние показатели, что может говорить об обусловленной достижениями, похвалой и успехами самооценке. Вместе с

этим у 4% испытуемых были выявлены высокие показатели по данной шкале, а значит для этих женщин характерен крайне негативное отношение к себе.

2.3. Исследование связи эмоционального благополучия и неадаптивных форм вины

Для определения связи между показателями эмоционального благополучия и неадаптивных форм вины проведены корреляционный анализ. Результаты корреляционного анализа между показателями субъективного благополучия по методике «Оксфордский опросник счастья (Oxford Happiness Inventory, ОНІ)» и показателями неадаптивных форм вины представлены в таблице 3.

Таблица 3. *Связь показателей субъективного благополучия и неадаптивных форм вины у женщин 25 – 35 лет (rs коэффициент корреляции Спирмена)*

Формы вины по «Опроснику межличностной вины IGQ»	Субъективное благополучие по «Оксфордскому опроснику счастья (Oxford Happiness Inventory, ОНІ)»
Вина выжившего	-0,443
Вина отделения	-0,313
Вина гиперответственности	-0,434
Вина ненависти к себе	-0,732

Корреляционный анализ выявил только одну достоверно значимую отрицательную связь между показателями субъективного благополучия и показателями такой формы неадаптивной вины, как вина ненависти к себе.

Следовательно, чем выше уровень «вины ненависти к себе», тем ниже субъективное благополучие. С остальными формами неадаптивной вины была выявлена слабая или очень слабая обратная корреляционная связь, из чего можно сделать вывод о том, что данные формы вины вероятно негативно влияют на субъективное благополучие, однако их показатели должны быть значительно выше, чем у данной группы респондентов.

Результаты корреляционного анализа между показателями психологического благополучия по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф» и неадаптивных форм вины у женщин 25 – 35 лет представлены в таблице 4.

Таблица 4. Связь показателей психологического благополучия по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф» и неадаптивных форм вины у женщин 25 – 35 лет (*r_s* коэффициент корреляции Спирмена)

Параметры психологического благополучия по «Шкале психологического благополучия К. Рифф»	Позитивные отношения	Автономия	Управление средой	Личностный рост	Цели в жизни	Самопринятие	Баланс аффекта	Осмысленность жизни	Человек как открытая система	Психологическое благополучие
Формы вины по «Опроснику межличностной вины IGQ»										
Вина выжившего	-0,06	-0,089	-0,448	-0,295	-0,373	-0,394	-0,362	-0,452	-0,0626	-0,377
Вина отделения	-0,032	0,029	0,0318	-0,331	-0,155	-0,104	-0,106	-0,0989	-0,127	-0,0306
Вина гиперответственности	-0,113	-0,354	-0,566	-0,412	-0,281	-0,548	-0,474	-0,493	-0,126	-0,53
Вина ненависти к себе	-0,2	-0,37	-0,458	-0,211	-0,678	-0,511	-0,559	-0,558	-0,0154	-0,519

Как видно из таблицы 4 «вина ненависти к себе» чаще показывает умеренную обратную корреляционную связь с психологическим благополучием, однако она менее связана с общим показателем психологического благополучия, в отличие от вины гиперответственности. Остальные формы неадаптивной вины также показывают отрицательную корреляционную связь, за исключением «вины отделения» со шкалами «управление средой» и «автономия» однако значения этих показателей незначительны.

Полученные в проведенном исследовании данные о связи эмоционального благополучия с неадаптивными формами вины носят частичный характер. Очевидно, что все формы неадаптивной вины имеют обратную корреляционную связь с эмоциональным благополучием, однако только «вина ненависти к себе» имеет устойчивую обратную корреляционную связь по результатам методики «Оксфордский опросник счастья (Oxford Happiness Inventory, ОНІ)».

Выводы по второй главе:

1. Исследование субъективного благополучия по методике «Оксфордский опросник счастья (Oxford Happiness Inventory, ОНІ)» выявило 56% женщин, оценивающих свой уровень субъективного благополучия, как средний. Также, у 12% респондентов (3 человека) выявлен низкий уровень субъективного благополучия. Повышенный уровень счастья присущ наименьшему количеству испытуемых, всего 8%. Пониженный уровень ощущения счастья наблюдается у 24% из опрошенных женщин.

2. Исследование психологического благополучия по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф» выявило 4% женщин с высоким показателем благополучия. 28% респондентов оценило его как низкий, а подавляющее большинство (68%) как средний. Наибольший вклад в психологическое благополучие вносят шкалы «цель в жизни», «личностный

рост» и «самопринятие», наименьший – «управление средой», хотя стоит отметить, что разница в показателях незначительная.

3. Исследование неадаптивных форм вины по методике «Опросник межличностной вины IGQ» выявило вполне однозначные результаты. Так, большинство испытуемых демонстрируют средние или низкие показатели в переживании неадаптивных форм вины, и только у 8% респондентов были выявлены высокие показатели по шкалам «вина выжившего» и «вина ненависти к себе».

4. Исследование корреляционной связи уровней неадаптивных форм вины по методике «Опросник межличностной вины IGQ» с показателями субъективного благополучия по методике «Оксфордский опросник счастья (Oxford Happiness Inventory, ОНИ)» выявило только одну достоверную корреляционную связь. Такая форма неадаптивной вины, как «вина ненависти к себе» имеет достоверно значимую отрицательную связь с показателями субъективного благополучия.

5. Исследование корреляционной связи уровней неадаптивных форм вины по методике «Опросник межличностной вины IGQ» с показателями психологического благополучия по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф» выявило две умеренных обратных корреляционных связи. Так первая связь наблюдается между формой неадаптивной вины «вина гиперответственности» и такими показателями психологического благополучия, как: управление средой, самопринятие, психологическое благополучие. Вторая связь наблюдается между формой неадаптивной вины «вина ненависти к себе» и такими показателями психологического благополучия, как: цели в жизни, самопринятие, баланс аффекта, осмысленность жизни, психологическое благополучие.

6. Проведенное исследование корреляционной связи уровней неадаптивных форм вины по методике «Опросник межличностной вины IGQ» и эмоциональным благополучие подтвердило гипотезу об обратной связи эмоционального благополучия с неадаптивными формами вины, а

именно, чем выше уровень неадаптивной вины, тем ниже уровень эмоционального благополучия у женщин.

ГЛАВА III. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЖЕНЩИН СРЕДСТВАМИ СНИЖЕНИЯ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ ФОРМ ВИНЫ

3.1. Научно-методологические подходы к снижению неадаптивных иррациональных форм вины

По мнению Литвак М.Е. одна из основных задач современной психотерапии — это снятие чувства вины [41]. А исходя из полученных данных в результате проведения психодиагностических мероприятий, мы сосредоточились на подборе методиках снижающих такие формы неадаптивной вины, как «вина гиперответственности» и «вина ненависти к себе» так как именно они показывают наибольшую корреляционную связь с эмоциональным благополучием. Однако, на первых же этапах подбора средств снижения иррациональной вины мы столкнулись с нехваткой методических рекомендаций, так как большая часть материала связанная с консультированием, психокоррекцией или психотерапией вины, касается неотреагированного чувства вины, которое может быть, как иррациональным, так и рациональным.

Как было показано выше, вина ненависти к себе, это, как правило результат жестокого или невнимательного отношения родителей, которое способствовало формированию устойчивого интроекта, связанного с тем, что дети принимают крайне негативный взгляд на себя, чтобы во взрослом состоянии сохранить связь со своими родителями и другими близкими людьми. Для них характерно ощущение собственной никчемности и крайне низкая оценка себя.

Р. Поттер-Эфрон [58] выделяет послания и типы поведения, характерные для порождающих иррациональное чувство вины семей:

— постоянный поиск виновного в событиях – «это все из-за тебя!» (поиск причины негативного события в ближайшем окружении, причем жертва нередко в ответе за абьюз),

— фокус на сохранении личного контроля,

— наказания за фантазии, выходящие за рамки дозволенного,

— постоянная угроза наказания,

— ожидание морального проступка,

— праведный гнев как ответ на фрустрацию,

— обвинение без объяснений,

— отказ простить или забыть,

— несправедливое размещение ответственности за моральное поведение внутри семьи.

В результате воспитания в подобной семье, вина ненависти к себе, вина за личностные особенности, становится глобальными и стабильными факторами [41], которые в свою очередь способствуют формированию устойчивых когнитивных искажений, а следовательно, исправление ситуации требует длительной психотерапевтической работы, к которой чаще всего подходят с позиций когнитивной терапии или на поведенческом уровне [58].

Так, по мнению Р. Поттер-Эфрон специалист должен сфокусироваться на иррациональных посланиях, которые грузят их клиентов ненужным чувством вины. Их цель – заменить такие мысли рациональными, которые дают индивиду возможность выбора. Завершенная терапия вины должна помочь клиенту понять свою иррациональную вину и обрести контроль над ней, одновременно способствуя развитию здоровых механизмов рациональной вины. Таким образом, рекомендуемая последовательность работы с чувством вины должна состоять из следующих шагов:

Шаг 1. Помочь клиенту идентифицировать чувство вины как жизненную проблему;

Шаг 2. Помочь клиенту отделить элементы рациональной вины от иррациональной и решить, на какой форме вины сосредоточиться в первую очередь;

Шаг 3. Помочь в терапии рациональных компонентов вины с целью научить клиента жить ответственно; и/или

Шаг 4. Помочь в терапии иррациональных компонентов вины с целью повысить самооценку клиента и увеличить его способность делать выбор посредством минимизации иррациональной вины.

Однако эффективное применение когнитивно-поведенческой психотерапии требует специальной подготовки. Поэтому мы в своей программе сосредоточились на подборе таких средств снижения иррационального чувства вины, которые мог бы использовать любой специалист.

Так для избавления от невротической вины Литвак М. Е. [41] предлагает сосредоточиться на снижении уровня долженствования. Для этого он предлагает выписать все свои жизненные принципы, и тех из них, которые содержат чрезмерные требования к себе или к окружающим, заменить на более приемлемые. Уже только осознание чрезмерно высоких требований к себе способно снизить уровень долженствования, а значит и невротическую (в терминологии Литвака) вину. В качестве примера чрезмерно высоких требований к себе Литвак приводит такое утверждение, как например: «Я должен быть всегда продуктивным и занятым». Следование подобному утверждению по мнению Литвака М. Е. невыполнимо, так как она заставляет клиента делать что-то, даже если тот не хочет. «Например, во время болезни лучше не быть продуктивным, стараться выздороветь» [41]. Похожие долженствования были выявлены и участников в ходе реализации программы, однако мы не можем их здесь публиковать из-за достигнутых с ними требований конфиденциальности.

3.2. Психологическая программа повышения эмоционального благополучия женщин средствами снижения иррациональных форм вины

Для реализации психологической программы была отобрана группа из 8 женщин, показавших самые высокие результаты по шкале «вина ненависти к себе» «Опросника межличностной вины IGQ».

Цель программы: повысить эмоциональное благополучие женщин средствами снижения иррациональной формы вины «вина ненависти к себе».

Срок реализации программы: 2 месяца.

График реализации программы: 8 групповых занятий, 1 раз в неделю, продолжительность встреч 1,5 часа (90 минут). Ежедневные домашние задания. Отчеты о выполнении домашних заданий участники группы публикуют в общий чат выбранного мессенджера, в течение двух месяцев реализации программы.

Условия реализации программы и техническое оснащение: кабинет, оборудованный креслами или стульями, возможностью проветривания, доступом к питьевой воде, маркерной доской; наличие у участников группы технических возможностей использования любого мессенджера, например, Telegram (для создания группового чата, с целью публикации отчетов о выполнении домашних заданий); для первого занятия: большая стопка книг или любых других тяжелых предметов, набор игрушек, кукол или МАК «Персоны»; для второго занятия: листы бумаги А4, карандаши, краски или пастель; для третьего занятия: стикеры и ручки, листы А4, планшеты для удобства; для четвертого занятия: листы А4, шары для настольного тенниса двух цветов, карандаши, краски или пастель; для пятого занятия листы А4, карандаши, краски или пастель, игрушки, фигурки или МАК «Персоны»; для шестого занятия листы А4, игрушки, фигурки или МАК «Персоны»; для седьмого занятия: дополнительные стулья; для восьмого занятия: листы А4 и

ручки, планшеты для удобства; для девятого занятия: длинная лента или плотная веревка; для десятого занятия: кубики льда.

В соответствии с целями нами был разработан план занятий психологической программы. Подробное описание содержания занятий в Приложении 3.

Тематическое планирование занятий психологической программы повышения эмоционального благополучия средствами снижения неадаптивных (иррациональных) форм вины

№ занятия	Структура	Цель	Время
1.	Ознакомительный этап	Создать условия для формирования у участников представления о целях психологической программы методах работы	10 минут
	Теоритический этап с рефлексивным компонентом	Создать условия для формирования у участников представления о различиях в переживании иррациональной и рациональной вины	60 минут
		Создать условия для формирования у участников представления о негативных последствиях переживания иррациональной вины	
		Создать условия для осознания участниками эмоциональной тяжести иррациональной вины и «возврата» ее тем, кто поспособствовал её формированию	
		Создать условия для снятия эмоционального напряжения и возможной катастрофизации	
	Итоговый этап	Создать условия для развития у участников способностей к рефлексии	15 минут
	Завершающий этап	Создать условия для формирования у участников привычки заботиться о себе	5 минут
2.	Актуализирующий этап	Создать условия для развития у участников способностей к рефлексии	10 минут
	Диагностирующий этап	Создать условия для выявления у участников дисфункциональных установок долженствования	35 минут
	Теоритический с рефлексивным компонентом	Создать условия для формирования у участников понимания о разрушительном действии установок долженствования и важности их трансформации в адаптивные, функциональные установки	10 минут
	Трансформационный	Создать условия для трансформации дисфункциональных жизненных принципов в адаптивные	20 минут

Продолжение таблицы

	Итоговый	Создать условия для развития у участников способностей к рефлексии	10 минут
	Завершающий	Создать условия для формирования у участников привычки заботиться о себе	5 минут
3.	Актуализирующий	Создать условия для развития у участников способностей к рефлексии	10 минут
	Отреагирование эмоций	Создать условия для снижения у участников злости и самокритики, вызванной недостижением устаревших жизненных принципов	30 минут
	Теоритический	Создать условия для формирования у участников знаний о роли жизненных ценностей в формировании вины	10 минут
	Диагностический	Создать условия для систематизации участниками ценностей и жизненных принципов. Создать условия для формирования навыка дифференциации рациональной и иррациональной вины	25 минут
	Итоговый	Создать условия для развития у участников способностей к рефлексии	10 минут
	Завершающий	Создать условия для формирования у участников привычки заботиться о себе	5 минут
4.	Актуализирующий	Создать условия для развития у участников способностей к рефлексии.	10 минут
	Диагностический с рефлексивным компонентом	Создать условия для выявления ситуаций вызывающих у участниц самокритику	35 минут
	Трансформационный	Создать условия для развития у участников навыков самопрощения	15 минут
	Диагностический с рефлексивным компонентом	Создать условия для выявления и формирования актуальных целей	15 минут
	Итоговый	Создать условия для развития у участников способностей к рефлексии	10 минут
	Завершающий	Создать условия для формирования у участников привычки заботиться о себе	5 минут
5.	Актуализирующий	Создать условия для развития у участников способностей к рефлексии	10 минут
	Теоритический с рефлексивным компонентом	Создать условия для выявления лиц, находящихся в ближайшем окружении участниц группы и прибегающих к манипулированию на чувстве вины	35 минут
	Формирующий с рефлексивным компонентом	Создать условия для формирования у участников навыков противостоять манипуляциям	30 минут
	Итоговый	Создать условия для развития у участников способностей к рефлексии	10 минут
	Завершающий	Создать условия для формирования у участников привычки заботиться о себе	5 минут

