

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет начальных классов

Кафедра педагогики и психологии начального образования

Медведева Надежда Павловна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Психологическое консультирование как способ развития позитивной Я-концепции матерей, воспитывающих детей младшего школьного возраста

Направление 44.04.02. «Психолого-педагогическое образование»

Магистерская программа «Мастерство психологического консультирования»

Допущена к защите

Заведующая кафедрой

к.пс.н., доцент Мосина Н.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

03.12.24 
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

к.пс.н., доцент Сафонова М.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

03.12.2024 
(дата, подпись)

Научный руководитель

к.пс.н., доцент Гордиенко Е.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

03.12.24 
(дата, подпись)

Студент

Медведева Н.П.

(фамилия, инициалы)

03.12.2024. 
(дата, подпись)

Красноярск, 2024

Содержание

Реферат	3
Введение	11
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ Я-КОНЦЕПЦИИ МАТЕРЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	16
1.1. Теоретическое изучение структуры Я-концепции, критерии и показатели ее развития.....	16
1.2. Особенности формирования Я-концепции в материнстве	27
1.3. Психологическое консультирование как способ развития позитивной Я-концепции матерей, воспитывающих детей младшего школьного возраста .	39
Выводы по Главе 1	49
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ПРИМЕНЕНИЮ МЕТОДОВ ИНДИВИДУАЛЬНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ КАК СПОСОБА РАЗВИТИЯ ПОЗИТИВНОЙ Я-КОНЦЕПЦИИ МАТЕРЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	51
2.1. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента	51
2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента	69
2.3. Результаты формирующего эксперимента и его обсуждение.....	86
Выводы по Главе 2	97
Заключение.....	99
Список используемых источников	102
Приложения.....	111

Реферат

Диссертация на соискание степени магистра по направлению подготовки Психолого-педагогическое образование, программе «Мастерство психологического консультирования» по теме «Психологическое консультирование как способ развития позитивной Я-концепции матерей, воспитывающих детей младшего школьного возраста».

Объем страниц 126, включая 13 рисунков, 2 таблицы, 4 приложения, 83 источника использованной литературы.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально подтвердить проблемы негативного проявления Я-концепции у матерей, воспитывающих детей младшего школьного возраста, разработать и апробировать программу психологического консультирования по развитию позитивной Я-концепции у матерей.

Объект исследования: процесс развития Я-концепции матерей, воспитывающих детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: индивидуальное психологическое консультирование как способ развития позитивной Я-концепции матерей, воспитывающих детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования: психологическое консультирование матерей, воспитывающих детей младшего школьного возраста, будет результативно, если:

1) в процессе психологического консультирования будет выявлен индивидуальный запрос женщины и собрана необходимая информация о ее истории;

2) в рамках психологического консультирования будут использоваться техники из различных направлений с учетом индивидуального запроса женщины;

3) будут использованы техники индивидуального консультирования, способствующие повышению самооценки, изменению отношения к себе.

Методологическую и теоретическую основу исследования составили труды российских и зарубежных ученых, изучающих феномен Я-концепции и ее структуру (Р. Бернс, У. Джеймс, К. Роджерс, И.С. Кон, А.А. Фролов), труды отечественных психологов, изучающих материнство и влияние личностных особенностей матери на взаимодействие с ребенком (Л.А. Базалева, Н.Н. Васягина, Е.Н. Григорян, Е.Г. Уманская, Н.А. Устинова, Г.Г. Филиппова), а также исследования в области индивидуального консультирования (Ю.Е. Алешина, Р. Кочунас, Н.И. Олифиревич, С.Л. Соловьева).

Методы исследования:

1. Теоретические – анализ существующих подходов к изучению структуры Я-концепции, ее компонентов, обобщение опыта исследований по развитию Я-концепции матери.
2. Эмпирические – тестирование, наблюдение, беседа, эксперимент.
3. Статистические – качественный, количественный анализ результатов исследования.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научную психологическую литературу и другие источники на тему Я-концепции, ее структуры, критериев и показателей ее развития.
2. Изучить и описать особенности формирования Я-концепции в материнстве.
3. Изучить возможные варианты консультативной работы для развития позитивной Я-концепции у матерей, воспитывающих детей младшего школьного возраста.
4. Составить диагностический комплекс для изучения Я-концепции матерей и провести исследование на его основе.
5. Спланировать и реализовать программу индивидуального консультирования для матерей младших школьников.
6. Исследовать динамику изменений Я-концепции после опытно-экспериментальной работы.

7. Обобщить результаты исследования.

Экспериментальная база исследования: в констатирующем эксперименте приняли участие 26 женщин, имеющих детей младшего школьного возраста, по результатам которого было выбрано 5 человек для участия в формирующем эксперименте, проведенном посредством индивидуального консультирования.

Апробация результатов исследования происходила в ходе организации и проведения индивидуального консультирования в частном порядке. Всего было проведено 50 консультаций.

Представленные в работе результаты нашли отражение в публикациях научных статей в следующих изданиях: Сборник статей VIII Международной научно-практической конференции, Петрозаводск, 2024, МЦНП «Новая Наука» и журнал «Тенденции развития науки и образования» (Самара, 2024).

Для исследования Я-концепции матерей, воспитывающих детей младшего школьного возраста, нами были выделены компоненты и подобраны методики, составляющие **диагностический комплекс:**

- 1) методика исследования самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантилеев);
- 2) методика исследования самооценки Т.В. Дембо - С.Я. Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан);
- 3) тест М. Куна – Т. Макпартленда «Кто Я?» (модификация Т.В. Румянцевой).

Научная новизна исследования заключается в интеграции методов эмоционально-образной терапии и десенсибилизации и переработки движениями глаз (ДПДГ) с целью развития позитивной Я-концепции у матерей. Такой подход предполагает краткосрочную реализацию целей консультирования, направленных на изменение самоотношения и укрепление внутренней идентичности матери.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что рассмотрено и обобщено понятие Я-концепции, уточнены характеристики

позитивной и негативной Я-концепции матери, а также ее влияние на взаимодействие матери с ребенком и формирование личности ребенка.

Практическая значимость исследования заключается в разработке и описании специфики программы индивидуального психологического консультирования для развития позитивной Я-концепции матери. Результаты исследования могут быть использованы в индивидуальном консультировании. Полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе частных психологов, психологических консультативных центров, а также в работе специалистов центров помощи семье и детям.

Структура диссертации включает введение, две главы, выводы по главам, заключение, список использованной литературы и приложения.

Во **Введении** обсуждается актуальность работы, цели и задачи исследования, гипотеза, научная новизна, теоретическая основа работы.

В **Главе 1** описаны теоретические основы формирования Я-концепции и ее структура. Рассмотрено понятие материнства в русле различных научных подходов, что представляет собой Я-концепция матери и как материнство влияет на самосознание женщины. Проанализировано, какое влияние оказывает Я-концепция матери на формирование личности ребенка, а также способы работы с самоотношением женщины.

В **Главе 2** представлен ход экспериментального исследования по развитию позитивной Я-концепции матери и реализации индивидуального психологического консультирования.

В **Заключении** сформулированы основные результаты диссертации.

В **Приложениях** собраны таблицы, содержащие данные по результатам исследования, а также протоколы проведения консультаций.

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

Abstract

Dissertation for the Master's degree in the direction of training Psychological and Pedagogical Education, program "Mastery of psychological counseling" on the topic "Psychological counseling as a way to develop a positive self-concept of mothers raising children of primary school age".

The volume of pages is 126, including 13 figures, 2 tables, 4 appendices, 83 sources of used literature.

Purpose of the study: to theoretically substantiate and experimentally confirm the problems of negative manifestation of self-concept in mothers bringing up children of primary school age, to develop and test a program of psychological counseling for the development of positive self-concept in mothers.

Object of the study: the process of development of self-concept of mothers raising elementary school-age children.

Subject of the study: individual psychological counseling as a way to develop a positive self-concept of mothers raising children of primary school age.

Hypothesis of the study: psychological counseling of mothers raising elementary school-aged children will be effective if:

- 1) in the process of psychological counseling, the woman's individual needs will be identified and the necessary information about her history will be gathered;
- 2) psychological counseling will utilize techniques from a variety of areas, tailored to the individual woman's request;
- 3) individual counseling techniques will be used to help increase self-esteem and change attitudes.

The methodological and theoretical basis of the study was formed by the works of Russian and foreign scientists studying the phenomenon of self-concept and its structure (R. Burns, W. James, C. Rogers, I.S. Kon, A.A. Frolov), the works of Russian psychologists studying motherhood and the influence of personal characteristics of the mother on interaction with the child (L.A. Bazaleva, N.N. Vasyagina, E.N. Grigoryan, E.G. Umanskaya, N.A. Ustinova, G.G. Filippova), as

well as studies in the field of individual counseling (Y.E. Aleshina, R.E. Aleshina, R.A. Ustinova). Grigoryan, E.G. Umanskaya, N.A. Ustinova, G.G. Filippova), as well as studies in the field of individual counseling (Y.E. Aleshina, R. Kochunas, N.I. Olifirovich, S.L. Solovyova).

Research Methods:

1. Theoretical - analysis of existing approaches to the study of the structure of self-concept, its components, generalization of research experience on the development of self-concept of mothers.
2. Empirical - testing, observation, conversation, experiment.
3. Statistical - qualitative, quantitative analysis of the research results.

Objectives of the study:

1. Analyze scientific psychological literature and other sources on the topic of self-concept, its structure, criteria and indicators of its development.
2. To study and describe the peculiarities of self-concept formation in motherhood.
3. To study possible options of counseling work for the development of positive self-concept in mothers raising elementary school age children.
4. To make a diagnostic complex for studying self-concept of mothers and to conduct a research on its basis.
5. Plan and implement a program of individual counseling for mothers of younger schoolchildren.
6. To investigate the dynamics of changes in self-concept after the experimental work.
7. Summarize the results of the study.

Experimental base of the study: 26 women with children of primary school age took part in the ascertaining experiment, according to the results of which 5 people were selected to participate in the formative experiment conducted through individual counseling.

Approbation of the research results took place in the course of organizing and conducting individual counseling in private. A total of 50 consultations were conducted.

The results presented in the work were reflected in the publications of scientific articles in the following editions: Collection of articles of the VIII International Scientific and Practical Conference, Petrozavodsk, 2024, ICNP "New Science" and the journal "Tendencies of Science and Education Development" (Samara, 2024).

To study the self-concept of mothers raising primary school-age children, we have identified components and selected methods that make up the **diagnostic complex**:

- 1) self-relationship research methodology (V.V. Stolin, S.R. Pantileev);
- 2) T.V. Dembo - S.Y. Rubinstein self-esteem research methodology (modified by A.M. Prikhodzhan);
- 3) M. Kuhn - T. McPartland test "Who am I?" (modified by T.V. Rumyantseva).