Продолжение таблицы

6.	Актуализирующ ий	Создать условия для развития у участников способностей к рефлексии	10 минут
	Теоритический с рефлексивным компонентом	Создать условия для формирования у участников представления о понятии самосострадание, пользы и необходимости его применения в жизни.	15 минут
	Диагностический	Создать условия для интериоризации принципов самосострадания в повседневную жизнь.	20 минут
	Аналитический		15 минут
	Трансформационный		15 минут
	Итоговый	Создать условия для развития у участников способностей к рефлексии	10 минут
Завершающий	Создать условия для формирования у участников привычки заботиться о себе	5 минут	
7.	Актуализирующ ий	Создать условия для развития у участников способностей к рефлексии	10 минут
	Трансформационный	Создать условия для снижения внутреннего конфликта	65 минут
	Итоговый	Создать условия для развития у участников способностей к рефлексии.	10 минут
	Завершающий	Создать условия для формирования у участников привычки заботиться о себе	5 минут
8.	Актуализирующ ий	Создать условия для развития у участников способностей к рефлексии	10 минут
	Теоритический с рефлексивным компонентом	Создать условия для формирования у участников комплексного представления о понятии самосострадания и его роли в жизни.	20 минут
	Трансформационный	Создать условия для интериоризации принципов самосострадания в повседневную жизнь. Создать условия для принятия своих слабостей и недостатков	45 минут
	Итоговый	Создать условия для развития у участников способностей к рефлексии	10 минут
	Завершающий	Создать условия для формирования у участников привычки заботиться о себе	5 минут
9.	Актуализирующ ий	Создать условия для развития у участников способностей к рефлексии	10 минут
	Диагностический	Создать условия для выявления механизмов поддержки и самоподдержки	20 минут
	Закрепляющий с рефлексивным компонентом	Создать условия для формирования у участников устойчивой привычки проявлять к себе самосострадание	50 минут
	Итоговый	Создать условия для развития у участников способностей к рефлексии	10 минут
	Завершающий	Создать условия для формирования у участников привычки заботиться о себе	5 минут

Окончание таблицы

10.	Актуализирующей	Создать условия для развития у участников способностей к рефлексии	10 минут
	Диагностический с рефлексивным компонентом	Создать условия для закрепления у участников устойчивой привычки проявлять к себе самосострадание. Создать условия для избавления от реактивных способов реагирования на дискомфорт	50 минут
	Итоговый	Создать условия для развития у участников способностей к рефлексии	20 минут
	Завершающий	Создать условия для формирования у участников привычки заботиться о себе	10 минут

3.3. Анализ эффективности психологической программы повышения эмоционального благополучия женщин средствами снижения неадаптивных форм вины

После завершения написания психологической программы повышения эмоционального благополучия женщин средствами снижения иррациональных форм вины и её опробации, нами был проведён контрольный эксперимент через неделю после проведения итогового занятия.

Контрольный этап эксперимента осуществлялся с применением той же батареи методик, что и на констатирующем этапе исследования, в частности:

— «Оксфордский опросник счастья (Oxford Happiness Inventory, ОНІ)» (М. Аргайл, Дж. Кроссланд, М. Мартин, 1995) [2, с. 19 – 22];

— «Шкала психологического благополучия К. Рифф» (К. Рифф, 1989) [77];

— «Опросник межличностной вины IGQ» (L.E. O'Connor, 1997) [5].

В контрольном эксперименте приняли участие 8 женщин, из числа тех, которые проходили психологическую программу повышения эмоционального благополучия (ЭГ). Временная разница между констатирующим и контрольным экспериментами составила почти 3 месяца.

За это время респонденты, принимавшие участие в контрольном эксперименте прошли психологическую программу.

В контрольном эксперименте мы, в первую очередь, исследовали, как изменились показатели у представителей ЭГ по всем показателям в каждой из методик.

Результаты, полученные при повторной диагностике, подверглись количественному и качественному анализу, а также осуществлялось их сравнение с данными, полученными на констатирующем этапе эксперимента.

Вначале проведения повторного психодиагностического исследования участники были также ознакомлены с целями исследования и правилами конфиденциальности.

Результаты сравнительного анализа, полученные в ходе исследования субъективного благополучия в экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента, представлены в таблице 5.

Таблица 5. Сравнительные результаты изучения субъективного благополучия по методике «Оксфордский опросник счастья (Oxford Happiness Inventory, ОНИ)» до и после формирующего эксперимента (балл)

№ п/п	До эксперимента (балл)	После эксперимента (балл)	Средний показатель (балл)
1	31	37	41 – 60
2	56	61	41 – 60
3	33	40	41 – 60
4	8	23	41 – 60
5	12	20	41 – 60
6	19	27	41 – 60
7	44	59	41 – 60
8	39	45	41 – 60

Иллюстративно сравнительные результаты исследования субъективного благополучия до и после формирующего эксперимента представлены на гистограмме 2 (рис. 3).

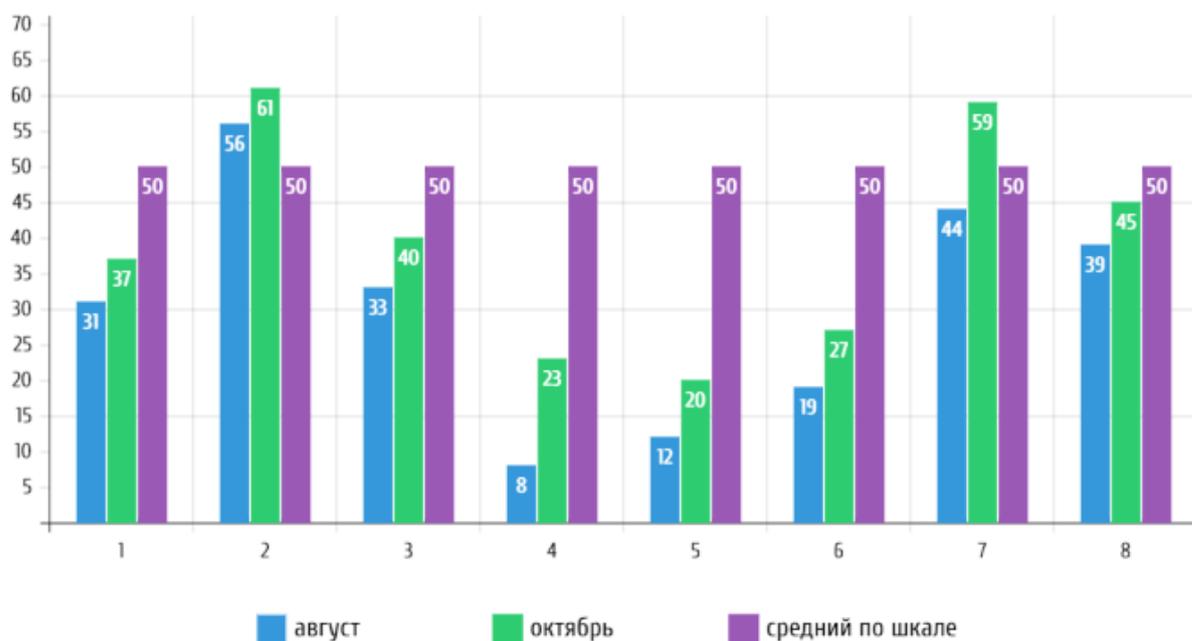


Рисунок 3. Гистограмма 2. Сравнительные результаты исследования субъективного благополучия до и после эксперимента по методике «Оксфордский опросник счастья (Oxford Happiness Inventory, ОНИ)» на ЭГ

По результатам исследования мы можем утверждать, что уровень счастья в октябре вырос, по сравнению с августом. По результатам одного респондента он достиг уровня выше среднего. В общем все испытуемые продемонстрировали рост по этому показателю. В исследовании августа худший показатель одной из женщины был 8 баллов, в октябре он составил уже 23 балла, что всё ещё остается низким, но тем не менее вырос почти в 3 раза. Средний прирост субъективного уровня счастья в октябрьском исследовании по сравнению с исследованием августа составляет 49%.

Результаты сравнительного анализа, полученные в ходе исследования психологического благополучия по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф» в экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента, представлены в таблице 6.

Таблица 6. Сравнительные результаты изучения субъективного благополучия по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф» до и после формирующего эксперимента (балл)

Уровень психологического благополучия по основным шкалам (балл)																										
Август	Октябрь	Средние	Август	Октябрь	Средние	Август	Октябрь	Средние	Август	Октябрь	Средние	Август	Октябрь	Средние	Август	Октябрь	Средние	Август	Октябрь	Средние						
44	46	56,72-73,78	62	60	50,69-65,31	48	54	50,65-65,35	65	70	58,96-71,04	53	64	55,81-72,19	49	54	51,92-70,08	316	328	335,32-404,68						
65	67	56,72-73,78	49	50	50,69-65,31	61	66	50,65-65,35	78	81	58,96-71,04	58	71	55,81-72,19	65	76	51,92-70,08	366	379	335,32-404,68						
53	58	56,72-73,78	49	47	50,69-65,31	51	59	50,65-65,35	69	74	58,96-71,04	67	73	55,81-72,19	60	69	51,92-70,08	343	354	335,32-404,68						
26	34	56,72-73,78	35	35	50,69-65,31	29	38	50,65-65,35	40	52	58,96-71,04	26	35	55,81-72,19	26	40	51,92-70,08	179	218	335,32-404,68						
43	49	56,72-73,78	46	44	50,69-65,31	32	41	50,65-65,35	46	51	58,96-71,04	35	41	55,81-72,19	34	41	51,92-70,08	228	246	335,32-404,68						
66	67	56,72-73,78	63	61	50,69-65,31	45	47	50,65-65,35	58	64	58,96-71,04	56	58	55,81-72,19	45	54	51,92-70,08	325	340	335,32-404,68						
64	66	56,72-73,78	63	62	50,69-65,31	69	69	50,65-65,35	68	68	58,96-71,04	47	50	55,81-72,19	67	71	51,92-70,08	369	371	335,32-404,68						
69	69	56,72-73,78	49	49	50,69-65,31	49	53	50,65-65,35	69	70	58,96-71,04	53	69	55,81-72,19	51	59	51,92-70,08	333	359	335,32-404,68						
Позитивные отношения			Автономия			Управление средой			Личностный рост			Цели в жизни			Самопринятие			Психологическое благополучие								
Уровень психологического благополучия по дополнительным шкалам (балл)																										
Август			Октябрь			Средние			Август			Октябрь			Средние			Август			Октябрь			Средние		
100			102			68,39-99,61			82			85			84,39-109,61			59			60			58,93-71,07		
133			141			68,39-99,61			98			102			84,39-109,61			75			77			58,93-71,07		
106			117			68,39-99,61			99			104			84,39-109,61			71			78			58,93-71,07		
55			64			68,39-99,61			47			57			84,39-109,61			37			41			58,93-71,07		
78			82			68,39-99,61			52			59			84,39-109,61			45			54			58,93-71,07		
92			109			68,39-99,61			87			87			84,39-109,61			70			72			58,93-71,07		
132			140			68,39-99,61			92			93			84,39-109,61			70			75			58,93-71,07		
128			131			68,39-99,61			79			81			84,39-109,61			66			69			58,93-71,07		
Баланс аффекта						Осмысленность жизни						Человек как открытая система														

Все участники экспериментальной группы показали либо сохранение своих результатов, либо продемонстрировали рост показателей по всем шкалам методики, за исключением шкалы «Автономия», по которой 62,5% испытуемых показали снижение результатов, 25% сохранили свои результаты на прежнем уровне, а вот у 12,5% респондентов данный показатель вырос по сравнению с данными исследования августа.

По шкале «Позитивные отношения» 12,5% респондентов вышли на средние показатели по сравнению с исследованием августа, однако никто из испытуемых не достиг показателей выше среднего, что впрочем и не являлось целью психологической программы.

Аналогично, по шкале «Управление средой» 12,5% достигли среднего показателя по сравнению с исследованиями августа, и 12,5% участников ЭГ достигли показателя выше среднего.

По шкале «Личностный рост» 12,5% респондентов достигли средних показателей и 12,5% достигли показателей выше среднего. Остальные респонденты сохранили свои позиции в пределах той или иной категории, хотя и с заметным увеличением показателей.

Средний прирост баллов по шкале «Цели в жизни» составил 18%. Самый большой прирост по этой шкале составляет 35%. Из числа испытуемых 25% достигли среднего показателя по этой шкале и 12,5% участников – показателей выше среднего.

По шкале «Самопринятие» 37,5% испытуемых достигли среднего значения по этой шкале, увеличив свои результаты в среднем на 15%. Также 25% респондентов достигли показателей выше среднего.

По шкале «Психологическое благополучие» 25% респондентов сохранили своих позиции на среднем уровне, продемонстрировав незначительный рост внутри среднего диапазона. Другие 25% участников ЭГ достигли средних результатов по сравнению с исследованиями августа. Самый значительный прирост по шкале, а именно увеличение в среднем на 15% показали 25% участников, однако их положение на шкале осталось в

диапазоне ниже среднего, что может свидетельствовать о серьезном психологическом воздействии, разработанной нами программы, и одновременно с этим, о необходимости увеличения длительности ее реализации.

Результаты сравнительного анализа, полученные в ходе исследования неадаптивных форм вины по методике «Опросник межличностной вины IGQ» в экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента, представлены в таблице 7.