The scientific novelty of the study lies in the integration of methods of emotional imagery therapy and eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) to develop positive self-concept in mothers. This approach involves short-term implementation of counseling goals aimed at changing the self-relationship and strengthening the mother's internal identity.

The theoretical significance of the study lies in the fact that the concept of self-concept is considered and generalized, the characteristics of positive and negative self-concept of the mother are specified, as well as its influence on the interaction between mother and child and the formation of the child's personality.

The practical significance of the study lies in the development and description of the specifics of the program of individual psychological counseling for the development of positive self-concept of mothers. The results of the study can be used in individual counseling. The obtained theoretical and practical material can

be used in the work of private psychologists, psychological counseling centers, as well as in the work of specialists of family and children assistance centers.

The structure of the thesis includes an introduction, two chapters, chapter conclusions, conclusion, list of references used and appendices.

The Introduction discusses the relevance of the work, goals and objectives of the study, hypothesis, scientific novelty, theoretical basis of the work.

Chapter 1 describes the theoretical basis of self-concept formation and its structure. The concept of motherhood in the context of various scientific approaches, what is the self-concept of a mother and how motherhood affects a woman's self-consciousness are considered. It is analyzed what influence the mother's self-concept has on the formation of the child's personality, as well as ways of working with the self-relationship of a woman.

Chapter 2 presents the course of the pilot study on the development of positive self-concept of mothers and the implementation of individual psychological counseling.

The **Conclusion** summarizes the main results of the thesis.

The Appendices compile tables containing the data from the study as well as the consultation protocols.

Thus, in the course of theoretical and experimental work, the provisions of the hypothesis were confirmed, the objectives of the study were solved, and the goal was achieved.

Введение

В настоящее время материнство изучается в различных психологических школах и направлениях. Аспекты материнского поведения затрагиваются в психологии личности, детской психологии и т.д. С рождением ребенка женщина приобретает новую роль – роль матери, и от того, каким образом материнство будет встраиваться в личность женщины, будет зависеть качество ее взаимодействия с ребенком, а также особенности построения детско-родительских отношений.

Формирование Я-концепции матери представляет собой сложный процесс, который носит индивидуальный характер и развивается с течением времени. В процессе выполнения материнских функций женщина постепенно приходит к осознанию себя в этой новой роли. Негативное восприятие себя может вызывать неудовлетворенность собой и в роли матери, а стремление к самореализации посредством материнства и желание быть идеальной матерью, могут привести к эмоциональной зависимости от ребенка. Матери, которые очень погружены в жизнь своих детей и отождествляют себя с их успехами и поражениями, часто приравнивают успехи и неудачи детей к собственным.

При взаимодействии с ребенком женщина сталкивается с различными трудностями. Исследования детско-родительских отношений, как отечественных, так и зарубежных ученых (Е.О. Смирнова, А.С. Спиваковская, Дж. Боулби, Д. Виникотт, М. Кляйн, А. Фрейд, З. Фрейд, Э. Фромм, К. Хорни и другие), в основном сосредоточены на развитии личности ребенка в этих отношениях. Однако проблемы, касающиеся матери, остаются недостаточно изученными. В связи с этим особую актуальность приобретает изучение личностных особенностей матери, которые могут осложнять взаимодействие с ребенком и усиливаться по мере его взросления [4, с. 3].

С. Кьеркегор писал: «Худшая из опасностей – потеря своего Я – может пройти у нас совершенно незамеченной, как если бы ничего не случилось».

Ничто не вызывает меньше шума, никакая другая потеря не замечается столь мало» [31, с. 50].

Этот аспект приобретает особое значение в условиях современного мира, где нормы материнства предписывают женщине стремиться к идеалу, что повышает уровень вины и стресса [81]. Мало разработанным остается вопрос о психологическом консультировании матерей с целью выявления структуры ее личности, отношения к себе, что является важным звеном в поддержке психоэмоциональной стабильности и улучшении взаимодействия с детьми.

В данной работе речь пойдет о необходимости развития позитивной Я-концепции матери. Женщина, обладающая позитивным отношением к себе и реалистично оценивающая свои способности и возможности, способна выстраивать более здоровые отношения со своими детьми. Она достигает успехов в социальной сфере, не испытывает чувства одиночества, когда дети становятся взрослыми и ее роль в их жизни уменьшается. Такая женщина способна вовремя сепарироваться от детей и не оказывает чрезмерного давления своей заботой и любовью.

Женщина, сосредоточенная исключительно на материнской роли, ограничивает свои возможности для развития в других сферах жизни и рискует утратить смысл жизни по мере взросления детей. Если у нее формируется негативное отношение к себе, все вокруг она склонна воспринимать сквозь искаженную призму собственного восприятия, что осложняет взаимодействие с окружающими.

Ранняя диагностика негативных аспектов Я-концепции матери может способствовать предотвращению личностных деформаций как у самой матери, так и у ребенка. Учитывая, что личность матери играет важнейшую роль в процессе формирования личности ребенка, это определяет **актуальность** данного исследования.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально подтвердить проблемы негативного проявления Я-концепции у матерей,

воспитывающих детей младшего школьного возраста, разработать и апробировать программу психологического консультирования по развитию позитивной Я-концепции у матерей.

Объект исследования: процесс развития Я-концепция матерей, воспитывающих детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: индивидуальное психологическое консультирование как способ развития позитивной Я-концепции матерей, воспитывающих детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования: психологическое консультирование матерей, воспитывающих детей младшего школьного возраста будет результативно, если:

1) в процессе психологического консультирования будет выявлен индивидуальный запрос женщины и собрана необходимая информация о ее истории;

2) в рамках психологического консультирования будут использоваться техники из различных направлений с учетом индивидуального запроса женщины;

3) будут использованы техники индивидуального консультирования, способствующие повышению самооценки, изменению отношения к себе.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научную психологическую литературу и другие источники на тему Я-концепции, ее структуры, критериев и показателей ее развития.

2. Изучить и описать особенности формирования Я-концепции в материнстве.

3. Изучить возможные варианты консультативной работы для развития позитивной Я-концепции у матерей, воспитывающих детей младшего школьного возраста.

4. Составить диагностический комплекс для изучения Я-концепции матерей и провести исследование на его основе.

5. Спланировать и реализовать программу индивидуального консультирования для матерей младших школьников.

6. Исследовать динамику изменений Я-концепции после опытно-экспериментальной работы.

7. Обобщить результаты исследования.

Теоретико-методологическую основу исследования составили труды российских и зарубежных ученых, изучающие феномен Я-концепции и ее структуру (Р. Бернс, У. Джеймс, К. Роджерс, И.С. Кон, А.А. Фролов), труды отечественных психологов, изучающих материнство и влияние личностных особенностей матери на взаимодействие с ребенком (Л.А. Базалева, Н.Н. Васягина, Е.Н. Григорян, Е.Г. Уманская, Н.А. Устинова, Г.Г. Филиппова), а также исследования в области индивидуального консультирования (Ю.Е. Алешина, Р. Кочунас, Н.И. Олифинович, С.Л. Соловьева).

Методы исследования:

1. Теоретические – анализ существующих подходов к изучению структуры Я-концепции, ее компонентов, обобщение опыта исследований по развитию Я-концепции матери.

2. Эмпирические – тестирование, наблюдение, беседа, эксперимент.

3. Статистические – качественный, количественный анализ результатов исследования.

Экспериментальная база исследования: в констатирующем эксперименте приняли участие 26 женщин, имеющих детей младшего школьного возраста, по результатам которого было выбрано 5 человек для участия в формирующем эксперименте, проведенном посредством индивидуального консультирования.

Научная новизна исследования заключается в интеграции методов эмоционально-образной терапии и десенсибилизации и переработки движениями глаз (ДПДГ) с целью развития позитивной Я-концепции у матерей. Такой подход предполагает краткосрочную реализацию целей

консультирования, направленных на изменения самооотношение и укрепление внутренней идентичности матери.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что рассмотрено и обобщено понятие Я-концепции, уточнены характеристики позитивной и негативной Я-концепции матери, а также ее влияние на взаимодействие матери с ребенком и формирование личности ребенка.

Практическая значимость исследования заключается в разработке и описании специфики программы индивидуального психологического консультирования для развития позитивной Я-концепции матери. Результаты исследования могут быть использованы в индивидуальном консультировании. Полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе частных психологов, психологических консультативных центров, а также в работе специалистов центров помощи семье и детям.

Структура диссертации включает введение, две главы, выводы по главам, заключение, список использованной литературы и приложения. Объем страниц 126, включая 13 рисунков, 2 таблицы, 4 приложения, 83 источника использованной литературы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ Я-КОНЦЕПЦИИ МАТЕРЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Теоретическое изучение структуры Я-концепции, критерии и показатели ее развития

Изучение феномена Я в психологии остается одним из наиболее актуальных и сложных вопросов. Понятие Я-концепции до сих пор является дискуссионным, что обусловлено сложностью данного феномена. Я-концепция индивида тесно связана с его самосознанием и продолжает оставаться популярным направлением для научных исследований.

Большинством определений Я-концепция обозначается как целостная совокупность представлений человека о себе, которая формируется в течение всей жизни и включает в себя осознание человеком своих личностных, физических качеств, самооценку.

Феномен Я-концепции в современной науке связан с такими зарубежными учеными, как Р. Бернс, У. Джеймс, Г. Олпорт, К. Роджерс, Э. Эриксон, и др.

Среди отечественных ученых, вопросом Я-концепции занимались Б.Г. Ананьев, А.А. Бодалев, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, И.С. Кон, С.Л. Рубинштейн, В.В. Столин и др.

Впервые Я-концепцию, как объединяющую в себя различные аспекты личности, рассматривал американский психолог Уильям Джеймс в 1890 году. У. Джеймс выделял две стороны сознания: первая – познающее или чистое Эго, которое позволяет человеку осознавать окружающую действительность. Вторая сторона – это познаваемое, или эмпирическое Эго, представляющее личность во всем ее многообразии. Личность включает не только самопредставление человека с точки зрения его физических и

психологических характеристик, но и все то, что он считает своим, включая материальные объекты и достижения [17, с. 125].

У. Джеймс разделял анализ личности на три аспекта: 1) ее составные элементы; 2) чувства и эмоции, которые они вызывают (самооценка); 3) действия, к которым они побуждают (забота о себе и стремление к самосохранению) [17, с. 127].

Классические представления о Я-концепции окончательно сформировались в 1950-х годах благодаря гуманистической психологии и исследованиям К. Роджерса. В рамках его теории Я-концепция или самость становится ключевым аспектом, представляя собой комплексное восприятие человеком своих качеств, взаимоотношений и ценностных ориентиров. Эта концепция охватывает не только актуальные аспекты самосознания, но и идеализированное представление о том, каким человек стремится быть (Я-идеальное). Хотя восприятие себя может меняться при получении нового опыта, общее представление о собственной личности сохраняет относительную стабильность и целостность [56, с. 49].