Таблица 7. Сравнительные результаты изучения субъективного благополучия по методике «Опросник межличностной вины IGQ» до и после формирующего эксперимента (балл)

Август	Октябрь	Средний	Август	Октябрь	Средний	Август	Октябрь	Средний	Август	Октябрь	Средний
56	55	51,54-66,14	23	23	31,09-49,49	29	27	39,84-55,84	29	21	25,79-41,79
39	37	51,54-66,14	35	34	31,09-49,49	32	30	39,84-55,84	30	24	25,79-41,79
70	68	51,54-66,14	23	20	31,09-49,49	44	43	39,84-55,84	27	23	25,79-41,79
33	30	51,54-66,14	21	20	31,09-49,49	21	18	39,84-55,84	34	27	25,79-41,79
81	74	51,54-66,14	47	35	31,09-49,49	56	52	39,84-55,84	57	41	25,79-41,79
54	51	51,54-66,14	24	21	31,09-49,49	40	37	39,84-55,84	32	29	25,79-41,79
47	42	51,54-66,14	31	30	31,09-49,49	21	19	39,84-55,84	43	34	25,79-41,79
55	53	51,54-66,14	15	18	31,09-49,49	44	41	39,84-55,84	31	25	25,79-41,79
Вина выжившего			Вина отделения			Вина гиперответственности			Вина ненависти к себе		

По результатам октябрьского исследования участники ЭГ показали абсолютное снижение по шкалам «Вина выжившего», «Вина гиперответственности» и «Вина ненависти к себе». Так, низких показателей по шкале «Вина выжившего» достигли 12,5% респондентов, остальные респонденты сохранили свои позиции в пределах того или иного интервала.

А вот по шкале «Вина ненависти к себе» 50% испытуемых достигли показателей ниже среднего и 25% респондентов впервые продемонстрировали средние показатели по сравнению с исследованиями августа.

По шкалам «Вина отделения» участники ЭГ показали как рост, так и снижение. По данным исследования «вина отделения» выросла у 12,5% респондентов, а снизилась у 75% испытуемых. Точную природу данного явления объяснить не удалось. Предположим лишь, что участник, продемонстрировавший эти показатели, впервые достиг более высокого эмоционального благополучия по сравнению с тем уровнем, который устоялся в его ближайшем окружении, что стало для него неожиданностью.

Выводы по третьей главе:

1. Основываясь на данных, которые были получены в результате констатирующего эксперимента, была создана психологическая программа повышения эмоционального благополучия женщин средствами снижения иррациональных форм вины. Программа была реализована в двух направлениях:

- создание и проведение программы занятий, временной цикл которых составил два месяца;
- проведение контрольного эксперимента, для подтверждения гипотезы данной работы.

2. После проведения констатирующего эксперимента был проведён курс практических занятий по заранее созданной программе. Психологическая программа была рассчитана на два месяца. В ней приняли участия 8 человек.

3. После завершения занятий был проведён контрольный эксперимент, в котором были использованы те же методики, что и в констатирующем эксперименте:

- Методика «Оксфордский опросник счастья (Oxford Happiness Inventory, ОНІ)» (М. Аргайл, Дж. Кроссланд, М. Мартин, 1995) [2, с. 19 – 22];
- «Шкала психологического благополучия К. Рифф» (К. Рифф, 1989) [77];
- Методика «Опросник межличностной вины IGQ» (L.E. O'Connor, 1997) [5].

4. Результаты контрольного эксперимента продемонстрировали динамику роста практически по всем показателям эмоционального благополучия женщин, среди всех участниц задействованных в эксперименте.

5. Завершающим этапом стал контрольный эксперимент, с использованием всё тех же ранее выбранных методик, в котором было осуществлено сравнение показателей ЭГ до участия в психологической программе и после нее.

6. Контрольный эксперимент подтвердил ранее выдвинутую гипотезу. Уровень эмоционального благополучия повышается при снижении уровня иррациональных форм вины.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью исследования было теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность психологической программы повышения эмоционального благополучия женщин, средствами снижения неадаптивных (иррациональных) форм вины. В качестве респондентов нами была отобрана группа женщин в возрасте от 25 до 35 лет.

Для достижения цели экспериментального исследования нами была разработана модель изучения эмоционального благополучия женщин от 25 до 35 лет. Были определены компоненты, параметры, этапы, отобраны валидные методики.

В результате проведенного анализа литературы было установлено, что эмоциональное благополучие, это состояние удовлетворённости личности собой, взаимодействием с другими, осуществляемой деятельностью и жизненными обстоятельствами. Вместе с этим феномен эмоционального благополучия тесно связан с такими понятиями как субъективное благополучие, счастье, психологическое благополучие.

Данные понятия зачастую включают в себя такие компоненты, как удовлетворённость личности собой, самопринятие, самооценка, на которые существенное влияние оказывает высокий уровень неадаптивных (иррациональных) форм вины.

В процессе исследования мы предположили, что уровень эмоционального благополучия женщин 25 – 35 лет может быть повышен при условии использования разработанной нами психологической программы повышения уровня эмоционального благополучия средствами снижения неадаптивных (иррациональных) форм вины.

Для подтверждения гипотезы было организовано диагностическое исследование, направленное на выявление особенностей эмоционального благополучия женщин 25 – 35 лет, в процессе которого были использованы следующие методики:

- Методика «Оксфордский опросник счастья (Oxford Happiness Inventory, ОНІ)» (М. Аргайл, Дж. Кроссланд, М. Мартин, 1995) [2, с. 19 – 22];
- «Шкала психологического благополучия К. Рифф» (К. Рифф, 1989) [77].

По результатам проведенного исследования стало известно, что большинство респондентов (56%) оценили свой уровень субъективного благополучия (счастья), как средний; 24% респондентов, как пониженный; 12% респондентов, как низкий; и 8% респондентов, как повышенный уровень.

Результаты исследования психологического благополучия показали, что 68% респондентов оценивает его как средний, 4% респондентов как высокий и только 28%, как низкий.

Вместе с этим, для подтверждения гипотезы было организовано диагностическое исследования, направленное на выявление взаимосвязи эмоционального благополучия женщин и неадаптивных (иррациональных) форм вины, в процессе которого была использована методика «Опросник межличностной вины IGQ» (L.E. O'Connor, 1997) [5].

Результаты исследования выявили только одну достоверно значимую отрицательную корреляционную связь (-0,732) между показателями субъективного благополучия, выявленного по методике «Оксфордский опросник счастья (Oxford Happiness Inventory, ОНІ)» (М. Аргайл, Дж. Кроссланд, М. Мартин, 1995) [2, с. 19 – 22], и показателями такой формы неадаптивной вины, как «вина ненависти к себе». Корреляционная связь субъективного благополучия с другими формами неадаптивной вины также является отрицательной, но слабой.

Вместе с этим, форма неадаптивной вины «вина ненависти к себе» показывает умеренную обратную корреляционную связь (-0,519) с психологическим благополучием, выявленным по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф» (К. Рифф, 1989) [77]. Также, умеренная обратная корреляционная связь (-0,53) была выявлена между

психологическим благополучием «виной гиперответственности». В остальных случаях также преимущественно выявлена обратная корреляционная связь, однако она слабая или очень слабая.

После полученных результатов констатирующего эксперимента нами был организован и проведен формирующий эксперимент, направленный на повышение эмоционального благополучия женщин 25 – 35 лет средствами снижения неадаптивных (иррациональных) форм вины. В качестве участников формирующего эксперимента нами была отобрана группа женщин (8 человек), продемонстрировавших самые высокие показатели по методике «Опросник межличностной вины IGQ» (L.E. O'Connor, 1997) [5] на этапе констатирующего эксперимента.

В результате была выявлена положительная динамика переживания эмоционального благополучия участников формирующего эксперимента. По сравнению с данными, полученными на этапе констатирующего эксперимента 100% респондентов, в разной степени, но продемонстрировали повышение уровня субъективного и психологического благополучия. Существенный прирост продемонстрирован по шкале «самопринятие» психологического благополучия.

Вместе с этим у участников экспериментальной группы выявлена положительная динамика в переживании неадаптивных форм вины. Из четырех форм неадаптивной вины самые впечатляющие результаты достигнуты относительно формы «вина ненависти к себе», где 50% испытуемых достигли показателей ниже среднего и 25% респондентов впервые продемонстрировали средние показатели по сравнению с исследованиями августа.

Полученные в ходе исследования результаты, подтверждают нашу гипотезу о том, что уровень эмоционального благополучия женщин, можно повысить, снижая уровень иррациональных форм вины, используя разработанную нами программу.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Алехнович Е. Ч. Эмоциональное благополучие личности как актуальная проблема современной психологии / Е. Ч. Алехнович // Культура Беларуси: реалии современности : X Международная научно-практическая конференция. Сборник научных статей / Белорусский государственный университет культуры и искусств. - Минск, 2021. - С. 32-35.

2. Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл. — СПб.: Питер, 2003. — 272 с.

3. Батурин Н.А. Теоретическая модель личностного благополучия / Н.А. Батурин, С.А. Башкатов, Н.В. Гафарова // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – Челябинск. – 2013. – Т. 6, № 4. – С. 4–14.

4. Белик И. А. Чувство вины в связи с особенностями развития личности: Автореферат дисс. на соискание ученой степени кандидата психологических наук // СПб.: 2006 – 22 с.

5. Белинская Е. В. Опросник для измерения малоадаптивных форм вины [Электронный ресурс] / Е. В. Белинская // Психологический центр «Гелиус». — 2001. — Режим доступа: <http://rasstanovki-rostov.ru/?p=1857&ysclid=laga6pmbqe156098496> (дата обращения 28.06.2022).

6. Белинская Е.В. Степень выраженности вины в группах россиян с отличными социальными и полоролевыми характеристиками // Известия южного федерального университета. Педагогические науки. 2014 , № 2, С. 85-94.

7. Березовская Р.А. Профессиональное благополучие: проблемы и перспективы психологических исследований // Психологические исследования. 2016. Т. 9, № 45. С. 2. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 03.02.2022).

8. Бефани А.А. Эмоциональный компонент психологического благополучия личности: эвдемонистический подход. // Вестник Одесского

национального университета. Психология. Т.17, вып. 8 (20). Издательство «Астропринт». 2012.С. 332-340.

9. Бородкина Е. В. Жизнестойкость как фактор субъективного благополучия / Е. В. Бородкина // Актуальные вопросы современной психологии и педагогики: сб. докладов междунар. науч. заочной конф. Липецк, 2009 [Электронный ресурс]. URL: http://www.scienceconf.ru/files/arhiv/psyped1_2.pdf (дата обращения: 05.01.2021).

10. Бородовицына Т.О. Особенности психологического благополучия студентов различных профилей подготовки // Мир науки. Педагогика и психология, 2020 №4, <https://mir-nauki.com/PDF/45PSMN420.pdf> (дата обращения: 03.02.2021).

11. Бояркин М. Ю. Психологическое и профессиональное благополучие государственных служащих [Текст] : монография / [М. Ю. Бояркин и др.] ; Федеральное агентство по образованию, Федеральное гос. образовательное учреждение высш. проф. образования "Волгоградская акад. гос. службы". - Волгоград : Волгоградская акад. гос. службы, 2007. - 215 с.

12. Бурлай О.С., Грехов Р.А., Мякишев М.В. // Изучение форм агрессивности у пациентов с ревматоидным артритом / Фундаментальные исследования. – 2014. – № 7 (часть 3) – С. 460-462.

13. Вайсс Д. Как работает психотерапия. М., 1998. – 240 с.

14. Васильева О., Короткова Е. // Особенности переживания вины в современном обществе / Московский психотерапевтический журнал, 2004, № 1. С. 48-72.

15. Весна Е.Б., Ширяева О. С. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности [Текст] : монография / Е. Б. Весна, О. С. Ширяева ; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ "Камчатский гос. ун-т им. Витуса Беринга". - Петропавловск-Камчатский : КамЧГУ, 2012. - 247 с.

16. Вологодина К.А. Теоретические подходы к исследованию эмоционального благополучия в современной психологии. // Непрерывное образование: актуальное состояние, проблемы и перспективы. – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т., 2013 – 184 с. – С. 63-68.

17. Гагарин А.С. Экзистенциал смерти в античной философии (от досократиков до Аристотеля) // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. 2017. №1 (14). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ekzistentsial-smerti-v-antichnoy-filosofii-ot-dosokratikov-do-aristotelya> (дата обращения: 30.08.2021).

18. Гаусс Э. В., Васильева О. С. Взаимосвязь ценностно-смысловых ориентаций и представлений о счастье в разных возрастных группах / Э. В. Гаусс, О. С. Васильева // Сб. тр. конф. «Категория смысла в философии, психологии, психотерапии и в общественной жизни». – Ростов-на-Дону, 2014. – С. 36-38.

19. Глозман Ж.М., Винникова Л.М. Детско-родительские отношения как фактор личностного и социального благополучия ребенка // Современное дошкольное образование. 2012. № 2. С. 52—57.

20. Глотова, Г. А. Структурная модель эмоционально-личностного благополучия / Г. А. Глотова, Л. В. Карапетян // Нац. психол. журн. – 2018. – №2(30). – С. 46–56.

21. Григорова Ю. Б. Структура эмоционального благополучия // АНИ: педагогика и психология. 2019. №1 (26). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/struktura-emotsionalnogo-blagopoluchiya> (дата обращения: 20.07.2021).

22. Данилова О. Ю. Проблема формирования эмоционального благополучия личности в психологической науке и ее взаимосвязь с индивидуально-типологическими особенностями человека // Сибирский педагогический журнал. 2007. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-formirovaniya-emotsionalnogo->

blagopoluchiya-lichnosti-v-psihologicheskoy-nauke-i-ee-vzaimosvyaz-s-individualno (дата обращения: 10.08.2021).

23. Джидарьян И. А. Психология счастья и оптимизма / И. А. Джидарьян. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. – 268 с.

24. Дружилов С.А. Профессиональное благополучие человека и психологические аспекты профессиональной адаптации и профессиональных деструкций // Современные научные исследования и инновации. 2016. № 12 (68). С. 1236-1246.

25. Дружиненко Д. А. Особенности переживания чувства вины подростками : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Дружиненко Дарья Александровна; [МГУ]. - Москва, 2007. - 31 с.

26. Дубровина, И. В. Возрастная и педагогическая психология / И. В. Дубровина, А. М. Прихожан, В. В. Зацепин. – М.: Академия, 2000. – 329 с.

27. Евтихов О. В. Практика психологического тренинга. — СПб.: Издательство «Речь», 2004. — 256 с.

28. Зотова Р. А. Бессознательное чувство вины как предпосылка бесплодия у женщин. URL: <http://union-pkr.ru/index.php/ru/stati/11-bessoznatelnoe-chuvstvo-viny-kak-predposylka-besplodiya-u-zhenshchin> (дата обращения 25.06.2021).

29. Ильин Е. П. Психология совести [Текст] : вина, стыд, раскаяние : [16+] / Евгений Ильин. - Москва [и др.] : Питер, 2016. - 288 с.

30. Карапетян Л. В. Психологическая концепция эмоционально-личностного благополучия : автореферат дис. на соискание научной степени доктора психологических наук : 19.00.01 / Карапетян Лариса Владимировна; [Место защиты: Ур. федер. ун-т имени первого Президента России Б.Н. Ельцина]. - Екатеринбург, 2019. - 48 с.

31. Карапетян Л. В. Теоретические и эмпирические подходы к созданию модели эмоционально-личностного благополучия / Л. В. Карапетян

// Известия Уральского Федерального Университета. Серия 1: Проблемы образования, науки и культуры. – 2016. – Том 156. - № 22 (4). – С. 100-107.