Согласно определению Р. Бернса, «Я-концепция представляет собой совокупность всех представлений человека о собственной личности, дополненную оценкой этих представлений. Описательная часть Я-концепции называется образом Я или картиной Я. Компонент, связанный с личным отношением к себе или своим отдельным чертам, именуется самооценкой или самоприятием. В своей сути Я-концепция определяет не только то, кем человек является, но и его отношение к собственным качествам, взгляды на свое деятельное начало и перспективы развития в будущем» [6, с. 30-31].

И.С. Кон рассматривал совокупность психических процессов, с помощью которых человек осознает себя субъектом деятельности, как самосознание. А представление индивида о самом себе, по мнению И.С. Кона, складывается в определенный образ Я. Он утверждал, что три составляющие проблемы Я – идентичность (самость), Эго (субъектность) и образ Я – тесно переплетаются и взаимно дополняют друг друга. Для обеспечения

целостности психики и устойчивого поведения личности необходимо наличие единого регулятивного центра, который обуславливает развитие самосознания. Это играет роль такого механизма, поддерживающего последовательность психической активности и предоставляющего информацию о собственной личности. Образ Я, в свою очередь, завершает формирование идентичности и субъектности, одновременно внося изменения в поведенческие аспекты личности [26, с. 9].

В.С. Агапов в своем исследовании говорит о том, что существует достаточно взглядов и предложений, чтобы выявить специфику и динамику Я-концепции, ее существенную характеристику, а также разграничить понятия, связанные с ее феноменом. В структуре Я-концепции отражаются важные взаимоотношения и взаимовлияния между различными психическими явлениями, а также между психикой и другими системами, которые способствуют оптимальному и позитивному развитию личности. [1, с. 90-91].

По мнению Р. Бернса, «выделение описательной и оценочной составляющих позволяет рассматривать Я-концепцию как совокупность установок, направленных на самого себя». В большинстве определений установок выделяются три ключевых элемента:

1. Убеждение, которое может быть, как обоснованным, так и необоснованным (когнитивный компонент).
2. Эмоциональное отношение к этому убеждению (эмоционально-оценочный компонент).
3. Соответствующая реакция, которая, в частности, может выражаться в поведении (поведенческий компонент).

В контексте Я-концепции эти элементы можно конкретизировать следующим образом:

1. Образ Я – это представление человека о себе.
2. Самооценка – это эмоциональный отклик на восприятие собственного Я, который может проявляться с разной степенью выраженности. Она изменчива, поскольку разные грани нашего Я-образа

могут порождать разнообразные эмоциональные реакции, связанные с тем, насколько они нами приняты или неприятны.

3. Потенциальная поведенческая реакция – конкретные действия, которые могут быть обусловлены образом Я и самооценкой.

Р. Бернс отмечает, что самовосприятие и самооценка личности охватывают широкий спектр сфер, включая физическое тело, индивидуальные способности, социальные связи, а также множество других аспектов, формирующих уникальную сущность человека [6, с. 32].

Таким образом структуру Я-концепции можно представить, как совокупность трех главных компонентов: когнитивный, эмоционально-оценочный и поведенческий.

Рассмотрим эту структуру и ее составляющие подробнее (см. рисунок 1).



Рисунок 1. Структура Я-концепции

Согласно определению Р. Бернса, когнитивный компонент Я-концепции включает в себя представления человека о себе, то есть совокупность характеристик, которые он считает своими. Эти представления, как правило, воспринимаются человеком как убедительные, вне зависимости от того, основаны ли они на объективной информации или субъективной оценке, и независимо от их истинности или ложности. Способы самовосприятия,

которые ведут к формированию образа Я, могут быть абсолютно различными [6, с. 32-33].

Когнитивный компонент Я-концепции раскрывает суть ее когнитивной подструктуры через процесс самопознания. Этот процесс охватывает создание внутреннего образа себя, синтез множественных представлений, возникших в разнообразных жизненных контекстах, представляя ее основой происхождения и выражения самосознания.

В этой концепции, двухуровневая структура самопознания включает первичный уровень, характеризующийся сопоставлением себя с другими индивидами. Этот процесс предполагает соотнесение собственного Я с индивидуальными характеристиками других людей. Эмоциональная окраска таких представлений способствует выявлению отдельных атрибутов собственного Я, однако на данном этапе это еще не приводит к формированию целостного самовосприятия.

По мнению А.А. Фролова, второй уровень самопознания характеризуется сравнением собственных представлений о себе, возникающем в ходе внутреннего диалога, где индивид способен соотносить уже существующие представления. На этом этапе личность начинает формировать интегрированный образ своего Я, складывающийся из отдельных фрагментов, которые обрабатываются в процессе самовосприятия, самонаблюдения и самоанализа. В результате данной стадии самопознания формируется целостный образ Я [73, с. 288].

Таким образом, когнитивный компонент Я-концепции включает в себя основные элементы самовосприятия. Это описание включает разные качества, характеристики и роли, которые могут быть весьма разнообразными и многочисленными. Некоторые из них являются более значимыми, другие — менее; одни человек оценивает положительно, другие — отрицательно. Необходимо отметить, что значимость и иерархическая структура этих компонентов самоописания могут изменяться в зависимости от контекста, опыта или текущих жизненных обстоятельств.

Эмоционально-оценочный компонент Я-концепции, согласно утверждению А.А. Фролова, характеризуется критическим отношением индивида к присущим ему качествам и оценкой его представлений о себе через призму определенной системы ценностей. Процесс самооценивания заключается в осознании значимости знаний о себе и формировании отношения к собственной личности [73, с. 288]. По мнению Р. Бернса, присваиваемые нами личностные качества не всегда являются объективными и могут вызывать несогласия у других людей. В попытке охарактеризовать самого себя часто проявляется значительный личностный оценочный аспект. Таким образом, Я-концепция включает не только описание черт характера, но и совокупность их оценок и связанных с ними эмоциональных переживаний. Когнитивный компонент Я-концепции не остается нейтральным, а побуждает человека к оценке и эмоциям, интенсивность которых определяется контекстом и самим когнитивным содержанием [6, с. 33].

В этом свете осознание себя как отдельного элемента в структуре Я-концепции проявляется посредством самооценки. Самооценка является субъективной и может проявляться в виде самоуважения, когда она имеет положительное направление, или самоотрицания, когда она принимает отрицательную форму.

По мнению Т.С. Блохиной, развитие самооценки в структуре Я-концепции – это динамический непрерывный процесс, который происходит в течение всей жизни человека и испытывает определенные индивидуальные и возрастные изменения [7, с. 24]. Р. Бернс говорит о том, что самооценка демонстрирует, насколько сильно у человека развито чувство самоуважения и ощущение собственной значимости, а также его позитивное отношение ко всему, что связано с его личностью. Низкая самооценка часто ведет к неприятию себя, самокритике и негативной оценке своих качеств. Любая попытка охарактеризовать себя включает элемент оценки, основанный на широко признанных нормах, критериях и личных целях, представлениях о достижениях, моральных нормах и правилах поведения [6, с. 36].

Р. Бернс утверждает, что сопоставление реального Я с идеальным Я, представляющим собой образ, к которому человек стремится, играет значительную роль в формировании самооценки. Считается, что высокая степень совпадения между реальным и идеальным Я является важным индикатором психического благополучия. В классической концепции Джеймса, идея реализации идеального Я лежит в основе понимания самооценки, которая определяется как соотношение между реальными достижениями индивида и его притязаниями [6, с. 36].

Также самооценка формируется под воздействием склонности человека представлять себя через призму предполагаемых оценок окружающих. Помимо этого, она тесно связана с тем, как индивид трактует успех своих действий в рамках собственного самовосприятия. Чувство удовлетворения наполняет человека, когда он осознает, что выбрал определенное направление деятельности и преуспевает в нем.

Кроме того, самооценка зависит от того, как человек интерпретирует успешность своих действий в контексте собственной идентичности. Чувство удовлетворения возникает у человека, когда он осознает, что выбрал конкретную деятельность и выполняет ее успешно.

Самооценку разделяют на адекватную и неадекватную. В своих исследованиях Г.Ш. Улябаева отмечает, что адекватная самооценка достоверно отражает способности и качества личности, что говорит о том, что у человека существует объективное представление о себе, соответствующее действительности. Самооценка оказывает влияние на поведение индивида, а также на его отношение к себе и окружающим. Например, при наличии адекватной самооценки, индивид объективно оценивает соотношение своих потребностей и возможностей, способен критически анализировать себя с позиции внешнего наблюдателя, устанавливает реалистичные цели, достижение которых возможно в будущем [64, с. 390-391].

Неадекватная самооценка подразделяется на два типа: заниженную и завышенную. Уровень неадекватности может варьироваться. Небольшие

отклонения самооценки в сторону повышения или понижения от среднего уровня встречаются достаточно часто и, как правило, не оказывают значительного влияния на поведение индивида, не мешает его жизни и способности эффективно взаимодействовать с окружающими.

Тем не менее существуют ситуации, когда самооценка значительно отклоняется от оптимального уровня, будучи существенно выше или ниже среднего. В таких случаях она может негативно влиять на действия индивида и способствовать возникновению неадекватного поведения.

Люди с завышенной самооценкой стремятся к повышенному вниманию со стороны окружающих, проявляя желание доминировать и брать на себя всю ответственность. Их характерными чертами являются непринятие критики, раздражение по поводу чужих мнений, наличие комплекса превосходства, уверенность в своей правоте, отказ от поддержки и помощи, склонность обвинять других в собственных неудачах, а также эгоизм и пренебрежительное отношение к окружающим.

Индивиды с самооценкой, значительно ниже среднего уровня, проявляют повышенную ранимость и чувствительность. Они остро реагируют на критические замечания, смех и осуждение, глубоко переживая неудачи в работе и обнаружение собственных недостатков. Их больше, чем других, тревожит негативное мнение окружающих. Для многих таких людей характерны застенчивость, склонность к психической изоляции и уходу в мир мечтаний, причем это отстранение не является добровольным. В процессе общения они испытывают неловкость и заранее предполагают, что окружающие составляют о них негативное мнение.

Согласно И.С. Кону, низкий уровень самоуважения и сложность в коммуникации ведут к снижению социальной активности личности. Даже при наличии конкретных целей они испытывают слабую уверенность в успехе, полагая, что им недостает необходимых способностей для их достижения [27, с. 288].

Г.Ш. Улябаева и Д.М. Шакирова полагают, что самооценка данного типа способствует развитию эгоизма у индивидов. Такие люди часто настолько сосредоточены на собственных неудачах и погружены в жалость к себе, что перестают обращать внимание на трудности, испытываемые их близкими [64, с. 390-391].

Основы самооценки формируются еще в детском возрасте, в момент, когда ребенок впервые осознает свое Я и начинает сравнивать себя с другими.

Процесс становления самооценки определяется как индивидуальными особенностями личности, так и внешними факторами. Например, люди с более восприимчивой психикой склонны переживать свои неудачи глубже, чем те, кто менее эмоционален. Тем не менее, направление развития самооценки в значительной мере обусловлено социальным окружением. Черты личности могут подкреплять тот или иной механизм самооценивания, способствовать или препятствовать выбору определенных критериев самооценки. Так человек, ориентированный на неудачу при оценке своих способностей сильнее зависит от социального сопоставления, чем те, кто ориентирован на успех. Положение человека в системе личных взаимоотношений зависит от различных факторов, а также само является предпосылкой формирования личности. Хотя самооценка отличается относительной стабильностью, она не является полностью неизменной [82]. Самосознание и оценка собственного положения в обществе занимают ключевую роль в развитии личности. Они значительно влияют на процессы социальной адаптации и дезадаптации, выступая в качестве регулятора поведения и деятельностной активности индивида.

Также самооценка тесно связана с уровнем притязаний личности, который называют уровнем образа Я, и который проявляется в зависимости от того, какую цель человек ставит перед собой.

Поведенческий компонент Я-концепции включает в себя потенциальные поведенческие реакции человека, которые могут быть спровоцированы его образом Я и самооценкой.

Рассматривая поведенческую составляющую Я-концепции, необходимо подчеркнуть, что поведение людей не всегда соответствует их внутренним убеждениям. Часто непосредственное проявление убеждений в действиях изменяется или ограничивается ввиду их социальной неприемлемости, моральных колебаний индивида или опасений относительно возможных последствий.

Р. Бернс отмечает, что «установки представляют собой эмоционально окрашенные убеждения, связанные с определенными объектами. Особенность Я-концепции как комплекса установок заключается лишь в том, что объектом в данном случае является сам носитель установки. Благодаря этой самонаправленности все эмоции и оценки, связанные с образом Я, являются очень сильными и устойчивыми» [6, с. 38-39]. Данный феномен значительно влияет на деятельность человека, его поведение и взаимодействие с окружающими, закладывая основу для более глубокого понимания психологии личности. В данном контексте, становится актуальным анализ общих психологических характеристик, расширяющих понимание Я-концепции человека. В.Г. Маралов выделяет следующие особенности [35, с. 25]:

1. Полнота – фрагментарность Я-концепции отражает степень самопознания и самоосмысления. Это вопрос о том, насколько глубоко и обширно личность понимает свое Я, осознает свои сильные и слабые стороны и может рационально объяснить себе и другим, почему она является именно такой.

2. Глубина – поверхностность знаний о себе указывает на способность заглядывать в свое подсознание и принимать мнение окружающих, что зачастую трудно поддается самоанализу. Ограниченное понимание себя, напротив, проявляется лишь в хаотичных и бессистемных осознаниях тех черт, что находятся на виду.

3. Гармоничность – конфликтность Я-концепции подразумевает интеграцию противоречивых аспектов личности, что позволяет человеку

воспринимать себя как единое и согласованное целое, несмотря на внутренние противоречия.

4. Адекватность – неадекватность представлений о себе важна, ибо иногда человек создает фиктивный образ себя, в который верит, но который не отражает реальность, вызывая внутренние и внешние конфликты, причины которых часто приписываются другим.

5. Устойчивость – динамичность Я-концепции можно изучить с двух позиций: временной – насколько человек способен поддерживать стабильное представление о себе с течением времени, и личностного роста – с какой скоростью он развивает и углубляет понимание своей личности и корректирует ее при необходимости.

6. Принятие – непринятие себя связано с уровнем самоуважения. Люди с низкой самооценкой часто ощущают себя хуже других, что ведет к недостаточному принятию собственного Я и может вызывать внутреннюю борьбу или смирение и апатию.

Таким образом, анализируя понятие Я-концепции, можно отметить, что многие определения сходятся к тому, что Я-концепция – это совокупность всех представлений индивида о себе, включающая их оценку. Образ Я или картина Я обозначают описательную часть Я-концепции. Компонент, который касается отношения к себе или отдельным своим качествам, известен как самооценка или принятие себя. По сути, Я-концепция охватывает не только то, каким человек является, но и что он о себе думает, как он воспринимает свое активное начало и возможность развития в будущем. В структуре Я-концепции отображаются взаимосвязи и влияния между различными психическими явлениями и между психикой с другими системами, которые способствуют оптимальному и позитивному развитию личности. Выделение описательной и оценочной частей позволяет рассматривать Я-концепцию как совокупность установок, направленных на самопознание. Большинство определений установок подчеркивает три основных элемента: убеждение, которое может быть обоснованным или необоснованным (когнитивная

составляющая), эмоциональное отношение к данному убеждению (эмоционально-оценочная составляющая) и определенная реакция, проявляющаяся в поведении (поведенческая составляющая).

1.2. Особенности формирования Я-концепции в материнстве

Роль матери для женщины определяется как природными факторами, так и социальными нормами. Материнство является предметом изучения в различных научных дисциплинах, включая историю, культурологию, медицину, биологию, социологию, психологию, каждая из которых исследует и интерпретирует этот феномен в соответствии со своей спецификой и задачами. Как указывает Р.М. Фатыхова, интерес к междисциплинарному изучению материнства возник сравнительно недавно. Однако, до настоящего времени отсутствует единое универсальное определение этого понятия. [70, с. 119].

Рассматривая определение материнства, обратимся к словарю русского языка С.И. Ожегова, в котором материнство определяется как состояние женщины в период беременности, родов, кормления ребенка; свойственное матери сознание родственной связи ее с детьми [46].

Социологический словарь, в свою очередь, дает определение материнства, как основной биологической функции женского организма, направленной на продолжение человеческого рода (вынашивание, рождение, вскармливание ребенка); одной из социальных ролей женщины.

С точки зрения феминистского подхода, материнство признается значимой, но не обязательной частью жизненного пути женщины.

Т.М. Фатыхова отмечает, что материнство можно интерпретировать как специфический вид деятельности, используя концепцию типологии деятельности, в рамках которой оно относится к воспроизводящему типу деятельности [70, с. 119].

Согласно мнению Л.А. Базалевой, у большинства женщин присутствует естественная потребность в продолжении рода. К определенному возрасту в их личности формируются необходимые психологические структуры для рождения ребенка и выполнения материнских функций, что делает материнство естественным аспектом их жизни. В процессе принятия на себя роли матери, женщина вступает в качественно новую деятельность, связанную с выполнением материнских обязанностей [5, с. 117].

Материнство можно рассматривать как новообразование в самосознании женщины, которая приняла на себя материнскую роль. Согласно О.А. Ивановой, материнство выступает качественно новым этапом в жизни женщины, инициируя синтез ее жизненных целей с целями развития ребенка, вошедшего в ее жизнь. Переживание материнства как новой составляющей самосознания проявляется через особый внутренний процесс создания смыслов в диалоге матери с самой собой [25, с. 20-21]. Рождение ребенка способно как укреплять идентичность женщины и способствовать ее личностному развитию, так и, напротив, вызывать кризис самовосприятия [80]. Д. Винникотт подчеркивает, что способность женщины быть «достаточно хорошей матерью» формируется на основе ее опыта взаимодействия с собственной матерью, игр и общения с маленькими детьми в детстве, а также в процессе беременности и материнства [12, с. 67].

В теории Г.Г. Филипповой акцентируется внимание на личностном аспекте материнства, рассматривая его как независимую потребностно-мотивационную сферу женского поведения. Она подчеркивает, что эволюционная роль этой сферы заключается в том, чтобы обеспечить надлежащий уход за потомством, что и составляет основные функции матери [71, с. 99].

Г.Г. Филиппова рассматривает три блока в содержании потребностно-мотивационной сфере материнства [71, с. 129-133]:

1. Потребностно-эмоциональный блок охватывает потребность в взаимодействии с ребенком как объектом, который воплощает образ

младенчества, а также необходимость заботы и защиты, и стремление к материнству. Этот компонент включает в себя эмоциональные контакты с ребенком и эмоциональное восприятие его как полноценного субъекта. Различные элементы образа младенчества и их сочетания в конкретном ребенке могут вызывать у матери разнообразные эмоции. Поэтому младенцы в первые шесть месяцев жизни и более активные дети в конце первого года могут восприниматься матерью по-разному. Соответственно, действия старших детей могут стимулировать у матери реакции, которые варьируются от умиления их «детскими» качествами до раздражения из-за несоответствия взрослым стандартам. Такое эмоциональное восприятие относится ко всем аспектам поведения ребенка.

2. Операциональный блок включает в себя процедуры, связанные с уходом, кормлением, общением и защитой ребенка, а также воспитательные методики, используемые матерью. Эмоциональное состояние матери и его выражение в процессе взаимодействия должны соответствовать целям и задачам этого взаимодействия.

3. Ценностно-смысловой блок охватывает восприятие матерью ребенка как самостоятельной ценности и осознание материнства как состояния «быть матерью». Эти ценности связаны не только с потребностями материнской сферы, но и с культурными моделями материнства. Ценностно-смысловые ориентации, касающиеся ребенка и материнской роли, взаимодействуют с различными другими ценностями матери. Эта взаимосвязь изменяется и развивается на протяжении жизни матери и ее взаимодействия с ребенком. Это объясняется тем, что такие ценности интегрированы с общей структурой ценностных и смысловых ориентаций личности матери.

Как указывают Е.Г. Уманская и А.И. Шишкина в своей работе, интеграция материнства в Я-концепцию и формирование материнской сферы обусловлены множеством факторов: биологических, социально-культурных и индивидуально-психологических. Важную роль среди них занимают личный жизненный опыт женщины и степень развития ее рефлексивных

способностей, которые определяют ее способность к осознанию и обобщению этого опыта [65, с. 191].

На ранних этапах развития материнского самосознания, у женщины, по утверждению Е.Н. Григорян, формируются отдельные, еще не связанные между собой образы себя как матери. Постепенно эти образы превращаются в более устойчивые представления о своем Я. На поздних стадиях онтогенеза материнской сферы, женщины начинают использовать полученные в различных ситуациях знания о себе в роли матери. В результате каждого взаимодействия, особенно с ребенком, формируется обобщенный образ своего Я, который выражается в соответствующем самовосприятии женщины как матери [15, с. 124].

Е.Н. Григорян в своем исследовании выделяет несколько компонентов в обобщенной Я-концепции матери:

- Реальное Я – отражает текущее самовосприятие женщины как матери.

- Идеальное Я – представляет собой образ матери, к которому женщина стремится, опираясь на усвоенные моральные принципы и нормы. Е.Н. Григорян утверждает, что разрыв между реальным и идеальным Я может существенно влиять на самооценку и внутреннее отношение женщины к самой себе.

- Будущее Я – включает в себя представления о том, какой матерью женщина могла бы стать, а также какой она предпочла бы не быть никогда.

- Прошлое Я – отражает восприятие женщиной себя как матери в прошлом, показывая изменения Я-концепции под воздействием различных факторов. Степень расхождения этого образа с реальным Я и вызванные им изменения могут приводить к позитивным или негативным эмоциональным реакциям.