32. Короткова Е. В. Социально-психологический анализ вины и стыда как системы отношений личности к себе и другому: Автореферат дисс. на соискание ученой степени кандидата психологических наук. - Ростов-на-Дону, 2002. – 20 с.

33. Кроник А. А., Ахмеров Р. А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А. А. Кроник, Р. А. Ахмеров. – М.: Изд-во Смысл, 2008. – 145 с.

34. Куликов, Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью. В кн.: В. Ю. Большакова (ред.). Общество и политика. СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского государственного ун-та, 2000. С. 476–510.

35. Левит Л.З. Личностно-ориентированная концепция счастья: новая системная парадигма // Пед. образование в России. 2013. № 1. С. 102–111.

36. Левит Л.З. Уникальный потенциал, самореализация, счастье. Изд-во Saarbrucken: Lambert Academic Publishing. 2013 - 482 с.

37. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. – 3-е изд., доп. – М.: Смысл, 2007. – 511 с.

38. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Что надо для счастья: культурные, региональные и индивидуальные различия и инварианты источников счастья // Вестн. КРАУНЦ. Сер. Гуманит. науки. 2006. № 2. С. 3–12.

39. Лисина М. И. Общение, личность и психика ребенка / М. И. Лисина. – М.: Воронеж, 1997. – 216с.

40. Литвак М. Е. Психологическое айкидо. Учебное пособие / М.Е. Литвак. - Рн/Д: Феникс, 2022. - 219 с.

41. Литвак, М.Е. Если хочешь быть счастливым: Учебное пособие по психотерапии и психологии общения / М.Е. Литвак. - Рн/Д: Феникс, 2013. - 603 с.

42. Литвинова Н.Ю. Взаимосвязь эмоционального, субъективного и психологического в структуре феномена благополучия личности // Мир науки, культуры, образования. № 3 (94) 2022. С. 50-53.
43. Лобова В. А. Интегративный подход в исследовании личностного благополучия у жителей северных регионов // Вестник угроведения. 2013. №4 (15). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/integrativnyy-podhod-v-issledovanii-lichnostnogo-blagopoluchiya-u-zhiteley-severnyh-regionov> (дата обращения: 09.09.2021).
44. Манхаева О.М. Теоретико-эмпирическое обоснование феномена "чувство вины" с точки зрения развития личности // Образование и саморазвитие / Морской государственный университет им. адм. Г.И.Невельского, г.Владивостока. 6 (22) 2010 С. 221-227.
45. Менх Н.А. // Стратегии избавления от чувства вины // Материалы Международной конференции, посвященной 80-летию А.В. Брушлинского. Том 2 / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. С. 70-73.
46. Митрофанова Е.Н. Активность индивидуальности, психологическое благополучие и удовлетворенность жизнью студентов // Сибирский психологический журнал. 2017. № 64. С. 94-105.
47. Митрофанова М. А, Бука Т. Л. Психологический тренинг в группе: Игры и упражнения: Учебное пособие. – М.: Институт Психотерапии, 2008 г. – 144с.
48. Мухина Т. Г., Щербакова Е. Е. Социально-психологический тренинг: практикум. Учебное пособие. – Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2017. – 158 с.
49. Наливайко Т. Е., Шинкорук М. В. Эмоциональное благополучие личности: от психологического здоровья к качеству жизни // Ученые записки Комсомольского-на-Амуре государственного технического университета // 2014 № III-2(19). С 28-32.

50. Нехорошева, И. В. Психометрические показатели «Оксфордского опросника счастья» Oxford Happiness Inventory / И. В. Нехорошева // Мир науки. Педагогика и психология. — 2022. — Т. 10. — № 2. — [URL:https://mir-nauki.com/PDF/48PSMN222.pdf](https://mir-nauki.com/PDF/48PSMN222.pdf) (дата обращения 03.04.2021).

51. Никулина Д. С. Подходы к определению эмоционального благополучия // Известия ЮФУ. Технические науки. 2008. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podhody-k-opredeleniyu-emotsionalnogo-blagopoluchiya> (дата обращения: 18.08.2021).

52. Одарущенко О.И. Методика оценки эмоционального благополучия в интересах психогигиены, психопрофилактики и психологической реабилитации. Дис. ... канд. психолог. наук. – М., 2015. – 180 с.

53. Одарущенко О.И., Сыркин Л.Д., Шакула А.В., Жовнерчук Е.В. Эмоциональное благополучие сотрудников органов внутренних дел в системе охраны психического здоровья (теоретические и практические аспекты) // «Медицинский вестник МВД» № 1 (80), 2016 г. С. 69-73.

54. Панкова Н. В. Эмоциональное благополучие и психологическое здоровье подростков из семей группы риска // Ученые записки университета Лесгафта. 2011. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-blagopoluchie-i-psihologicheskoe-zdorovie-podrostkov-iz-semey-gruppy-riska> (дата обращения: 20.08.2021).

55. Панкова Н.В. Эмоциональное благополучие подростков с разным качеством жизни // ФБОУВ- ПО «Морской государственный университет имени адмирала Г.И.Невельского» / Номер: 2S Год: 2012 С. 86-90.

56. Перевезенцев С.В. Больной хочет выздороветь. О духовно-нравственном состоянии современного российского общества // Постмодерновые реалии России / Волгоградское научное издательство Москва, Волгоград. 2007. С. 16-24.

57. Подольский А. И., Карабанова О. А., Идобаева О. А., Хейманс П. Психоэмоциональное благополучие современных подростков: опыт

международного исследования // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2011. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihuemotsionalnoe-blagopoluchie-sovremennyh-podrostkov-opyt-mezhdunarodnogo-issledovaniya> (дата обращения: 09.09.2021).

58. Поттер-Эфрон Р. Стыд, вина и алкоголизм: клиническая практика М: Институт Общегуманитарных исследований. – 2002. – 418с.

59. Пучкова Г. Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности. Автореферат дис. на соискание ученой степени кандидата психологических наук: 19.00.01 / Дальневост. гос. ун-т путей сообщ. - Хабаровск, 2003. - 22 с.

60. Рагулина М. В. Феномен эмоционального благополучия личности: содержание, диагностика, консультирование [Текст] : монография / М. В. Рагулина ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Тихоокеанский государственный университет". - Хабаровск : Изд-во ТОГУ, 2017. - 115 с.

61. Рагулина М.В. Эмоциональное благополучие личности в научных и житейских представлениях // Психология обучения. Номер: 12. 2014. С. 132-142.

62. Реньш М. А. Психологический тренинг: учебно-методическое пособие / М. А. Реньш, Е. Г. Лопес. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2016. – 235 с.

63. Саймон Д. Манипулятор в овечьей шкуре. Как не стать жертвой его уловок / Д. Саймон. – М.: Бомбора, 2022. – 208 с.

64. Селигман М. Новая позитивная психология / М. Селигман. – М.: Акционерное общество «Вече», 2007. – 368 с.

65. Сокольская М.В. Личностное здоровье человека (теоретический аспект). Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2007. – 223 с.

66. Тарабакина Л.В. Эмоциональное здоровье школьника: Теория и практика психологического сопровождения: диссертация на соискание

ученой степени д-ра психологических наук: 19.00.07. – Нижний Новгород, 2000. – 360 с.

67. Тарарина Е.В. Хватит обвинять себя! Как избавиться от чувства вины навсегда / Е. В. Тарарина. – М.: Бомбора, 2021. – 144 с.

68. Теперик Р.Ф., Тхостов А.Ш. Патологическая зависимость от азартных игр: психоаналитический подход. // Вестник Московского Университета. Серия 14. Психология. 2012. № 2. С.138-151.

69. Устинова Н. А. Проблема эмоционального благополучия личности // Личность в современном мире. Сборник научных статей. 2016. С. 223-231.

70. Харари Ю. Н. Homo Deus. Краткая история будущего / Юваль Ной Харари ; [пер.с англ. А. Андреева]. — М. : Синдбад, 2018 — 496 с.

71. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. – М., 1993. – 423 с.

72. Цагельская Д. Е. Подходы к формированию адаптивной вины // Сборник трудов конференции // 2018. С. 594. 75-я научная конференция студентов и аспирантов белорусского государственного университета. С. 583-586.

73. Чиксентмихайи. М. Поток. Психология оптимального переживания / М. Чиксентмихайи. – М.: Альпина нон-фикшн, 2017. – 464 с.

74. Шамионов Р. М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы / Р. М. Шамионов. – Саратов: Изд-во «Научная книга», 2008. – 296 с.

75. Шамионов Р.М., Бескова Т.В. Методика диагностики субъективного благополучия личности //Психологические исследования. 2018 Т. 11, № 60 С. 8 URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 09.08.2021).

76. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95-129.

77. Шевеленкова Т.Д., Фесенко Т.П. Психологическое благополучие личности. Психологическая диагностика, 2005 г., №3, стр. 95-121.
78. Российский бизнес каталог (РБК). Электронный ресурс. URL: <https://www.rbc.ru/rbcfreenews/5899c3949a7947cd04125cc5?ysclid=19wfwe5n0435895909> (дата обращения 18.04.2022).
79. Яценко Е. Ф. Самоактуализация и субъективное благополучие как социально-психологические проблемы профессионального образования: студенты и преподаватели университета / Е. Ф. Яценко // Вестник ЮУрГУ. – 2012. – № 31. – С. 56-63.
80. Bybee J. The Emergence of Gender Differences in Guilt during Adolescence, In J.Bybee (Ed), Guilt and Children. – New York: Academic Press, 1998, pp. 14-126.
81. Diener E., Chan M. Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity / E. Diener, M. Chan // Applied Psychology: Health and Well-Being. – 2011. – № 3.
82. Freud S. Inhibition, symptome et angoisse (1926) / trad de Pallemant par M.Tort-2 ed. – Paris: Presses Universitaires de France, 1968.
83. G.Fink. Stress: Concepts, Definition and History. Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology// Elsevier. 2017. 549-555.
84. Maher B. A. Principles of psychopathology. NY. McGraw Hill. 1966.
85. O'Connor L.E., Berry J.W., Weiss J., Bush M.& Sampson H. // Journal of Clinical Psychology.- 1997.- 53 (1), P. 73-89.
86. Unger J. M. On the development of guilt reactivity in the child. Doctoral paper. Cornell University. 1962.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Таблица 8. Генезис развития гедонистических и эвдемонистических традиций благополучия в зарубежной психологии.

*Временные интервалы указывают на самые значимые работы автора, либо на его научный старт в указанной теме.

	Гедонистические традиции Связывают благополучие с соотношением позитивных и негативных эмоций, с пассивным состоянием удовольствия. Аристипп, Демокрит, Эпикур, Т. Гоббс и др.	Эвдемонистические традиции Связывают благополучие с реализацией потребностей, способствующих развитию личности. Эпикур, Сократ и Платон, Аристотель, Фома Аквинский и др.
1960-е	Бредберн. Модель психологического благополучия (well-being)/счастье/удовлетворение, отражающая баланс позитивного и негативного аффектов.	К. Юнг (индивидуация), А. Маслоу (самоактуализация), К. Роджерс (полноценно функционирующая личность), В. Франкл (воля к смыслу) и др.
1980-е	Larsen, Levine, Emmons Sauer, Warland E. Diener. "Субъективное благополучие", где кроме приятных и неприятных эмоций, присутствует когнитивный компонент – удовлетворенность жизнью. Диагностика "Шкала удовлетворенности жизнью".	Кэрл Рифф. Шестифакторная теория психологического благополучия. Диагностика "Шкалы психологического благополучия" Deci E. L., Ryan R. Теория самодетерминации. А. Ватерман Дж. Гриффин. Теория информированного желания.
1990-е	Headey, Kelly, Wearing Argyle, Martin Argyle. "Счастье": удовлетворенность, позитивный аффект и негативный аффект.	Ryan, Frederick. Определили витальность как осознанное переживание наполненности энергией и жизнью и рассматривают ее как отражение физического (организменного) и психологического благополучия. Carol Ryff, Keyes Csikszentmihalyi. Счастье, субъективное благополучие.
2000-е	Селигман М. Субъективное благополучие. Формула счастья. E. Diener, R. E. Lucas, C. N. Scollon	Ryan, Huta & Deci Уотерман, Шварц и Конти связывают счастье с понятием «самовыражение».
2010-е	М. Селигман Ф. Фелдман Р. Крисп	Креспо и Мезурадо. Теория процветания. Неера Бэдвор. Добродетель, как фактор повышающий благополучие.

Таблица 9. Разница гедонистического и эвдемонистического подходов к исследованию благополучия личности

Показатель	Направление исследования	
	Гедонистическое	Эвдемонистическое
Основные понятия	Позитивные чувства, аффекты, эмоции	Позитивное функционирование, позитивные отношения
Фокус внимания	Как человек в окружающей действительности использует то, что приносит ему удовлетворение и приятные переживания	Как человек, преобразуя себя, преобразует окружающий мир и таким образом достигает гармонии
Сущность благополучия	Максимальное удовлетворение потребностей и избегание неудовлетворения	Развитие потенциала личности, саморазвитие
Представители	Д. Кайнемен, Н. Брэдбурн, Э. Динер, М. Аргайл	А. Вотермен, К. Рифф, Р. Райан

Таблица 10. Эмоциональное благополучие и его синонимы (составлена автором)

Автор	Определение эмоционального благополучия, используемое автором	Синонимы эмоционального благополучия, по мнению автора
А. А. Бефани [8]	Устойчивое эмоционально-положительное самочувствие личности, основой которого является удовлетворение основных возрастных потребностей: как биологических, так и социальных.	<p>«Положительный нервно-психический тон» (по В. М. Бехтереву)</p> <p>«Удовольствие-радость» (по К. Изарду)</p> <p>«Счастье» (по М. Аргайлу)</p> <p>«Эмоциональное самочувствие» (по В.П. Зинченко)</p> <p>«Эмоциональное состояние» (по М.И. Дьяченко и Б.А. Душкову)</p> <p>«Настроение» (по А.Д. Кошелевой и С.Л. Рубинштейну)</p>
Т. Е. Наливайко, М. В. Шинкорук [49]	Состояние удовлетворённости личности собой, взаимодействием с другими, осуществляемой деятельностью и жизненными обстоятельствами.	«Удовлетворённостью жизнью» (по Н. М. Брэдберну)
О. И. Одарущенко, Л. Д. Сыркин, А. В. Шакула, Е. В. Жовнерчук [53]	Определяют эмоциональное благополучие как интегральный показатель степени реализованности человеком основных компонентов позитивного функционирования (личностного роста, самопринятия, управления средой, автономии, цели в жизни, позитивных отношений с окружающими), субъективно выражающийся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью.	<p>«Психологическое здоровье»</p> <p>«Психическое здоровье»</p> <p>«Эмоциональный комфорт» (по А. Д. Кошелевой, В. И. Перегуда и О. А. Шаграевой)</p> <p>«Позитивное эмоциональное состояние»</p>
Д. С. Никулина [51]	Многомерное явление, которое определяет эмоциональное самочувствие, является показателем успешности эмоциональной регуляции человека, а также неразрывно связано с его психологическим благополучием.	«Эмоциональное здоровье»
М. В. Рагулина [60]	Состояние готовности к активному «разворачиванию» себя в жизненном пространстве.	«Субъективное благополучие»
Н. Ю. Литвинова [41]	Базис для развития эмоционального интеллекта, который, в свою очередь, является основой для субъективного и психологического благополучия. Выражается в адекватной самооценке, коллективистической мотивации.	<p>Субъективное и психологическое благополучие (по Н. Брэдберну, Е. Е. Бочаровой и Е. Н. Паниной)</p> <p>Субъективное благополучие (Э. Динер Э, К. Рифф, А. Е. Созонтов, Г. Л. Пучкова, Р. М. Шамионов и другие)</p>

Таблица 11. Эмоциональное благополучие как компонент других понятий (составлена автором)

Понятие, компонентом которого является «эмоциональное благополучие»	Автор
Качество жизни	Т. Е. Наливайко, М. В. Шинкорук [49]
Психологическое здоровье (по Н. В. Пожиткиной)	
Психическое здоровье (по Т. Н. Афониной, Н. В. Пожиткиной и Е. Е. Чернухиной)	
Психологическое благополучие	О. И. Одарущенко [53]
Субъективное благополучие (по Л. В. Куликову)	
Психическое здоровье	Н. А. Устинова [69]
Психологическое здоровье (по А. Д. Кошелевой и Г. Г. Филипповой)	
Психологическое благополучие (по О. А. Идобаевой)	Т. О. Бородовицына [9]
Субъективное благополучие	Ю. Б. Григорьева [21]

Таблица 12. Негативное влияние чувства вины на личность (составлена автором)

Автор	Негативное влияние вины
Фрэйд З.	<ul style="list-style-type: none"> – Может являться причиной неврозов, некоторых видов психозов, депрессивных расстройств, морального мазохизма [81]. – Может являться причиной патологической игры, где целью является проигрыш, как форма аутоагрессии, которую представляет собой чувство вины [67], и другие.
Вайсс Д.	В случае, если вина стала малоадаптивной, иррациональной и патогенной, то может привести к хронической усталости, фригидности и даже к самоубийству. В остальных случаях, напротив, играет адаптивную роль в поддержании отношений между людьми [29].
Malatesta, Wilson, 1988.	Может привести к депрессии [29].
Борман К.	Чувство вины матери перед ребенком может привести к вспышкам «беспричинного» гнева на ребенка [29].
Zahn-Waxler et al., 1991	Может привести к развитию сверхответственности за происходящее [29].
Зотова Р. А. [27]	Может быть причиной бесплодия неясного генезиса.
Андреас С., Андреас К., 1997; Бернс, 1997; Литвак, 1995; Пинт, 1998; Шевандрин, 1993 [14]	Нарушает социальную адаптацию, оказывает негативное воздействие на общение, искажает отношения.
Нойман Э. [14]	<ul style="list-style-type: none"> – Комплекс вины одна из причин межнациональных конфликтов, расовой дискриминации, войн. – Садизм, жажда разрушения, жестокость.
Лапланш Ж. [44]	<ul style="list-style-type: none"> – Может привести к меланхолии. – Способно привести к самоубийству.
Бурлай О.С., Грехов Р.А., Мякишев М.В. [11]	Может привести: <ul style="list-style-type: none"> – К агрессии на других и аутоагрессии. – Бессознательному самонаказанию. – К аутоиммунным заболеваниям, в частности к ревматоидному артриту.
Белик И. А. [4]	<ul style="list-style-type: none"> – Приводит к внутренней конфликтности и самообвинениям. – Снижает самооценку, самоуверенность, самопринятие и самопривязанность.
Короткова Е. В. [32]	Иррациональная вина может стать причиной: <ul style="list-style-type: none"> – Недоверия к себе и другим, враждебности, негативизма, подозрительности. – Эскапизма (тенденцией к уходу от общения), неприятием себя и других.

Таблица 13. Уровни выраженности ощущения субъективного благополучия по методике «Оксфордский опросник счастья (Oxford Happiness Inventory, ОНІ)»

Количество баллов	Уровни выраженности ощущения субъективного благополучия
0 – 20	Низкий уровень
21 – 40	Пониженный уровень
41 – 60	Средний уровень
61 – 80	Повышенный уровень

Таблица 14. Нормативные значения показателей методики «Шкала психологического благополучия К. Рифф»

Шкала	Женщины 20 – 35 лет	
	М (среднее)	σ (стандартное отклонение)
Позитивные отношения	65	8,28
Автономия	58	7,31
Управление средой	58	7,35
Личностный рост	65	6,04
Цели в жизни	64	8,19
Самопринятие	61	9,08
Баланс аффекта	84	15,61
Осмысленность жизни	97	12,61
Человек как открытая система	65	6,07
Психологическое благополучие	370	34,68

Таблица 15. Ключи к методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф»

Баллы Вариант ответа	В прямых значениях	В обратных значениях
Абсолютно не согласен	1	6
Не согласен	2	5
Скорее не согласен	3	4
Скорее согласен	4	3
Согласен	5	2
Абсолютно согласен	6	1

Таблица 16. Подсчёт сырых баллов по основным шкалам методики «Шкала психологического благополучия К. Рифф»

По основным шкалам		
Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Позитивные отношения	1, 19, 25, 37, 49, 67, 79	7, 13, 31, 43, 55, 61, 73
Автономия	8, 14, 26, 38, 50, 68, 80	2, 20, 32, 44, 56, 62, 74
Управление средой	3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81	9, 15, 27, 45, 63, 75
Личностный рост	10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70	4, 22, 34, 58, 76, 82
Цели в жизни	5, 23, 47, 53, 59, 71, 77	11, 17, 29, 35, 41, 65,

		83
Самопринятие	6, 12, 30, 36, 48, 72, 78	18, 24, 42, 54, 60, 66, 84
Психологическое благополучие	1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 30, 33, 36, 37, 38, 39, 40, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 57, 59, 64, 67, 68, 69, 70, 72, 71, 77, 78, 79, 80, 81	2, 4, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 22, 27, 29, 31, 32, 34, 35, 18, 24, 41, 42, 43, 44, 45, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 62, 63, 65, 66, 73, 74, 75, 76, 82, 83, 84
По дополнительным шкалам		
Баланс аффекта	7, 9, 13, 15, 17, 18, 21, 24, 27, 29, 30, 31, 34, 42, 43, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 66, 73, 75, 83, 84	6, 12, 33, 39,
Осмысленность жизни	3, 5, 23, 45, 46, 47, 48, 51, 53, 57, 59, 70, 71, 72, 77, 81	4, 11, 35, 41, 63, 76
Человек как открытая система	1, 10, 16, 19, 25, 28, 32, 40, 49, 52, 64, 67, 69, 79	

Таблица 17. Ключ к методике «Опросник межличностной вины IGQ»

Вариант ответа	Баллы	
	В прямых значениях	В обратных значениях
Нет	1	5
Скорее нет, чем да	2	4
Иногда нет, а иногда да	3	3
Скорее да, чем нет	4	2
Да	5	1

Таблица 18. Оценка результатов методики «Опросник межличностной вины IGQ»

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Вина выжившего	5, 7, 14, 19, 28, 32, 41, 45, 49, 51, 54, 58, 62, 65, 67	10, 16, 23, 27, 35, 37
Вина отделения	2, 6, 11, 15, 20, 24, 29, 33, 38, 55, 59, 63	42, 46, 50
Вина гиперответственности	3, 8, 12, 17, 21, 25, 30, 39, 43, 60	34, 47, 52, 56
Вина ненависти к себе	4, 9, 13, 18, 22, 26, 31, 36, 40, 44, 48, 53, 57, 61, 64, 66	

Таблица 19. Нормативные значения показателей методики «Опросник межличностной вины IGQ»

Шкала	Баллы	Среднее значение	Стандартное отклонение
Вины выжившего		58,84	7,3
Вина отделения		40,29	9,2
Вина гиперответственности		47,84	8,0
Вина ненависти к себе		33,79	8,0

Психологическая программа повышения уровня эмоционального благополучия средствами снижения иррациональной вины

1 занятие. Установочное.

Цель занятия:

1. Создать условия для формирования у участников представления о целях психологической программы методах работы.
2. Создать условия для формирования у участников представления о различиях в переживании иррациональной и рациональной вины.
3. Создать условия для формирования у участников представления о негативных последствиях переживания иррациональной вины.
4. Создать условия для осознания участниками эмоциональной тяжести иррациональной вины и «возврата» ее тем, кто поспособствовал её формированию.
5. Создать условия для снятия эмоционального напряжения и возможной катастрофизации.
6. Создать условия для развития у участников способностей к рефлексии.
7. Создать условия для формирования у участников привычки заботиться о себе.

Методы и упражнения: Основным методом установочной встречи является беседа. Упражнение «У кого больше вины».

План занятия:

- 1 этап. Ознакомительный – 10 минут.
- 2 этап. Теоритический с рефлексивным компонентом – 60 минут
- 3 этап. Итоговый – 15 минут
- 4 этап. Завершающий – 5 минут.

Краткий конспект.

1 этап. Ознакомительный

Представиться и познакомиться с участниками. Сформулировать цели программы и принять правила функционирования в группе. Обсудить организационные моменты, такие как график встреч, режим выполнения и сдачи домашнего задания и прочее.

2 этап. Теоретический с рефлексивным компонентом

Для начала важно раскрыть сущность понятия «рациональная вина» и обсудить её позитивную роль для человека. Для этого необходимо подчеркнуть, что вина, как таковая, характеризуется недовольством собой или своих поступков, возникающим в результате нарушения моральных требований, или требований долга, возложенного на Я самим собой, обществом или Богом. Рациональная вина вызывает желание раскаяться, возместить причиненный ущерб и учит человека воздерживаться от подобного поведения в будущем.

Человек, способный ощущать рациональную вину, может использовать его для более успешной социализации, адаптации в новых группах, таких как семья, рабочий коллектив и другие, меняя собственное поведение. Когда человек способен к таким изменениям и осознает, что они способствуют укреплению отношений, то он начинает смотреть на себя, как на хорошего человека, начинает больше себя уважать, ведь он способен признавать и исправлять своих ошибки, проявляя инициативу. Однако для поддержания нормального уровня рациональной вины необходимо периодически проводить ревизию своих собственных ценностей. Именно поэтому в план наших занятий мы включили соответствующее упражнение.

Рациональное чувство вины – реалистичная реакция на вред, в действительности нанесенный другим (Hoffman, 1982), она пропорциональна реальной величине ущерба и уменьшается, когда человек прекращает свое приводящее к вине поведение и исправляет ошибки.

Рефлексивный компонент: вопросы для обсуждения.

1. В каких ситуациях вы чаще всего испытываете рациональную вину?

2. Как часто вы стремитесь возместить нанесенный вред?

3. Какое влияние оказывает попытка возместить ущерб на ваши отношения с другими?

4. Какое влияние оказывает попытка возместить ущерб на ваше отношение к себе?

Перечисленные участниками группы ситуации, при которых в норме возникает чувство рациональной вины следует записать на доске.

Важно также отметить, что в момент переживания рациональной вины мысли, как правило, направленные на прошлое (зря я так поступил) и на будущее («в следующий раз сделаю по-другому»), а также на попытки облегчить вину («надо извиниться»).

Рефлексивный компонент: вопросы для обсуждения.

1. Перечислите способы, которые вы используете чаще всего, чтобы снизить тяжесть вины.

Затем, следует раскрыть сущность понятия «иррациональная вина» и обсудить ее источники и негативные последствия. Важно подчеркнуть, что если переживаемое человеком чувство вины возникает даже, если тот не нарушил никаких правил или норм, или тяжесть этого переживания непропорционально велика по отношению к тому правилу, которое было нарушено, то речь идет об иррациональной вине, которая в свою очередь приводит к бессознательному самоосуждению и стыду. Иррациональная вина никогда не связана с объективной реальностью. В противоположность этому, рациональная вина соответствует реальным проступкам человека. "Цель" иррациональной вины заключается лишь в наказании своей жертвы и последующем запрете на попытки защитить себя, проявить злость или выразить недовольство другим, в то время как рациональная вина служит восстановлению равновесия между индивидом и обществом. Важно, что у иррациональной вины нет реального объективного основания.

Рефлексивный компонент: вопросы для обсуждения.

1. Чувствовали ли вы себя без вины виноватыми?

2. Казалось ли вам, что несмотря на все ваши попытки возместить ущерб, вы все же остаетесь виноватыми.

3. Вернуться к списку ситуаций, при которых участники испытывают вину и проанализировать возникающее чувство вины еще раз. Возможно, его следует отнести к категории иррациональной.

Привычка быть без вины виноватым прививается с детства, так как вина, это очень популярный вид воздействия на ребенка, который имеет широкое применение среди родителей, воспитателей, педагогов и тренеров. С раннего детства человек привыкает везде и всегда чувствовать себя без вины виноватым, но обычно он заглушает это чувство. Обвиняющий взрослый зачастую хочет достичь простой цели: чтобы ребенок слушался. Манипулирование на чувстве вины, это очень простой и эффективный способ управления маленького человека, который применим и ко взрослым, ведь на виноватого можно взвалить кучу обязанностей и сделать его удобной мишенью для своих негативных эмоций.

Подобные методы воздействия часто приводят к тому, что ребенок считает себя причиной всех проблем, таких как несчастье родителей, их пьянство, агрессивность, усталость, неспособность иметь ту жизнь, о которой они мечтают. Считая себя причиной этих проблем, ребенок может стараться «исправить свои ошибки», пытаясь быть удобнее, тише, лучше, веселее или принять решение никогда больше не приносить никому вреда. Часто ребенок отказывается от естественного самоутверждения, считая, что тем самым может принести неудобство другим. Также, дети воспитанные на манипуляции виной часто становятся настороженными и пугливыми, ожидая негативной реакции от других за любое свое поведение. Дети часто проносят такую иррациональную вину во взрослое состояние.

Рефлексивный компонент: вопросы для обсуждения.

1. Приведите примеры посланий в родительской семье, которые могли спровоцировать у вас формирование избыточной иррациональной вины?

2. Кто из членов семьи нес эти послания?

Далее, полезно обсудить последствия иррациональной вины, которые могут проявляться следующим образом:

- Хроническая усталость, фригидность, может даже привести к самоубийству.
- Желанием все время хочет быть «хорошим». Не может никому отказать, испытывает трудности с тем, чтобы выразить или отстоять свое мнение, не конфликтует, не выясняет отношения, боится принимать решения, проявлять честность с собой и другими.
- Постоянным беспокойством о том, что о нем думают другими, правильно ли его поняли, достаточно ли хорошо от выглядит, какое впечатление произвел.
- Частым беспокойством о своих поступках и словах, которые могли кого-то задеть или обидеть.
- Повышенной требовательностью к себе: быть всегда эффективным; не допускать ошибок, развлечений или отдыха; быть всегда и во всем на высоте; и так далее.
- Убежденностью, что должен отвечать за всех и вся. Попытками «спасать положение» или «спасать» других, потому что не понимает, что от него не все зависит и другие люди сами делают свой выбор, может, и не всегда правильный.
- Желанием соответствовать ожиданиям других, поддерживать сложившийся о нем образ. Эмоциональными переживаниями в случае, если это не получается.
- Попытками всячески «загладить вину», даже если вины на нем никакой нет. Оправдания и излишние извинения.
- Скрытностью, потому что не хочет кого-то расстроить, обидеть или разозлить.
- Постоянным общением с людьми, которые вызывают у него чувство вины.