Н.А. Устинова, исследуя вопрос самосознания матери, выделяет два ключевых подхода: первый акцентирует внимание на восприятии женщиной

своей материнской роли, а второй рассматривает материнское самосознание как независимую категорию [69, с. 77].

Материнское самосознание подразумевает осознание себя как субъекта уникальной психологической системы отношений, включающей ее потребности и эмоционально-когнитивные аспекты, а также самооценку. Такое самопонимание содействует более глубокому развитию как интеллектуального, так и эмоционально-ценностного восприятия себя в материнской роли. Важные компоненты самосознания становятся более явными, поскольку роль матери функционирует обособленно от карьерных достижений. В структуре самосознания каждой женщины отражается ее индивидуальный опыт воспитания, включая методы воздействия, которые она переняла от своей матери, и которые повторяются в ее собственных подходах к воспитанию.

Н.Н. Васягина, обсуждая вопрос самосознания матери и развитие материнства как специфической стадии в формировании женского самосознания, выделяет три компонента в структуре самосознания матери [11, с. 76]:

1. Самопостижение и складывающиеся на его основе образы себя как матери. Самопостижение является непрерывным процессом, в ходе которого женщина накапливает, углубляет и расширяет свои представления о себе как о матери.

2. Самоотношение, или оценка женщиной эффективности ее материнской роли. Заключается в определении того, насколько ее представления о себе как о матери соответствуют ее идеалу материнства. Разногласия между этими представлениями могут привести к изменениям в отношениях с ребенком, пересмотру собственного образа как матери или изменениям представлений об идеальной матери. Таким образом, самоотношение тесно связано с самопостижением, поскольку отношение к себе формируется в процессе самопознания, и в свою очередь, влияет на него, диктуя его особенности, направление и уникальные черты. Многоуровневый

процесс самопостижения сопровождается различными эмоциональными переживаниями, которые со временем складываются в эмоционально-оценочное отношение к себе, определяющее самооценку и влияющее на материнское поведение.

3. Самореализация, согласно Н.Н. Васягиной, понимается как процесс формирования и осуществления материнского поведения и взаимодействия с ребенком, в который интегрируются результаты самопонимания и самоотношения. Этот компонент характеризуется эмоциональной составляющей взаимодействия с ребенком, включая реакцию на его поведение и эмоции, а также стили и стратегии взаимодействия и характер детско-родительских отношений.

Обобщая выводы, приведенные в работах Е.Н. Григорян и Н.А. Устиновой, можно утверждать, что самосознание матери и ее Я-концепция образуют динамическую систему. Эта система объединяет в себе представления о себе в роли матери и о том, какой она стремится быть. Более того, она включает субъективное оценивание и осознанный выбор в восприятии своего ребенка, служащие основой для фактического поведения матери. К ней относятся также представления о выполнении материнских обязанностей, методах взаимодействия с ребенком и преобладающем эмоциональном фоне их коммуникации, что складывается в целостный Я-образ. Эти представления влияют на особенности родительского восприятия, стиль общения с ребенком и применяемые методы воздействия, которые изменяются по мере взросления ребенка и увеличения его стремления к самостоятельности. Также важно отметить, что специфика самореализации оказывает влияние на восприятие и отношение женщины к себе в роли матери [69, с. 78, 15, с. 124].

Л.А. Базалева отмечает, что, несмотря на неоднозначность понятия материнства, которая обусловлена многообразием и сложностью связанных с ним функций, все психологические концепции развития ребенка сходятся в одном: материнская роль включает в себя удовлетворение физиологических

потребностей ребенка, обеспечение его эмоционального благополучия, развитие основных структур мировосприятия, формирования ключевых личностных качеств и поддержание его деятельности [5, с. 120].

Наиболее значимые структуры личности формируются в раннем детстве, когда мать оказывает решающее влияние на физическое и психическое развитие ребенка. Психологическое состояние самого ребенка напрямую связано с эмоциональным состоянием матери [83]. Этот важный этап в жизни человека, когда он при поддержке матери проходит через свое психологическое рождение и формирует самосознание, обычно завершается кризисом трех лет и нарушением первоначальной диады мать-ребенок. В это время отношения между матерью и ребенком трансформируются, ибо мать становится не только объектом, но и субъектом этих отношений. По утверждениям Е.Н. Сорокиной, этот ключевой процесс оказывает значительное влияние на формирование личности ребенка и его способность в будущем выстраивать отношения с другими из позиции независимости [62, с. 124]. В свою очередь, А.Д. Эркибаева говорит о том, что младший школьный возраст также является очень важным периодом формирования личности: заложенные в это время через родительское отношение основы характера в большей мере определяют то, каким вырастет человек [78, с. 68].

Исследования отечественных и зарубежных ученых подчеркивают важность материнской личности для развития ребенка. О.В. Баженова, А.С. Батуев, С.Ю. Мещерякова и М.С. Радионова видят в материнстве необходимое условие для роста ребенка, тогда как В.И. Брутман и Ю.И. Шмурак рассматривают его как набор личностных характеристик женщины. Джон Боулби выделяет мать как ключевую фигуру в процессе становления личности ребенка.

Анализируя Я-концепцию матери и ее влияние на личностное развитие ребенка, мы опираемся на точку зрения Р. Бернса, различающего позитивную и негативную Я-концепцию. Согласно Р. Бернсу, позитивная Я-концепция включает в себя самоуважение, принятие себя и признание собственной

значимости. В противоположность этому, негативная Я-концепция связана с критичным отношением к себе, неприятием своей личности и ощущением собственной неполноценности.

О.Г. Хайбуллина в своем исследовании изучила, как самовосприятие матери отражается на личности ребенка, и сделала следующие заключения: матери с позитивной Я-концепцией, характеризующиеся четко сформированным образом себя и реалистичной самооценкой, способствуют развитию у ребенка высокой самооценки, умеренного уровня тревожности и отсутствия агрессивного поведения. Наоборот, у матерей с негативной Я-концепцией, отличающихся несоответствием между реальным и идеальным образом себя и неадекватной самооценкой, дети проявляют повышенный уровень тревожности и склонность к агрессивности [74, с. 83].

Г.Л. Драндров, Е.Г. Богослова и Д.Н. Сюкиев описывают позитивную Я-концепцию как совокупность устойчивых установок человека к самому себе, формирующих у него чувство постоянства и самотождественности. Она является уникальным итогом психического развития в ходе социального взаимодействия, оказывая значительное положительное влияние на интерпретацию жизненного опыта, определение жизненных целей и формирование системы ожиданий и прогнозов относительно будущего. Позитивная Я-концепция выступает в роли внутреннего субъективного фактора, стимулирующего и направляющего личностное развитие в сторону творческого саморазвития и самореализации. Личность с такой Я-концепцией способна реально оценивать свои качества и имеет обоснованные притязания на их развитие в будущем [19, с. 145]. Кроме того, позитивная Я-концепция ассоциируется с самоуважением, принятием себя и осознанием собственной ценности [8].

В.Г. Маралов подчеркивает, что самоуважение играет ключевую роль в определении гармоничности или конфликтности Я-концепции. Самоуважение помогает интегрировать различные, в том числе противоречивые, черты личности в единую целостную структуру. Люди с конфликтной Я-концепцией

часто сталкиваются с ситуацией, когда они принимают одни свои качества, отвергая другие, или испытывают одновременно удовлетворение и неудовольствие по поводу одного и того же аспекта себя. Они также могут сталкиваться с внутренними противоречиями между своими желаниями, возможностями и обязательствами [35, с. 16].

Как отмечают Г.Л. Драндров, Е.Г. Богослова и Д.Н. Сюкиев, индивиды с негативной Я-концепцией часто воспринимают себя как неудачников, страдают от неуверенности в собственных силах и склонны обвинять себя в случае неудач. На бессознательном уровне такие личности могут саботировать свои усилия по изменению текущего положения дел, чтобы сохранить привычный им образ своего Я [19, с. 146].

Согласно исследованиям П.Г. Гасановой и С.Т. Мугадовой, негативная Я-концепция побуждает человека воспринимать себя как менее значимого или менее успешного по сравнению с другими людьми. Человек, у которого отсутствует уверенность в себе и самоуважение, живет в постоянном ожидании обмана, унижений и насмешек со стороны окружающих. Пытаясь защититься, он возводит непробиваемую стену недоверия. Из-за этого такие личности с трудом воспринимают реальность объективно, что мешает им принимать обоснованные решения. Со временем накапливающийся опыт неудач приводит их к ощущению собственной неприспособленности к жизни [13, с. 7].

Как упоминалось ранее, самооценка является одним из важных аспектов Я-концепции. В контексте материнской роли она во многом определяется внешними оценками ребенка. Другими словами, восприятие ребенка окружающими, включая его достижения или промахи в учебе и спорте, а также мнения тренеров и учителей, значительно влияют на самооценку матери.

Высокая степень самокритичности и негативная самооценка могут указывать на неустойчивость восприятия собственного Я. В таких условиях может возникать эмоциональная зависимость от ребенка, служащая средством поддержания позитивной самооценки и самоидентификации. Таким образом,

когда ребенок демонстрирует хорошее поведение, женщина склонна видеть в себе успешную мать. Однако при ошибках или неудачах ребенка она начинает воспринимать себя как неудачную мать, связывая промахи ребенка со своими собственными материнскими качествами.

Резюмируя вышеизложенное, можно утверждать, что у матерей с негативной Я-концепцией могут наблюдаться черты зависимости в отношениях с детьми. Для этих женщин материнская роль часто выступает как механизм получения социального признания. В таких случаях успехи и неудачи ребенка рассматриваются через призму собственных достижений или провалов, что может нарушить процесс формирования надежной и здоровой привязанности. Это обстоятельство затрудняет процесс сепарации ребенка и способствует возникновению симбиотической привязанности. При успешной сепарации ребенка мать может испытывать чувства отверженности и ненужности из-за размытости собственной идентичности и недостатка личных целей, что, в свою очередь, затрудняет ее способность находить собственные источники удовлетворения и самореализации.

Данная динамика особенно усиливается в период сепарации, когда ребенок начинает демонстрировать самостоятельные желания и активность. Эти проявления могут не совпадать с материнскими ожиданиями, тем самым создавая трудности для матери в реализации ее представлений об «идеальном материнстве».

Процесс сепарации, подразумевающий развитие самостоятельности и независимости ребенка от матери, происходит на протяжении всей жизни и охватывает разные возрастные этапы. Для матерей с негативной Я-концепцией этот период может представлять особую трудность. Их стремление утвердить свое Я трансформируется в потребность быть крайне необходимой ребенку, удерживая его в состоянии зависимости даже после младенческого периода. Поддерживая симбиотическую связь, такая мать способствует формированию у ребенка вынужденной беспомощности, которая обеспечивает ей возможность для самореализации и ощущение собственной значимости.