- Сожительством с таким партнером, который постоянно нуждается в его помощи, не в состоянии сам позаботиться о себе, или регулярно выражает свое недовольство им. Подобный союз весьма тяжел, но чувство вины не позволяет его разорвать.
- Переживанием депрессивных состояний, недовольство собой, окружающими или миром. Недоверием к себе и другим, враждебностью, негативизмом, подозрительностью, склонностью к переживанию негативных эмоций, неприятием себя и других.
- Желанием все возможное и невозможное сделать как можно лучше, «за себя и за того парня». Жертвует своим личным временем, порой и здоровьем, а в ответ, как правило, получает не похвалу, а очередную порцию обвинений.

Рефлексивный компонент: вопросы для обсуждения и упражнение.

1. Замечаете ли вы у себя какие-то из перечисленных состояний?

2. Упражнение «У кого больше вины». Перед участниками выкладывается большая стопка книг, а на пустых стульях, расположенных вдоль стены размещаются «фигуры» членов семей или других значимых взрослых, принимавших участие в воспитании участников группы. Каждому участнику предлагается взять себе столько книг, сколько иррациональной вины (негативных последствий) они у себя отмечают. Можно устроить своего рода конкурс. Далее, каждому участнику предлагается вернуть иррациональную вину в виде книг тем «фигурам», которые по их мнению привнесли свой вклад в формировании этой вины. Не стоит призывать участников возвращать все и сразу, а только то, что они готовы отдать. Полезно попросить участников поделиться своим мнением относительно того, «взяли» ли «фигуры» возвращенную им вину.

Важно отметить, что в порождении всей иррациональной вины виновны не только родители, однако большая «заслуга» все же лежит на них и в итоге дети, растущие в подобной среде, склонны чувствовать свою вину в связи с

проблемами, которые не могут контролировать. Ваша задача научиться брать на себя ответственность только за то, что зависит от вас.

3 этап. Итоговый.

Собрать обратную связь от участников.

4 этап. Завершающий.

Домашнее задание:

1. Завести «Дневник вины», в котором участники будут ежедневно анализировать рациональную или иррациональную природу вины, возникающей в течение дня. Фиксировать любые самообвинения и критику в свой адрес.

2. Предложить участникам ежедневно делать для себя что-то, что дарит им радость и удовольствие, делать что-то для себя. Предложите участникам писать об этих действиях в общий чат, что позволит вам обеспечить их поддержкой в формировании этой новой привычки.

2 занятие. Долженствования.

Цели занятия:

1. Создать условия для выявления у участников дисфункциональных установок долженствования.

2. Создать условия для формирования у участников понимания о разрушительном действии установок долженствования и важности их трансформации в адаптивные, функциональные установки.

3. Создать условия для трансформации дисфункциональных жизненных принципов в адаптивные.

4. Создать условия для развития у участников способностей к рефлексии.

5. Создать условия для формирования у участников привычки заботиться о себе.

Методы и упражнения: Беседа и методы арт-терапии.

План занятия:

- 1 этап. Актуализирующий – 10 минут.
- 2 этап. Диагностирующий – 35 минут.
- 3 этап. Теоритический с рефлексивным компонентом – 10 минут.
- 4 этап. Трансформационный – 20 минут.
- 5 этап. Итоговый – 10 минут.
- 6 этап. Завершающий – 5 минут.

Краткий конспект.

1 этап. Актуализирующий.

Собрать обратную связь по первому пункту домашнего задания. Выяснить, в каких ситуациях участники чаще всего испытывают рациональную вину, в каких ситуациях критикуют или обвиняют себя не рационально. Собрать обратную связь по второму пункту домашней работы.

2 этап. Диагностирующий.

Участникам группы предлагается на бумаге выписать в три столбика свои жизненные принципы, касающиеся того, каким должны быть они, другие и мир в целом. Для упрощения работы ведущий может разделить каждую сферу на категории. Например, сферу «Я» можно разделить на такие категории, как: что я должен/не должен уметь; что я должен/не должен иметь; что я должен/не должен знать; что я должен/не должен делать; каким я должен/не должен быть; кем я должен/не должен стать; чего я должен/не должен достичь.

Сферу «другие» можно разделить на такие категории, как: каким должен/не должен быть мой партнер; какими должны/не должны быть мои дети, родители, другие родные, коллеги, знакомые, друзья, соотечественники, богатые, бедные, полицейские, женщины/мужчины и так

далее; как со мной должны/не должны общаться все перечисленные категории людей; что они должны/не должны мне давать.

Сферу «мир в целом» тоже можно разделить на такие категории, как: какой должна/не должна быть моя страна, мой город; каким должно/не должно быть правительство, погода, Бог, Вселенная, жизнь, судьба и так далее.

Далее, средствами арт-терапии каждому участнику предлагается изобразить на бумаге три рисунка в образной, метафорической форме, отражающие их внутреннее отношение к этим принципам. Важно пригласить участников к вербализации полученных изображений, чтобы выяснить, какие чувства и ассоциации вызывают у них эти изображения.

3 этап. Теоритический с рефлексивным компонентом.

Нужно разъяснить участникам, что частым результатом иррационального чувства вины становятся иррациональные (дисфункциональные) установки, в частности установки долженствования, центральной идеей которых служит идея долга. Но слово «должен» предполагает, что поступить следует только так и не иначе, то есть отсутствуют любые альтернативы. Однако, с позиции здравого смысла отсутствие альтернатив справедливо в очень редких случаях, практически в исключительных, например, "человек должен дышать воздухом".

Рефлексивный компонент: вопрос для обсуждения.

1. Приведите другие примеры высказываний, в которых отсутствие альтернатив необходимо.

Эти высказывания верны, что же касается любых других установок долженствования, то зачастую они неизбежно приводит к появлению стресса, острого или хронического.

4 этап. Трансформационный.

Трансформация жизненных принципов можно провести по следующему алгоритму:

1. Предложить участникам найти в своих жизненных принципах такие слова-маркеры, как: "должен" ("должно", "должны", "не должен", "не должны", "не должно" и т. п.), "обязательно", "во что бы то ни стало", "кровь из носу" и подчеркнуть их.

2. Затем следует переформулировать эти установки на более реалистичные, учитывая возможные обстоятельства и допускающие альтернативы. Запишите получившиеся принципы так же в три столбика.

3. Изобразите на бумаге свое отношение к каждому получившемуся столбику.

На этом этапе важно разъяснить участникам, что наличие убеждений долженствования относительно себя, будет служить источником стресса в следующем случае: когда что-либо будет им напоминать об этом долге и что-либо одновременно будет мешать его исполнить. Поэтому необходимо учитывать неблагоприятные обстоятельства, которые могут возникнуть, и дать им отражение в формулировании новых жизненных принципов. Аналогично с двумя оставшимися сферами: относительно других и мира.

Для трансформации данных иррациональных установок следует изменить внутреннее отношение ко многим явлениям своей жизни с "должно" на "хотелось бы", или «при условии», или «иногда» и так далее. Такие формулировки снизят уровень требований к себе, к миру и к другим, что избавит личность от разрушительных и бесплодных переживаний.

5 этап. Итоговый.

Собрать от участников обратную связь. Выяснить, какие из получившихся картин нравятся им больше. Какие из вновь сформулированных установок являются по их мнению более жизнеутверждающими, вдохновляющими.

6 этап. Завершающий – 5 минут.

Домашнее задание:

1. Продолжайте вести «Дневник вины» с учетом новых жизненных установок. Те из картин, которые нравятся больше всего разместите на видном месте у себя дома, чтобы иметь с ними частый зрительный контакт.

2. Каждый день до следующей встрече делайте для себя что-то, что дарит вам радость и удовольствие. Результаты пишите в чат.

3 занятие. Самопрощение и иерархия ценностей.

Цели:

1. Создать условия для снижения у участников злости и самокритики, вызванной недостижением устаревших жизненных принципов.

2. Создать условия для формирования у участников знаний о роли жизненных ценностей в формировании вины.

3. Создать условия для систематизации участниками ценностей и жизненных принципов.

4. Создать условия для формирования навыка дифференциации рациональной и иррациональной вины.

5. Создать условия для развития у участников способностей к рефлексии.

6. Создать условия для формирования у участников привычки заботиться о себе.

Методы и упражнения: Беседа, упражнение «Письмо самопрощения», упражнение «Пузырьковый метод».

План занятия:

1 этап. Актуализирующий – 10 минут.

2 этап. Отреагирование эмоций – 30 минут.

3 этап. Теоритический – 10 минут.

4 этап. Диагностический – 25 минут.

5 этап. Итоговый – 10 минут

6 этап. Завершающий – 5 минут.

Краткий конспект.

1 этап. Актуализирующий.

Сбор данных о выполненных домашних заданиях. Анализ сложностей и успехов в дифференциации иррациональной вины от рациональной в повседневной жизни. Анализ сложностей и успехов в интериоризации новых жизненных принципов.

2 этап. Отреагирование эмоций.

Некоторые из участников обнаружат, что не справляются с домашними заданиями и испытывают за это злость в свой адрес. Другие злятся, что следовали токсичным установкам долгие годы. Признание своих ошибок и слабостей очень часто сопровождается дополнительным самоосуждением, аналогично с тем, как маленький ребенок оказывается наказанным своими родителями за промахи и ошибки. Однако дополнительное самоосуждение препятствует изменениям, так как усиливает внутренний конфликт. Поэтому целесообразно проявить к себе больше сострадания и попытаться простить себя.

Отреагирование эмоций можно провести по следующему алгоритму:

1. Участникам предлагается написать себе письмо, где каждая новая фраза начинается со слов: «Дорогая моя, (имя автора письма), я прощаю тебя за».

2. После написания письма участникам предлагается зачитать текст письма в группе для получения обратной связи от других участников и дополнительной поддержки.

3. Далее следует собрать с участников обратную связь и подчеркнуть, что подобные письма они могут писать себе на регулярной основе.

3 этап. Теоритический.

Иррациональна вина поддерживается бездумным следованиям устаревшим принципам и ценностям. Ревизия и трансформация принципов участниками уже проведена. Необходимо также провести ревизию ценностей, чтобы ощутить выявить те, которые устарели или были навязаны другими, и теми, которые актуальны для них на текущий момент. Иррациональная вина имеет тенденцию уменьшаться, когда индивид движется от преконвенциональной морали (ориентация на послушание и наказание, гедонистическая и инструментальная ориентация), через конвенциональную мораль (мораль "хорошего мальчика" и поддержка авторитетов) к постконвенциональной морали, которая является моралью самостоятельно принятых моральных принципов (мораль контракта, прав индивида и демократически принятого закона, мораль индивидуальных принципов и совести).

4 этап. Диагностический.

Для построения иерархии собственных ценностей участникам предлагается выполнить упражнение «Пузырьковый метод». Для начала следует написать на стикерах по одной ценности, расположив их далее в порядке убывания. Затем, каждому участнику предлагается, начав с двух последних ценностей, выбрать только одну из них. Если выбор пал на самую последнюю, то она меняет свое положение с той, что была выше. Если выбор пал на предпоследнюю, то положение стикеров не меняется. Далее необходимо проделать то же самое со второй и третьей ценностью, считая с конца. И так далее до самой первой ценности.

При подобном повторном анализе, заставляющем сделать выбор или между двумя соседними ценностями, часто оказывается, что ценности были проранжированы наспех, с недостаточной внимательностью.

Предложить участникам «окружить» полученные ценности выявленными ранее жизненными принципами, чтобы помочь им создать

понятную и исчерпывающую систему координат, которая позволит им регулировать свое чувство вины.

5 этап. Итоговый.

Собрать обратную связь от участников. Проиллюстрировать важность следования своим ценностям. Продемонстрировать, что место чувству вины есть только, если эти ценности и принципы нарушаются индивидом. В остальных случаях вина становится иррациональной.

6 этап. Завершающий.

Домашнее задание:

1. Продолжайте вести «Дневник вины» с учетом ценностей и принципов.
2. Каждый день до следующей встрече делайте для себя что-то, что дарит вам радость и удовольствие. Результаты пишите в чат.
3. Напишите «Письмо прощения» в адрес родителей или значимых взрослых.

4 занятие. Самопрощение.

Цели:

1. Создать условия для развития у участников навыков самопрощения.
2. Создать условия для выявления ситуаций вызывающих у участниц самокритику.
3. Создать условия для формирования у участников привычки заботиться о себе.
4. Создать условия для развития у участников способностей к рефлексии.
5. Создать условия для выявления и формирования актуальных целей.

Методы и упражнения: Основным методом установочной встречи является беседа, упражнение «Всё сразу», упражнение «Письмо самопрощения».

План занятия:

- 1 этап. Актуализирующий – 10 минут.
- 2 этап. Диагностический с рефлексивным компонентом – 35 минут.
- 3 этап. Трансформационный – 15 минут.
- 4 этап. Диагностический с рефлексивным компонентом – 15 минут.
- 5 этап. Итоговый – 10 минут.
- 6 этап. Завершающий – 5 минут.

Краткий конспект.

1 этап. Актуализирующий.

Сбор данных о выполненных домашних заданиях. Обсуждение навыка проявления самосострадания в повседневной жизни. Наблюдение за изменениями в текущем состоянии.

2 этап. Диагностический с рефлексивным компонентом.

На данном этапе важно выявить те ситуации, в которых участницы продолжают критиковать себя. Лучше сконцентрироваться на тех целях, которые участницы себе ставили, но так и не достигли их, и теперь ставят перед собой эти цели из года в год. Среди вероятных обещаний, которые переходят из года в год могут быть следующие:

- начать заниматься спортом;
- похудеть;
- выучить иностранный язык;
- открыть свое дело;
- отправиться в путешествие и тд.

Важно выбрать именно те желания и мечты, которые присутствуют в жизни участниц в фоновом режиме три и более лет, но которые так и не были

воплощены в жизнь. Попросите участниц выписать такие цели, с указанием срока давности.

Далее попросите участниц вернуться к системе ценностей, которые они выявили на прошлом занятии. Пригласите их распределить переходящие из года в год цели по ценностям.

Рефлексивный компонент: вопросы для обсуждения.

1. Когда вы поставили себе эту цель впервые?
2. Почему вы ее не достигли?
3. Зачем вы ее не достигли?
4. Какие выгоды вы получаете от недостижения этих целей?