С.С. Альфимова, Е.Н. Сорокина отмечают, что сепарационный процесс играет очень важную роль в формировании личности ребенка и сильно зависит от состояния личности матери. Негативное самоотношение матери, как было определено выше, может проявляться в зависимости и созависимости в отношении ребенка. Можно выделить некоторые черты зависимой или созависимой личности, которыми может обладать мать и реализовывать их в отношениях с ребенком [3, с. 178; 61, с. 56]:

- 1) низкая самооценка, зависимость от взаимоотношений с другими;
- 2) потребность контролировать объект эмоциональной зависимости, у матери выражается в гиперопеке;
- 3) необходимость получать одобрение от другого;
- 4) стремление избегать конфликты, постоянное стремление соответствовать желаниям и потребностям других;
- 5) желание заботиться о других;
- 6) отрицание, отказ признавать проблемы;
- 7) эмоциональные переживания, страх быть покинутым, стыд и вина, если делают что-то для себя;
- 8) ощущение того, что любовь необходимо завоевывать. Это заставляет мать постоянно стремиться угодить ребенку;
- 9) ревность.

Согласно утверждению Е.Н. Сорокиной, матери с подобными характеристиками зачастую испытывают затруднения в распознавании и удовлетворении собственных нужд, а также в обращении за поддержкой к другим взрослым. Эти проблемы препятствуют адекватному распознаванию и удовлетворению истинных потребностей ребенка, заменяя их на собственные желания и проекции. В результате, процесс сепарации проходит неэффективно и с трудностями [62, с. 124].

Процесс сепарации протекает благоприятно, когда женщина положительно относится к себе, семье, детям. Она позитивно относится к будущему и настоящему, открыта в отношениях с окружающими и стремится

к духовному и интеллектуальному развитию. Эти характеристики отражают наличие позитивной Я-концепции.

Эмоциональная привязанность между матерью и ребенком, зарождающаяся в младенчестве и раннем детстве, является фундаментальной основой, оказывающей значительное влияние на последующее развитие личности ребенка и его межличностные отношения. Сформированная в детстве модель привязанности трансформируется в структуру самосознания ребенка, которая служит основой для его самовосприятия и восприятия окружающего мира, а также для выработки способов взаимодействия с другими людьми. Важнейшую роль в формировании самосознания ребенка играет материнское отношение, выступающее ключевым элементом в процессе развития самоотношения ребенка.

Теория привязанности, разработанная Дж. Боулби, освещает отношения между матерью и ребенком как фундаментальную связь, обеспечивающую ребенку чувство безопасности [9]. Тип привязанности, сформированный в раннем детстве, обычно сохраняется в зрелом возрасте, воздействуя на последующие межличностные отношения. Исследования А.И. Мымриковой и О.Н. Истратовой подчеркивают, что этот процесс напрямую влияет на развитие ребенка, включая его Я-концепцию, которая формируется под воздействием как материнского отношения, так и типа возникшей привязанности. Психологические особенности матери играют ключевую роль в формировании личности ребенка, определяя его эмоциональное и социальное развитие [39, с. 210].

Таким образом, можно сделать вывод, что Я-концепция матери играет важную роль в формировании личности ребенка. Развитие позитивной Я-концепции матери, основанной на самоподдержке, способствует не только ее личностному росту, но также позитивно влияет на развитие ребенка, укрепляя здоровые отношения между ними. Это также критически важно для формирования положительной Я-концепции у ребенка. Поскольку модели межличностных отношений у ребенка формируются внутри семейной

системы, его способность к будущим взаимодействиям с другими людьми будет зависеть от социальных паттернов, усвоенных в детстве. Для того чтобы избежать повторения ребенком материнских поведенческих моделей и содействовать его полному и гармоничному развитию, необходимо оказать поддержку матери в достижении интегративной целостности личности. Такое состояние позволяет эффективно противостоять негативным влияниям и способствует формированию устойчивых связей, а также успешному прохождению процесса сепарации с ребенком.

1.3. Психологическое консультирование как способ развития позитивной Я-концепции матерей, воспитывающих детей младшего школьного возраста

Несмотря на то, что Я-концепция обладает определенной устойчивостью, она представляет собой динамическую структуру, формируемую под влиянием широкого спектра факторов. Среди них особенно значимы взаимодействия с «значимыми другими», которые во многом определяют самовосприятие индивида. Восприятие человеком самого себя обычно представляется ему достоверным, независимо от того, основано оно на объективных фактах или субъективных оценках. В центре внимания восприятия могут находиться такие аспекты, как физическое тело, личные способности, социальные связи и другие многочисленные проявления личности.

Когда женщина становится матерью, ее Я-концепция меняется. В ней формируется сфера материнства, которой раньше не было, происходит пересмотр жизненных ориентиров, женщина теперь оценивает себя, помимо всего прочего, с точки зрения роли матери.

Психологическое консультирование может способствовать развитию положительной Я-концепции у матери, представляющей собой личностный аспект самосознания и понимания собственного Я. Что служит катализатором

для саморазвития, самосовершенствования, самоуправления, саморегуляции и самореализации, что, в свою очередь, влияет на успешное становление личности матери.

Развитие Я-концепции и личностный рост матери глубоко взаимосвязаны. Психологическое консультирование здесь акцентируется на принятии женщиной своей идентичности, сформировавшейся как результат осмысления жизненных ситуаций, осознание собственных нужд и оценку действий. Углубление самопонимания, укрепление уверенности в себе и повышение эмоциональной устойчивости влияют на общее восприятие себя, являясь показателем позитивной Я-концепции.

Процесс развития позитивной Я-концепции основывается на структуре, в которую входят когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты. Проанализируем, по каким критериям мы будем оценивать содержание каждого из этих аспектов Я-концепции.

Когнитивный компонент представлен совокупностью дифференцированности идентичности человека, а также закрытостью-открытостью и внутренней конфликтностью.

По мнению А.А. Гудзовской, структура идентичности формируется через процесс когнитивного объединения себя с определенной категорией схожих объектов. Первоначально проявляясь как простое ощущение Я, идентичность с течением времени и накоплением жизненного опыта преобразуется в сложное многослойное образование. Каждый элемент этой структуры стимулирует специфические поведенческие мотивы и определяет уникальные модели поведения. Множество факторов оказывают воздействие на становление идентичности, включая социальное окружение (такие как культура, эпоха, политическая ситуация), мезофакторы (например, географическое местоположение, тип населенного пункта, региональная и этническая принадлежность) и микрофакторы (включая семью, друзей, учебные заведения и рабочее окружение) [16, с. 44-45].

Параметр закрытость-открытость характеризует уровень осознания индивидом своей личности и внутренней честности, а также глубину самопознания и способности к самоанализу.

Внутренняя конфликтность характеризуется наличием сомнений, внутреннего несогласия и критического отношения к себе, что может свидетельствовать о негативном восприятии собственной личности.

Эмоциональный компонент Я-концепции мы рассматриваем как совокупность аутосимпатии и самооценки. Аутосимпатия включает в себя такие составляющие, как самооценочность, самопринятие, самообвинение, самопривязанность, отраженное самоотношение.

Самооценочность представляет собой эмоциональную оценку собственного Я, отображая степень, в которой индивид ценит свою личность и предполагает ее значимость для окружающих.

Самопринятие характеризуется чувством симпатии к своей личности, отражая согласие или несогласие с внутренним миром и готовность принять себя таким, какой есть. Это является важным компонентом позитивной Я-концепции.

Самообвинение связано с отрицательными эмоциями, которые индивид испытывает в отношении своего Я, проявляя склонность сосредотачиваться на собственных недостатках и приписывать себе ответственность за все неудачи, что характеризует негативную Я-концепцию.

Самопривязанность демонстрирует степень готовности индивида развивать свое Я, отражая либо ригидность Я-концепции, либо стремление к изменениям в соответствии с идеализированными представлениями о себе, обусловленное неудовлетворенностью собой.

Отраженное самоотношение указывает на представления индивида о том, насколько его личность вызывает одобрение и симпатию у других людей.

Самооценка подробно была рассмотрена в первой главе настоящей работы. Скажем только, что самооценка представляет собой субъективную оценку человеком самого себя.

Поведенческий компонент рассмотрим в рамках таких показателей, как самоуверенность и саморуководство.

Самоуверенность отражает, насколько человек ощущает силу своего Я, его самостоятельность, использование своих возможностей и способностей, указывает на уровень социальной смелости.

Саморуководство характеризует способность индивида самостоятельно управлять своей жизнью, формулировать и обосновывать цели, организовывать собственную деятельность и социальные взаимодействия, либо, напротив, следовать воле внешних обстоятельств.

Формирование образа Я и Я-концепции представляет собой уникальный и индивидуализированный процесс для каждого человека. Хотя многие матери сталкиваются с похожими сложностями в установлении взаимодействия с детьми, в этом контексте больше подходит персонализированный подход. Самовосприятие матери, ее самооценка, особенности эмоционального контакта с ребенком, а также существующие модели поведения в отношениях с детьми часто отражают опыт ее собственного взаимодействия с родителями, включая процесс сепарации. Учитывая, что обсуждение таких тем в групповой терапии может вызывать дискомфорт, в данном исследовании предпочтение отдается индивидуальному психологическому консультированию.

Для начала уточним, что понимается под психологическим консультированием. По определению Р. Кочунаса, психологическое консультирование представляет собой комплекс процедур, ориентированных на поддержку индивида в решении разнообразных вопросов и принятии жизненно важных решений, касающихся профессионального пути, супружеских отношений, семейной жизни, личностного развития и межличностных взаимодействий [28, с. 5].

По описанию Н.И. Олифирова, психологическое консультирование представляет собой форму оказания квалифицированной психологической поддержки. Он определяет этот процесс как взаимодействие между опытным консультантом и клиентом, направленное на развитие навыков и личностное

становление последнего. Посредством специально подобранных методик консультант помогает клиенту глубже познать себя, осознанно связывать это понимание со своими целями, для достижения более целостного и сбалансированного существования в окружающем мире [47, с. 19].

Существует множество схожих трактовок, которые выделяют несколько ключевых аспектов:

1. Консультирование предоставляет человеку возможность делать самостоятельный выбор и действовать по своему усмотрению.
2. Оно способствует освоению новых моделей поведения.
3. Консультирование играют значительную роль в личностном росте.
4. В консультировании выделяется важность ответственности клиента; признается, что самодостаточный и ответственный человек способен принимать решения самостоятельно, а консультант создает атмосферу, стимулирующую проявление инициативы и волевого поведения клиента.

Согласно мнению Ю.Е. Алешиной, успех психологического консультирования в значительной степени зависит от способности консультанта выполнять ключевые задачи, такие как внимательное слушание клиента и расширение его осведомленности о себе и его жизненной ситуации. Важность заключается уже в самом факте, что консультант способен тщательно выслушать и понять клиента, что само по себе может вызвать позитивные перемены. Помимо этого, спокойное и внимательное взаимодействие со специалистом раскрывает перед клиентом новые перспективы понимания себя и окружающих, предоставляя ценную информацию для размышлений и расширяя его восприятие мира. Так же очень важным результатом в процессе консультативной беседы является принятие клиентом на себя ответственности за происходящее с ним [2, с. 16-17].

Разговор с психологом должен помочь человеку в решении проблем, их осознании. Удовлетворенность клиента не всегда однозначно свидетельствует об успехе беседы. Она определяется характером обсуждаемых проблем. Успех консультирования во многом зависит от того, сможет ли психолог

профессионально выслушать клиента и расширить его представления о себе и собственной ситуации.

Анализ всех возможных форм взаимодействия между консультантом и клиентом является сложной задачей, которую не в состоянии полностью охватить ни одна из существующих школ психологического консультирования. В свете этого, в нашем исследовании мы предлагаем рассмотреть универсальную модель консультативного процесса, состоящую из пяти этапов. Эта модель отражает основные аспекты взаимодействия между психологом и клиентом, а также общие черты консультативного процесса, независимые от конкретной теоретической ориентации.

Первый этап представляет собой установление психологического контакта с клиентом (раппорт). Основная задача данного этапа заключается в достижении обоюдного доверия между консультантом и клиентом. Атмосфера принятия формирует у клиента чувство безопасности, которое необходимо для продуктивного сотрудничества. Консультанту необходимо внимательно выслушать клиента, проявляя эмпатию, заботу, искренность. Техники, которые могут применяться на первом этапе – активное слушание, одобрение и поощрение, отражение чувств, эхо-техника. Так же важна невербальная подстройка к клиенту.

На втором этапе происходит выявление проблемы. Здесь происходит первичный сбор информации, которая касается всей возможной психологической проблематики клиента. Р. Кочунас говорит о двумерном определении проблемы – при определении проблемы важно учитывать, как эмоциональные, так и когнитивные ее аспекты. Клиент и консультант должны стремиться к общему пониманию ситуации. Тщательное описание проблемы помогает выявить ее первопричины и, в некоторых случаях, подсказать возможные пути решения [28, с. 16]. На втором этапе могут быть использованы такие техники консультирования, как вопросы, перефразирование, обобщение, уточнение, пояснение, нормализация. Второй этап может занимать несколько встреч.

Третий этап характеризуется изучением психологического мира клиента, его жизненных ценностей, определение целей. Психологическое консультирование открывает перед клиентом возможности для самосовершенствования и личностного развития. Здесь происходит определение не только желаемого результата, но и возможных альтернатив, которые клиент считает подходящими. Осознанное выстраивание жизненных перспектив может быть первым шагом к изменению. На этом этапе возможно применение различных метафор, резюме, перефразирования, парадоксальных вопросов, позитивного переформулирования, интерпретаций. Из инструментов возможно применение метафорических ассоциативных карт, а также техник эмоционально-образной терапии.

Четвертый этап представляет собой оценку выбранных альтернатив решения проблемы с точки зрения предыдущего опыта и готовности клиента к изменениям, а также выбор оптимального варианта. На этом этапе, по словам С.Л. Соловьевой, осуществляется составление плана реалистичного решения проблемы. Важной задачей консультанта является помощь клиенту в понимании того, что не все проблемы могут быть решены, некоторые требуют много времени, другие возможно решить лишь частично, и даже если постигла частичная неудача, следует продолжать реализовывать план решения проблемы.

Психологическое консультирование способствует тому, чтобы установки и действия клиента становились более адаптивными и разнообразными, позволяя ему успешно ориентироваться в динамичных и усложняющихся условиях повседневной жизни [60, с. 214].

Техники, которые могут быть использованы на данном этапе, в основном те же, что и на предыдущих этапах консультирования. Помимо этого, могут быть использованы техники постановки цели, техники поиска возможностей и ресурсов.

Пятый этап включает в себя работу по реализации выбранного варианта решения проблемы в обычной жизни клиента. Могут быть использованы

домашние задания, директивные техники, а также планирование следующего, пусть самого не значительного шага в направлении желаемых изменений. Также клиент и консультант совместно оценивают степень разрешения проблемы и достигнутый уровень. Возможно уточнение плана решения. Консультанту важно убедиться, что успехи, достигнутые в процессе консультирования, сохранят свою устойчивость и не будут утеряны со временем.

Выделение данных этапов условно и структура может быть изменена или скорректирована в зависимости от конкретных условий, факторов, обстоятельств, которые влияют на процесс консультирования. Реальный процесс консультирования значительно обширнее, одни этапы пересекаются с другими, они могут быть пропущены, либо развернуты и акцентированы, а также могут быть введены частные задачи, связанные с особенностями конкретного клиента.

В процессе консультативной работы по развитию позитивной Я-концепции, последовательность определения целей или мишеней для работы будет зависеть от того, какие критерии определяют негативную направленность Я-концепции в каждом конкретном случае. Но порядок работы будет придерживаться общей структуры.

Опираясь на пятишаговую модель консультирования, нами была разработана программа по развитию позитивной Я-концепции матерей, воспитывающих детей младшего школьного возраста:

1. Знакомство, установление контакта с клиентом, сбор информации, определение индивидуального запроса клиента.
2. Выявление трудностей, возникающих во взаимодействии с ребенком, определение «болевых точек» материнства.
3. Работа с установками, определяющими негативное самоотношение.
4. Работа, направленная на осознание собственных потребностей.
5. Рефлексия произошедших изменений, определение планов на ближайшую перспективу.

При проведении консультаций, на первом этапе каждой работы необходимо сформулировать индивидуальные запросы от женщин, прояснить историю клиента и сформировать цели консультирования.

Для консультирования, в целях развития позитивной Я-концепции, мы рассматриваем следующие методы и направления:

1. Эмоционально-образная терапия (ЭОТ). Основная идея метода эмоционально-образной терапии состоит в том, что эмоциональное состояние может быть выражено через зрительный, звуковой или кинестетический образ, а дальнейшая внутренняя работа с этим образом позволяет трансформировать негативное эмоциональное состояние. Трансформирующие воздействия осуществляет сам клиент, так же как сам он создает образы своих состояний. Терапевт помогает клиенту в этой работе, выявляя ключевые для решения проблемы эмоциональные состояния, помогая продуцировать образы, анализировать их, предлагает некоторые способы воздействия на эти образы, следит за экологической чистотой результата и закреплением его в реальной жизни. Метод позволяет достичь довольно быстрых и существенных результатов в области коррекции эмоциональных проблем [33, с. 6, 14].

2. Десенсибилизация и переработка движениями глаз (ДПДГ). Этот метод относится к техникам краткосрочной терапии и базируется на концепции ускоренного перерабатывания информации. Согласно этой модели, в человеке заложен уникальный психофизиологический механизм, известный как информационно-перерабатывающая система, который помогает поддерживать психическое равновесие. Основная идея метода заключается в искусственной стимуляции процесса быстрого перерабатывания и нейтрализации травматических воспоминаний и любой другой негативной информации, заблокированной в нейронных сетях мозга. Предполагается, что движения глаз или альтернативные формы стимуляции, применяемые в сеансе ДПДГ, инициируют процессы, напоминающие те, что происходят во время быстрого движения глаз во сне. Эта техника предоставляет быстрый доступ к изолированным травматическим

воспоминаниям, подвергающимся ускоренной переработке. Воспоминания с высоким уровнем негативного эмоционального влияния трансформируются в более нейтральные формы, что способствует изменению соответствующих убеждений и представлений человека в сторону адаптивности [18, с. 398].

3. Работа с метафорическими ассоциативными картами (МАК). Метафорические ассоциативные карты зарекомендовали себя как простой в применении, но в то же время эффективный инструмент, способствующий выявлению глубинных эмоциональных и когнитивных процессов. Их использование позволяет вовлечь клиента в процесс саморефлексии, развитию множественных перспектив восприятия и открытию новых путей для конструктивного решения существующих затруднений.

Таким образом, предложенная нами программа индивидуального психологического консультирования, направленная на развитие позитивной Я-концепции, предполагает достижение результатов в краткосрочной перспективе. Однако успешность изменений обусловлена наличием у женщины мотивации к личностным трансформациям, осознанием деструктивных поведенческих паттернов и их причин, а также готовностью принять ответственность за собственный выбор и действия.

Следует подчеркнуть, что итогом консультирования, ориентированного на развитие позитивной Я-концепции матери, станет не только трансформация ее самоотношения и восприятия собственных качеств и особенностей личности, но также и улучшение качества ее взаимоотношений с ребенком. В результате ребенок будет развиваться в более благоприятной среде, с матерью, которая проявляет уважение к себе и своим потребностям, и которая демонстрирует эмоциональную независимость в отношениях с ребенком. Это, в свою очередь, положительно скажется на формировании личности ребенка.

Выводы по Главе 1

Анализ научной литературы по теме нашего исследования говорит о следующем:

Рассмотрены понятие Я-концепции и исторические аспекты изучения самосознания. В большинстве определений подчеркивается, что Я-концепция представляет собой совокупность всех представлений индивида о себе, насыщенных субъективной оценкой. Описательная часть Я-концепции часто именуется образом Я или картиной Я. Компонент, связанный с отношением индивида к самому себе или к отдельным своим характеристикам, носит название самооценки или самопринятия. Я-концепция в своей сути определяет не только то, каким является индивид, но и то, каким он себя видит, какие перспективы определяет в своем деятельном начале и способности к развитию в будущем. Структура Я-концепции представляет собой значимые взаимосвязи и взаимовлияния психических явлений, а также их взаимодействие с другими системами, способствующие оптимальному личностному развитию. Она сочетает в себе описательные и оценочные элементы, выступая как совокупность установок, направленных на восприятие собственного Я. Эти установки состоят из трех ключевых компонентов. Когнитивный компонент охватывает убеждения, которые могут быть как логически выверенными, так и не иметь рациональной основы. Эмоционально-оценочный компонент отражает эмоциональное восприятие этих убеждений. Поведенческий компонент проявляется в виде конкретных реакций на уровне поведения индивида.

Я-концепция матери – это динамическая система, в которой переплетаются представления о себе как о матери, об идеальном материнстве, а также субъективные оценки и избирательные взгляды на своего ребенка. Это сложное переплетение формирует основу для реальных поведенческих реакций матери. Представления о материнских обязанностях, способах взаимодействия с ребенком и о преобладающем эмоциональном фоне в

коммуникации складываются в обобщенный Я-образ. Материнство становится глубоко значимым переживанием, трансформирующим самосознание женщины, принявшей на себя родительскую роль. Это совершенно новый этап развития, инициирующий процесс интеграции личных жизненных задач женщины с задачами роста и развития вошедшего в ее мир ребенка. Исследования, проведенные как отечественными, так и зарубежными учеными, демонстрируют важность роли личности матери в развитии ребенка. В период раннего детства, когда формируются ключевые структуры личности, влияние матери оказывается решающим для физического и психического роста ребенка. Я-концепция матери становится важным фактором, который формирует основы личности ребенка, влияя на его психологическую зрелость и социальную активность. Это подчеркивает, насколько важно для ребенка наличие у матери позитивной Я-концепции, ведь она становится залогом формирования здорового восприятия себя и окружающего мира у будущего взрослого.