В результате этой работы для многих станет очевидным, что цели, которые они продолжают себе ставить из года в год утратили свою актуальность, так как располагаются на нижних ценностных уровнях. Может оказаться так, что данные цели присутствуют в жизни женщин только с одной целью – остаться недостигнутыми, чтобы оставался повод себя критиковать.

Рефлексивный компонент: упражнение «Всё сразу».

1. Выложите перед участниками шары для настольного тенниса двух цветов. Один цвет будет символизировать те цели, которые участницы ставят перед собой из года в год. Вторым цветом будет символизировать новые цели.

2. Попросите участниц взять в руки столько шаров первого цвета, сколько целей у них есть.

3. Попросите участниц не выпуская из рук шары первого цвета, взять в руки шары другого цвета.

4. Соберите с участниц обратную связь.

Очевидно, что чем больше шаров первого цвета в руках, тем сложнее взять и удержать шары другого цвета. Данное упражнение поможет участницам осознать, что отказываться от устаревших целей нормально и даже необходимо.

3 этап. Трансформационный.

Пригласите участниц выполнить упражнение «Письмо самопрощения», аналогично с тем, как они выполняли его на прошлом занятии. Основным вектором этого письма должно стать прощение себя за недостигнутые в прошлом цели. После выполнения упражнения пригласите нескольких участниц зачитать свои письма перед всей группой.

4 этап. Диагностический с рефлексивным компонентом.

Далее попросите участниц выписать те цели и желания, срок давности которых меньше трех лет, или сформулировать новые цели. Пригласите их аналогично распределить эти цели по системе ценностей.

Может оказаться так, что у некоторых женщин не окажется новых желаний или целей. В этом случае пригласите таких участниц нарисовать свои цели в метафорической форме. Можно сформулировать так: «Если представить, что у тебя есть желания и цели, то в виде какой абстрактной фигуры они могли бы выглядеть? Какие цвета и формы преобладали бы?».

Рефлексивный компонент: вопросы для обсуждения. Можно разбить участников на пары и предложить им задать эти вопросы друг другу, либо ведущий может задать их одному-двум участникам при всей группе.

1. *Какая цель самая важная?*
2. *Что вы хотите получить, достигнув этой цели?*
3. *Что вы хотите чувствовать достигнув этой цели?*
4. *Какую цену вы готовы заплатить за достижение этой цели?*
5. *Что/кто вам может помешать достигнуть этой цели?*
6. *Что/кто вам может помочь достигнуть этой цели?*

5 этап. Итоговый.

Собрать с участников обратную связь.

6 этап. Завершающий.

Домашнее задание:

1. Продолжайте вести «Дневник вины» с учетом ценностей, принципов и целей.
2. Каждый день до следующей встрече делайте для себя что-то, что дарит вам радость и удовольствие. Результаты пишите в чат.
3. Подумайте, какие еще утратившие актуальность цели тянутся из вашего прошлого.

5 занятие. Манипуляции и чувство вины.

Цели:

1. Создать условия для формирования у участников навыков противостоять манипуляциям.
2. Создать условия для выявления лиц, находящихся в ближайшем окружении участниц группы и прибегающих к манипулированию на чувстве вины.
3. Создать условия для развития у участников способностей к рефлексии.
4. Создать условия для формирования у участников привычки заботиться о себе.

Методы и упражнения: Основным методом является беседа с применением куклотерапии.

План занятия:

- 1 этап. Актуализирующий – 10 минут.
- 2 этап. Теоритический с рефлексивным компонентом – 35 минут
- 3 этап. Формирующий с рефлексивным компонентом – 30 минут.
- 4 этап. Итоговый – 10 минут
- 5 этап. Завершающий – 5 минут.

Краткий конспект.

1 этап. Актуализирующий.

Сбор данных о выполненных домашних заданиях. Анализ сложностей и успехов в дифференциации иррациональной вины от рациональной в повседневной жизни. Анализ сложностей и успехов в интериоризации новых жизненных принципов и ценностей.

2 этап. Теоритический с рефлексивным компонентом.

Рефлексивный компонент: вопросы для обсуждения.

1. *Как вы понимаете, что другие манипулируют вами?*
2. *Какое чувство чаще всего вы испытываете?*
3. *Что такое манипуляция?*
4. *Как часто вам удается распознать манипуляцию в моменте?*
5. *Что вы чувствуете, когда вам удается распознать манипуляцию в моменте?*
6. *Что вы чувствуете, когда вам удается распознать манипуляцию уже после того, как вы на нее поддались?*
7. *Кто чаще всего пытается манипулировать вами?*

На этом этапе важно помочь участникам осознать, что зачастую манипуляции основаны на чувстве вины и долге. Полезно составить список лиц, которые чаще всего манипулируют участниками группы и список фраз, по которым можно распознать манипуляцию. Примерный список таких фраз может выглядеть следующим образом:

- Ты должен!
- Я для тебя столько делаю, а ты такой неблагодарный!
- Как же я без тебя буду!
- Я же тебя люблю, а ты...
- Если ты не сделаешь то, чего я хочу, я покончу с собой, уйду от тебя, мне будет плохо и т. д.
- Ты должен вести себя хорошо (не позорить родителей, фирму, семью и т.д.)
- Тебе должно быть стыдно!

Рефлексивный компонент: вопросы для обсуждения.

1. *Какие стратегии борьбы с манипулятором вы используете?*

2. *Какие из них наиболее эффективны?*

Далее полезно сформулировать на самом деле эффективные способы борьбы с манипуляциями. Среди них можно выделить следующие [40]:

1. Отказ от борьбы. Не нужно возражать манипулятору, согласитесь с ним.

2. Сделайте из манипулятора союзника. Спросите, почему ему важно, чтобы вы поступили так, как он хочет.

3 этап. Формирующий с рефлексивным компонентом.

Этот этап посвящен формированию навыков противостояния манипуляторам. Для этого полезно предложить участникам группы выбрать из имеющихся игрушек или фигурок те, которые символизировали бы их «Я» и 1-2 людей, которые чаще всего ими манипулируют. Далее выберите одного участника, который при всей группе «проиграет» типичный диалог из своей жизни, в котором им манипулируют и попробует применить техники противостояния манипуляции.

Рефлексивный компонент: вопросы для обсуждения с участником.

1. *Что получилось легче всего?*

2. *Что получилось сложнее всего?*

3. *Какая из предложенных техник противостояния манипуляциям кажется вам наиболее эффективной?*

4. *Что чувствовал в процессе?*

5. *Что чувствовал по завершению?*

6. *Изменились ли фигурки после?*

Далее предложите участникам разбиться на пары и проделать тоже самое.

5 этап. Итоговый.

Собрать с участников обратную связь.

6 этап. Завершающий.

Домашнее задание:

1. В течение следующей недели в «Дневнике вины» записывайте все ситуации, в которых вы почувствовали манипуляцию со стороны.
2. Каждый день до следующей встрече делайте для себя что-то, что дарит вам радость и удовольствие. Результаты пишите в чат.

6 занятие. Самосострадание.

Цели:

1. Создать условия для формирования у участников представления о понятии самосострадание, пользы и необходимости его применения в жизни.
2. Создать условия для интериоризации принципов самосострадания в повседневную жизнь.
3. Создать условия для развития у участников способностей к рефлексии.
4. Создать условия для формирования у участников привычки заботиться о себе.

Методы и упражнения: Основным методом установочной встречи является беседа, упражнение «Банк доброты» с использованием арт-терапевтических методов.

План занятия:

- 1 этап. Актуализирующий – 10 минут.
- 2 этап. Теоритический с рефлексивным компонентом – 15 минут
- 3 этап. Диагностический – 20 минут.
- 4 этап. Аналитический – 15 минут.
- 5 этап. Трансформационный – 15 минут.
- 6 этап. Итоговый – 10 минут
- 7 этап. Завершающий – 5 минут.

Краткий конспект.

1 этап. Актуализирующий.

Сбор данных о выполненных домашних заданиях. Анализ сложностей и успехов в дифференциации иррациональной вины от рациональной в повседневной жизни. Анализ сложностей и успехов в интериоризации новых жизненных принципов и ценностей.

2 этап. Теоритический. Понятие самосострадание.

На данном этапе важно способствовать развитию у участников доброты и самосострадания к себе. Следует подчеркнуть, что в нашей культуре поощряется требовательность к себе. Люди стремятся быть лучше, привлекательнее, сильнее, чем окружающие, прилагая для этого много усилий.

Рефлексивный компонент: вопросы для обсуждения.

1. Вернитесь к своим первоначальным спискам долженствования и вспомните, какие высокие требования вы предъявляли к себе и вероятно еще продолжаете предъявлять.

2. Как вы думаете, много ли людей в современном обществе, насквозь пронизанном духом конкуренции, которые по-настоящему довольны собой?

Здесь важно показать, что завышенная требовательность к себе способствует росту самокритики, снижению самооценки и общего ощущения счастья и удовлетворенности. А чувство самосострадания кажется таким зыбким — в особенности потому, что многим из нас, чтобы ощущать себя на высоте, требуется быть совершенными, ну или по крайней мере выше среднего уровня. Но, как было выяснено на прошлом занятии, этого не всегда можно достичь, ведь нужно учитывать обстоятельства, и не всегда нужно этого достигать. Однако, мы продолжаем терять веру в себя, начинаем сомневаться в своих способностях и утрачиваем надежду. В этом плачевном состоянии мы, конечно, бросаемся еще больше винить себя, твердить, какие

мы пассивные неудачники, и увязаем всё крепче и крепче в самокритике и самообвинениях. Выходов из этой западни два. Один из них был найден на прошлом занятии.

Рефлексивный компонент: вопросы для обсуждения.

1. Вернитесь ко второму варианту своих списков жизненных принципов. Вспомните, какие чувства они у вас вызывают.

Второй вариант – проявлять к себе доброту, заботу и сочувствие, какие мы проявляем к близким друзьям, да и, чего уж там, даже к незнакомцам. Печально, но факт: мы мало с кем обращаемся так плохо, как с самими собой.

3 этап. Диагностический.

Участникам предлагается выполнить упражнение «Банк доброты». Для выполнения упражнения потребуется набор кукольных фигурок, или любых других игрушек, или колода метафорических карт «Персона», а также набор мелких деталей, например, деталей из детских конструкторов или монеты.

Каждому участнику предлагается взять себе столько мелких деталей, сколько он чувствует в себе доброты в общем смысле этого слова. После этого участникам предлагается с помощью кукол или метафорических карт выбрать себя и свое окружение. А далее требуется распределить всю «доброту» между всеми фигурами, включая и свою тоже.

Далее, следует собрать обратную связь от участников. Выявить, какая из фигур получает больше доброты, а какая меньше. В группе в высокими показателями «вины ненависти к себе», вероятнее всего, фигуры символизирующие «Я» получают меньше всего «доброты».

4 этап. Аналитический.

На этом этапе важно подчеркнуть, что лишая себя доброты, человек не улучшает себя, а вызывает неуверенность в себе и чувство неполноценности.

Это недовольство собой накапливается и для того, чтобы его снизить, мы можем вымещать свое раздражение на самых близких.

Вопросы для самоанализа:

1. Как часто вы вымещаете свое раздражение на других, только потому что они попались под руку?

2. На ком чаще всего вы вымещаете свое раздражение?

3. К чему это приводит?

5 этап. Трансформационный.

Трансформацию распределения участниками «доброты» можно провести по следующему алгоритму:

1. Для начала следует подчеркнуть важность того, что самосострадание, это сочувствие и проявление доброты к тому, кто испытывает страдания. Но для того, чтобы посочувствовать себе, прежде всего нужно сделать паузу и признать свое страдание. Нас не способна тронуть собственная боль, если мы даже не признаем ее существование.

2. Далее участникам предлагается обсудить свою боль. Где она? От чего возникает? В чем выражается? Какими чувствами?

3. Далее предлагается ее нарисовать с помощью абстрактных форм и линий.

4. После, предложите участникам положить получившиеся картины под фигуры или карточки символизирующие «Я».

5. Предложите участникам пересмотреть распределение «доброты».

Следует пригласить участников не противиться идее проявления сострадания к себе, так как это понятие не имеет ничего общего с жалостью к себе и потаканием своим слабостям. Самосострадание связано с желанием быть здоровым и благополучным и приводит не к пассивности, а к активным действиям, цель которых — повысить уровень счастья и принятия себя.

6 этап. Итоговый.

Собрать с участников обратную связь.

7 этап. Завершающий.

Домашнее задание:

1. На следующей недели записывайте в свой «Дневник вины» тех людей, в присутствии которых вы чаще всего испытываете чувство вины.
2. Каждый день до следующей встрече делайте для себя что-то, что дарит вам радость и удовольствие. Результаты пишите в чат.
3. Подумайте, как вы можете проявлять больше доброты, больше самосострадания к себе. Выпишите конкретные действия.

7 занятие. Самосострадание.

Цель:

1. Создать условия для интериоризации принципов самосострадания в повседневную жизнь.
2. Создать условия для снижения внутреннего конфликта.
3. Создать условия для развития у участников способностей к рефлексии.
4. Создать условия для формирования у участников привычки заботиться о себе.

Методы и упражнения: Основным методом установочной встречи является беседа, упражнение «Три стула».

План занятия:

- 1 этап. Актуализирующий – 10 минут.
- 2 этап. Трансформационный – 65 минут.
- 3 этап. Итоговый – 10 минут
- 4 этап. Завершающий – 5 минут.

Краткий конспект.

1 этап. Актуализирующий.

Сбор данных о выполненных домашних заданиях. Анализ сложностей и успехов в дифференциации иррациональной вины от рациональной в повседневной жизни. Анализ сложностей и успехов в интериоризации новых жизненных принципов и ценностей. Обсуждение способов проявления самосострадания в повседневной жизни.

2 этап. Трансформационный.

На данном этапе работы важно помочь участникам осознать механизм внутреннего конфликта, который может порождать иррациональное чувство вины, и изменить этот механизм с помощью техники «Три стула». Эту работу можно провести по следующему алгоритму.

1. Предложить участникам вспомнить ситуации, в которых проявляется иррациональное чувство вины, сильную самокритику. Здесь можно воспользоваться списками жизненных принципов.

2. Далее нужно выбрать одного участника, который хочет исследовать механизм внутреннего конфликта в группе.

3. Затем участнику предлагается озвучить ситуацию, в которой он слишком критикует и наказывает себя.

4. После этого участнику предлагается озвучить те слова, которые он говорит в свой адрес в моменты самоосуждения. Пригласите участника проговорить эти фразы тем самым голосом, который он слышит внутри.

5. Затем предложите участнику вспомнить те фразы, которыми он поддерживает сам себя. Если таких фраз нет, то предложите ему вообразить, что он уже освоил принципы самосострадания. Какие в этом случае поддерживающие фразы он бы мог сам себе говорить?

6. Далее, перед участником выставляются три стула. На один из них «садится» критикующая часть, на другой – поддерживающая часть. Третий стул остается для самого участника, который выполняет здесь роль наблюдателя. Разрешите участнику расставить стулья самому на

комфортном друг от друга расстоянии. Расположение этих стульев станет источником дополнительной информации.

7. Участнику сначала предлагается занять «свой» стул. Пригласите его описать свои чувства, мысли, ощущения, когда он сидя на этом стуле вспоминает о своей ситуации, вызывающей у него иррациональное чувство вины и самокритику.

8. Затем предложите участнику занять тот стул, чей голос громче. В группе с повышенными показателями иррациональной вины, вероятнее голос «критика» будет громче. Помогите участнику вжиться в роль своего критика, попросите его озвучить то, что думает «критик» о ситуации клиента, с той же громкостью и интонацией. Попросите участника описать чувства, ощущения и мысли «критика». Заметьте, какие особенности имеет телесный контур.

9. Предложите участнику вернуться на «свое» место. Попросите его описать, что он чувствует, думает и ощущает, когда слышит от «критика» такие слова. Обратите внимание на интонацию, громкость, тембр речи и телесный контур. Предложите участнику ответить «критику», сказать ему то, что тот хочет/может сказать.

10. Затем верните участника на стул «критика» и дайте ему возможность ответить. Данный диалог нужно продолжать какое-то время. Завершающим этапом этого диалога должен быть вопрос к «критику» о том, чего он хочет для «Я», какова его цель, миссия.

11. Затем предложите участнику занять место «поддерживающей» части и дайте участнику возможность воспроизвести такой же диалог между «поддерживающей» частью и «Я». Завершением этого диалога должен стать аналогичный вопрос к «поддерживающей» части: чего ты хочешь для меня, какова твоя цель, миссия? Вероятнее всего цели «критика» и «поддерживающей» части будут совпадать, а вот меры воздействия на «Я» для достижения этой цели будут сильно отличаться.

12. На этом этапе пригласите участника занимать стулья «критика» и «поддерживающей» для осуществления диалога между ними, цель которого снижение конфронтации, осознание общих целей и выработка наиболее эффективных методов воздействия на «Я».

13. Когда диалог завершится помогите клиенту выйти из «ролей», вернуться в свое текущее «Я» безотносительно от той ситуации, о которой шла речь во время упражнения. Предложите клиенту вернуться на свое место в группе, а дополнительные три стула уберите. Спросите у участника что он сейчас осознал, чему научился и что планирует делать?

14. Дайте возможность высказаться всем участникам.

3 этап. Итоговый.

Собрать обратную связь от участников.

4 этап. Завершающий

Домашнее задание:

1. Каждый день до следующей встрече делайте для себя что-то, что дарит вам радость и удовольствие. Результаты пишите в чат.
2. Подумайте, в каких еще ситуациях вам следует прислушаться к сочувствующему голосу и запишите эти ситуации в «Дневник вины».

8 занятие. Самосострадание.

Цель:

1. Создать условия для интериоризации принципов самосострадания в повседневную жизнь.
2. Создать условия для принятия своих слабостей и недостатков.
3. Создать условия для развития у участников способностей к рефлексии.
4. Создать условия для формирования у участников привычки заботиться о себе.

5. Создать условия для формирования у участников комплексного представления о понятии самосострадания и его роли в жизни.

Методы и упражнения: Основным методом установочной встречи является беседа, упражнение «Самый плохой человек».

План занятия:

1 этап. Актуализирующий – 10 минут.

2 этап. Теоритический с рефлексивным компонентом – 20 минут.

3 этап. Трансформационный – 45 минут.

4 этап. Итоговый – 10 минут.

5 этап. Завершающий – 5 минут.

Краткий конспект.

1 этап. Актуализирующий.

Сбор данных о выполненных домашних заданиях. Анализ сложностей и успехов в дифференциации иррациональной вины от рациональной в повседневной жизни. Анализ сложностей и успехов в интериоризации новых жизненных принципов и ценностей. Обсуждение способов проявления самосострадания в повседневной жизни.

2 этап. Теоритический с рефлексивным компонентом.

На этом этапе следует помочь участникам еще глубже осознать понятие самосострадания и пользу его применения в жизни. Для этого полезно рассказать о данных неврологических исследований, которые подтверждают, что доброта к себе и самокритика совсем по-разному влияют на работу мозга. Во время ФМРТ (функциональной магнитно-резонансной томографии) мозга участникам одного эксперимента предлагали вообразить неприятную ситуацию, например «Вы получили третий отказ в работе кредиту». Затем им нужно было представить, будто в ответ они начинают так или иначе критиковать себя. Оказалось, что самокритика связана с

активностью латеральной префронтальной и дорсальной передней поясной коры головного мозга — участков, отвечающих за обработку ошибок и разрешение проблем. А когда человек проявляет к себе доброту и подбадривает себя, активизируются левый височный полюс и центральная доля — участки, связанные с положительными эмоциями и сочувствием. Таким образом, доброта к себе позволяет воспринимать себя не как проблему, требующую решения, а как ценного человека, достойного заботы.

Также, расскажите группе о трёх составляющих самосострадания, которые выделяет Кристин Нефф. Первый, это доброта к себе.

Рефлексивный компонент: вопрос для обсуждения в группе.

1. Что значит проявлять доброту к себе?

Второй – признание общности человеческого положения.

Рефлексивный компонент: вопрос для обсуждения в группе.

1. Что значит общность человеческого положения и как ее проявлять?

Третий, это осознание своих переживаний, без игнорирования и преувеличения.

Рефлексивный компонент: вопрос для обсуждения в группе.

1. Как вы это понимаете?

Доброта к себе, в сущности, означает, что мы перестаем постоянно себя судить и отпускать пренебрежительные комментарии, тогда как большинство людей приучились считать это нормой. Она требует осознания своих слабостей и промахов, а не их обличения.

3 этап. Трансформационный.

Для формирования перечисленных выше составляющих необходимо помочь участникам трансформировать их текущие взгляды на себя. Для этого можно использовать упражнение «Самый плохой человек», действуя по следующему алгоритму:

1. Предложите каждому участнику составить список своих слабостей и недостатков, который бы доказал другим, что он самый плохой и никчемный человек в группе.

2. Далее каждый участник зачитывает свой список. На этом этапе каждому участнику группы разрешается вмешиваться, если он находит в свое списке аналогичный пункт, или считает, что в его списке есть что-то похуже.

Задача группы «мериться» своими «плохими» качествами и слабостями. Победителей в конкурсе нет. Важно, что в «конкурсе» принимают участие только качества и слабости, а не поступки, совершенные участниками. Помогите участникам осознать, что слабости есть у всех и, что одни считают слабостями или недостатком то, что другие могут считать достоинством.

4 этап. Подведение итогов.

Собрать с участников обратную связь.

5 этап. Завершающий.

Домашнее задание:

1. Каждый день до следующей встрече делайте для себя что-то, что дарит вам радость и удовольствие. Результаты пишите в чат.
2. Подумайте, относительно чего вам следует проявлять больше доброты к себе и запишите это в «Дневник вины»

9 занятие. Самосострадание.

Цели:

1. Создать условия для формирования у участников устойчивой привычки проявлять к себе самосострадание.
2. Создать условия для формирования у участников привычки заботиться о себе.

3. Создать условия для развития у участников способностей к рефлексии.

4. Создать условия для выявления механизмов поддержки и самоподдержки.

Методы и упражнения: Основным методом установочной встречи является беседа, упражнение «Обними себя».

План занятия:

1 этап. Актуализирующий – 10 минут.

2 этап. Диагностический – 20 минут.

3 этап. Закрепляющий с рефлексивным компонентом – 50 минут.

4 этап. Итоговый – 10 минут.

5 этап. Завершающий – 5 минут.

Краткий конспект.

1 этап. Актуализирующий.

Сбор данных о выполненных домашних заданиях. Анализ сложностей и успехов в дифференциации иррациональной вины от рациональной в повседневной жизни. Анализ сложностей и успехов в интериоризации новых жизненных принципов и ценностей. Обсуждение способов проявления самосострадания в повседневной жизни.

2 этап. Диагностический.

Напомните участникам, о трех составляющих самосострадания. Помогите им выявить у себя причины сострадания к другим и механизмы, по которым участники это сострадание проявляют. Для этого можно использовать следующий алгоритм:

1. Участникам предлагается выстроиться в шеренгу вдоль стены.

2. Далее зачитайте неприятные события, которые вероятно происходили в жизни каждого участника и попросите сделать шаг вперед тех из них, кто пережил подобный опыт в своей реальной жизни.

Примерный перечень неприятных событий:

- Сделайте шаг вперед те, кого обижали другие люди.
- Сделайте шаг вперед те, кому лгали.
- Сделайте шаг вперед те из вас, кто хотя бы раз в жизни опозорился.
- Сделайте шаг вперед те, кого осуждали.
- Сделайте шаг вперед те, кого пытались запугать.
- Сделайте шаг вперед те, над кем смеялись.

3. Выясните, захотелось ли кому-то из участников обнять других, чтобы поддержать или чувствуя общность с ними? Если да, то предложите участникам сделать это.

3 этап. Закрепляющий с рефлексивным компонентом.

Вероятнее всего после выполнения данного упражнения участники будут добры друг к другу. Часто возникает желание обняться.

Рефлексивный компонент: вопросы для обсуждения:

1. Как часто вы обнимаете других? Что становится причиной этих объятий?

2. Как часто вы обнимаете себя? Что становится причиной этих объятий?

Когда мы привыкаем обращаться с собой по-доброму, страдание превращается в возможность ощутить любовь и нежность к самому себе. Наша кожа невероятно чувствительна. Исследования показывают, что при прикосновении к ней в кровь выделяется окситоцин, возникает чувство защищенности, смягчаются отрицательные эмоции и уходит напряжение из сердечно-сосудистой системы.

Рефлексивный компонент: упражнение «Обними себя»:

1. Закройте глаза, попробуйте ласково себя обнять, погладить себя по рукам, по лицу, тихонько себя поучивать. Важно, чтобы этот жест был однозначен и заключал в себе любовь, заботу и нежность.

2. Обратите внимание, как реагирует на объятия ваше тело. Стало ли оно теплее, мягче, расслабленнее? Удивительно, как легко получить доступ к окситоциновой системе регуляции и изменить свою биохимию.

3. Поделитесь своими чувствами и ощущениями.

Далее, необходимо помочь участникам создать символ, «якорь» доброго отношения к себе, который напоминал бы им о том, что в любой момент времени они могут обнять себя, проявить к себе доброту. Для создания этого «якоря» можно использовать набор разноцветных ниток и бусин.

Рефлексивный компонент: вопрос для обсуждения.

1. Поделитесь своими чувствами, мыслями и ощущениями в процессе создания персонального «якоря».

Порекомендуйте участникам носить этот якорь с собой или на себе. Чем чаще участник будет видеть «якорь», тем чаще он будет вспоминать о возможности проявить к себе доброту, например, в виде объятия. Так сформируется привычка самоподдержки и самосострадания.

4 этап. Итоговый.

Собрать с участников обратную связь.

5 этап. Завершающий.

Домашнее задание.

1. Меняйте внутренний диалог по следующей схеме:

– Заметьте, в какие моменты вы себя критикуете.

– Активно пытайтесь смягчить голос самокритика, но делайте это с состраданием, а не с осуждением.

– Носите с собой «якорь» и регулярно выполняйте упражнение «Обними себя».

10 занятие. Самосострадание.

Цели:

1. Создать условия для закрепления у участников устойчивой привычки проявлять к себе самосострадание.
2. Создать условия для избавления от реактивных способов реагирования на дискомфорт.
3. Создать условия для формирования у участников привычки заботиться о себе.
4. Создать условия для развития у участников способностей к рефлексии.

Методы и упражнения: Основным методом установочной встречи является беседа, упражнение «Кубик льда».

План занятия:

- 1 этап. Актуализирующий – 10 минут.
- 2 этап. Диагностический с рефлексивным компонентом – 50 минут.
- 3 этап. Итоговый – 20 минут.
- 4 этап. Завершающий – 10 минут.

Краткий конспект.

1 этап. Актуализирующий.

Сбор данных о выполненных домашних заданиях. Обсуждение навыка проявления самосострадания в повседневной жизни. Наблюдение за изменениями в текущем состоянии.

2 этап. Диагностический с рефлексивным компонентом.

Рефлексивный компонент: вопрос для обсуждения.

1. В каких ситуациях вам требуется больше самосострадания?

Вероятный и ответ – в сложных, тяжелых жизненных ситуациях. А если так, то участников следует пригласить к простому эксперименту, чтобы

выяснить, насколько они готовы проявлять к себе это сострадание прямо в моменте. Диагностику можно провести по следующему алгоритму:

1. Участникам предлагается взять в правую руку по одному кубичку льда, с просьбой продержат его в руке до тех пор, пока ощущения не станут слишком неприятными.

В отдельную таблицу ведущий записывает время, которое каждый участник смог держать кубик льда в руке.

2. Попросите участников поделиться своими ощущениями и чувствами.

3. Затем, участникам предлагается взять кубики льда в другую руку. На этот раз, ведущий приглашает участников почувствовав дискомфорт, не пытаться ему сопротивляться, а отнестись к нему с самосостраданием, без внутренней борьбы, и держать кубик в руке до тех пор, пока ощущения не станут невыносимыми.

Это самосострадание может выражаться, например, следующими фразами, которые содержат фокусировку на текущих ощущениях и на поддерживающих фразах: «Мне очень неприятно. Я ощущаю сильное жжение. Но ничего, я справлюсь, это скоро пройдет» и тому подобное.

Ведущему следует снова внести данные о времени в таблицу.

4. Расскажите участникам об их результатах в первом и во втором случаях.

5. Выясните у участников, изменилось ли что-нибудь в ощущениях и чувствах, когда те перестали сопротивляться боли?

6. Смогли ли участники облегчить свой дискомфорт, используя принципы самосострадания?

7. Спросите, в каких ситуациях из реальной жизни участники продолжают борьбу и игнорируют принципы самосострадания?

8. Предложите участникам подумать о том, как они могут привнести самосострадание в эти ситуации? В чем именно это может выражаться?

3 этап. Итоговый.

Соберите с участников обратную связь по результатам всех занятий. Полезно задать каждому участнику три вопроса: Что вы поняли за время наших занятий? Что вы чувствуете в связи с этим? Что вы планируете предпринять в течение часа, недели, месяца?

4 этап. Завершающий.

На данном этапе важно обсудить дату проведения повторных диагностических методик. Рекомендуемый срок – через неделю после последнего занятия. На этом этапе важно предоставить участникам возможность дать обратную связь ведущему, друг другу, попрощаться.

Рекомендуемое домашнее задание:

1. Ставьте будильник 5 раз в день. Каждый раз, когда будильник зазвонит спрашивайте себя: Что нужно моему телу? Что нужно моему уму? Что нужно моей душе? Если заметите какой-то физический или эмоциональный дискомфорт постарайтесь сделать все необходимое, чтобы снизить его, проявите к себе ту форму самосострадания, которая необходима вам в данную минуту. Если это невозможно в данный момент, то вспомните упражнение «Кубик льда».

2. Продолжайте использование «якоря» и практиковать упражнение «Обними себя».