Предложена программа индивидуального психологического консультирования, направленная на развитие позитивной Я-концепции матери, включающая в себя методы эмоционально-образной терапии, десенсибилизации и переработки движениями глаз, а также использование метафорических ассоциативных карт.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ПРИМЕНЕНИЮ МЕТОДОВ ИНДИВИДУАЛЬНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ КАК СПОСОБА РАЗВИТИЯ ПОЗИТИВНОЙ Я-КОНЦЕПЦИИ МАТЕРЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента

На основании теоретического изучения Я-концепции и ее структуры, нами был спланирован констатирующий эксперимент, целью которого является анализ Я-концепции матерей, воспитывающих детей младшего школьного возраста. Применительно к феномену материнства, Я-концепция рассматривается нами в рамках структуры, описанной в первой главе. Данная структура представляет собой три основных компонента – когнитивный, эмоционально-оценочный и поведенческий, который неразрывно связаны между собой. Каждый компонент имеет низкий, средний или высокий уровень.

Описание компонентов и уровней Я-концепции более подробно представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Компоненты и уровни я-концепции в материнстве

Компоненты Я-концепции	Уровни			Методики
	Низкий	Средний	Высокий	
Когнитивный (представление индивида о самом себе)	Кризис идентичности. Видит себя в ограниченном числе ролей, возможно в основном только в роли матери, имеет сложности с	Роль матери может быть ведущей, но кроме материнства имеет другие значимые сферы в жизни и другие значимые роли. Может	Ориентирована на свой внутренний мир, обладает высоким уровнем социальной компетентности и самоконтроля. Не испытывает	Тест Куна "Кто Я?" Тест-опросник самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантеев)

Продолжение таблицы 1

	<p>самоидентификацией, может воспринимать себя через призму поведения ребенка: если ребенок ведет себя хорошо, она ощущает себя хорошей матерью, тогда как плохое поведение порождает сомнения в своих материнских качествах. Неудачи ребенка она склонна рассматривать как отражение своей несостоятельности и в роли матери. Плохо распознает свои собственные потребности. Неустойчивость образа своего Я</p>	<p>отождествлять себя с ребенком, воспринимать его поведение как показатель своей материнской компетенции и оценки себя как матери, но способна к самоанализу. Не всегда понимает свои потребности, но может отделить потребности ребенка, потребности окружающих от своих собственных</p>	<p>трудностей с самоидентификацией воспринимает себя не только в роли матери, но и в других ипостасях. Осознает свои потребности, отличая их от нужд ребенка. Не связывает свою личность с ребенком, понимая, что его поведение не определяет ее как хорошую или плохую мать.</p>	
<p>Эмоционально-оценочный (эмоциональная оценка образа Я)</p>	<p>Имеет негативную самооценку, высокий уровень самокритичности; зависимость от взаимоотношений с другими; необходимость получать одобрение от другого; стремится избегать конфликты, соответствовать желаниям и потребностям других; эмоциональные переживания, страх быть покинутой</p>	<p>Имеет средний уровень самооценки, может быть самокритична, одобрение окружающих имеет значение</p>	<p>Имеет адекватную самооценку, уверена в себе, положительно относится к себе, семье, детям. Позитивно относится к будущему и настоящему. Не зависит от мнения окружающих</p>	<p>Исследования самооценки по методике Дембо-Рубинштейн Тест-опросник самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантеев)</p>

Окончание таблицы 1

Поведенческий (поведенческие реакции или действия)	Возможно представление того, что любовь необходимо заслужить, что вызывает у матери постоянное стремление удовлетворить все желания и потребности ребенка. Живет жизнью ребенка. Тяжело сепарируется с ребенком. Материнская роль является способом Получить признание	Материнская роль является важной, но не единственной, где может получать признание, статус. Свою жизнь часто подстраивает под жизнь ребенка, но способна сместить фокус внимания на себя.	Открыта отношениям с окружающими, активно участвует в социальной жизни. Успешно устанавливает границы и поддерживает здоровую дистанцию в отношениях с ребенком. Умеет добиваться уважения и признания в различных областях своей жизни.	Тест-опросник самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантеев)
--	--	---	--	---

Для проведения констатирующего эксперимента была подобрана экспериментальная группа в количестве 26 человек. Участниками эксперимента являлись женщины в возрасте от 35 до 45 лет, имеющие детей младшего школьного возраста.

Нами были подобраны следующие методики, на основании которых определялись компоненты и уровни Я-концепции:

1. Методика исследования самоотношения (МИС) (В.В. Столин, С.Р. Пантеев).

Методика включает 110 утверждений, распределенных по 9 шкалам опросника, с двумя возможными ответами — «согласен» и «не согласен».

Основные шкалы МИС (варьируются от 1 до 4 (негативный полюс) и от 7 до 10 (позитивный полюс), а значения 5 и 6 считаются незначительными.

Пространство самоотношения включает 9 шкал и подразделяется на две подсистемы: самоуважение и аутосимпатия, а также защитная подсистема самоуничижения. Самоуважение включает 4 шкалы: саморуководство, самоуверенность, отраженное самоотношение и открытость. Аутосимпатия, представляющая собой эмоционально-ценностное отношение к себе,

охватывает 3 шкалы: самопривязанность, самооценку и самопринятие. Защитную подсистему самоуничижения составляют 2 шкалы: внутренняя конфликтность и самообвинение, объединенные негативной эмоциональной окраской самоотношения.

2. Методика исследования самооценки Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан).

Данная методика исследования самооценки основывается на прямом самоотчете испытуемого и его способности к рефлексии. Самооценка выявляется посредством психологического шкалирования личных характеристик. Индивид осуществляет самооценку своих способностей, потенциала и черт характера. Каждая характеристика представлена в виде вертикальной шкалы, отображающей развитие от минимального до максимального уровня. В ответном листе представлены шесть таких шкал, которые охватывают: 1) способности, включая интеллектуальные, творческие и физические аспекты; 2) характер и волевые качества; 3) влияние и признание среди окружающих; 4) навыки в ручном труде; 5) внешний облик; 6) уверенность в своих силах и возможностях.

На каждой шкале требуется отметить чертой текущий уровень развития данного качества у индивида. Затем с помощью крестика – уровень развития этих качеств, при котором индивид испытывал бы удовлетворение.

Обработка результатов:

1. По каждой шкале необходимо определить:

- уровень притязаний;
- высоту самооценки;
- значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой.

Если уровень притязаний ниже, чем самооценка, то он выражается отрицательным числом.

2. Далее нужно рассчитать среднюю величину каждого показателя (уровня притязаний, самооценки) по всем шести шкалам.

3. Полученные результаты следует сопоставить с таблицей нормирования (по А.М. Прихожан), в соответствии с которой низкий уровень самооценки характеризуется значением менее 45, средний – от 45 до 59, высокий – от 60 до 74 и очень высокий – от 75 до 100. Уровень притязаний, имеющий значение ниже 60 является низким, от 60 до 74 – средним, от 75 до 89 – высоким и от 90 до 100 – очень высоким.

Количество баллов в диапазоне от 45 до 74 демонстрирует реалистичную (адекватную) самооценку. Если баллы находятся в пределах от 75 до 100, это может свидетельствовать о завышенной самооценке, указывая на некоторые отклонения в личностном развитии. Такая завышенная оценка себя может подразумевать личностную незрелость, неспособность к адекватной рефлексии результатов своей деятельности и неправильное сопоставление себя с окружающими. Баллы ниже 45 сигнализируют о заниженной самооценке, что отражает недооценку собственных возможностей и указывает на серьезные личностные трудности. Подобное снижение может быть связано с двумя разными психологическими моментами: настоящей неуверенностью в собственных силах или «защитной» самооценкой, где признание собственного несовершенства служит способом избежать приложения усилий.

Реалистичный уровень притязаний определяется в диапазоне от 60 до 89 баллов. При этом наиболее оптимальные показатели находятся в пределах от 75 до 89 баллов, что свидетельствует об адекватной оценке человеком своих возможностей и играет ключевую роль в личностном росте. Оценки между 90 и 100 указывают на завышенное восприятие своих способностей. Если результаты ниже 60 баллов, это может говорить о заниженных ожиданиях и сигнализировать о возможных препятствиях в личностном развитии.

3. Тест М. Куна – Т. Макпартленда «Кто Я?» (модификация Т.В. Румянцевой).

Методика представляет собой не стандартизированное самописание с открытой формой и количеством ответов. Применяется для исследования

содержательных аспектов личной идентичности, а также для оценки уровня рефлексии, дифференцированности идентичности и их выраженности.

Испытуемому предлагается в течение 12 минут ответить на один вопрос: «Кто Я?», стараясь дать как можно больше ответов. Каждый новый ответ должен начинаться с новой строки. Каждую характеристику необходимо оценить по четырехпозиционной шкале: нравится, не нравится, нравится и не нравится одновременно, или не получается определить свое отношение к данной характеристике.

Количество ответов может косвенно указывать на уровень рефлексии личности: больше ответов соответствует более высокому уровню. Данная методика также позволяет оценить самооценку индивида. Самооценка считается адекватной, если соотношение положительно и отрицательно оцениваемых качеств составляет 65–80% к 35–20%. Завышенная самооценка наблюдается, если положительные качества составляют 85–100%, что может свидетельствовать об игнорировании недостатков. Заниженная самооценка обнаруживается, если отрицательные качества составляют 50–100%, указывая на недооценку достоинств. Неустойчивая самооценка отмечается, если доля положительно оцениваемых качеств составляет около 50–55% по отношению к отрицательно оцениваемым, что обычно нестабильно и вызывает дискомфорт.

Если человек может охарактеризовать качества как положительные и отрицательные, это говорит о его умении оценивать явления с разных точек зрения и указывает на уравновешенность. Такое восприятие демонстрирует способность "взвешивать" позицию в эмоционально значимых вопросах.

Когда человек не может определить свое отношение при оценке идентификационных характеристик, это указывает на его умение справляться с внутренней неопределенностью, что свидетельствует о способности к адаптации и открытости к изменениям.

Анализ теста Куна-Макпартленда позволяет выделить различные аспекты личностной идентичности, такие как гендерная, социальная,

духовная, семейная, профессиональная, индивидуальная и физическая идентичности. Ключевым фактором является количество характеристик, относящихся к каждой области. Шкала анализа включает 24 показателя, объединенные в семь компонентов идентичности.

– «Социальное Я» охватывает прямое обозначение пола, сексуальную роль, учебно-профессиональные роли, семейную принадлежность, этническо-региональную и мировоззренческую идентичность, а также групповую принадлежность.

– «Коммуникативное Я» включает аспекты, связанные с дружбой, кругом общения и характеристиками взаимодействия с окружающими.

– «Материальное Я» связано с описанием собственности, оценкой материальной обеспеченности и отношением к материальным ценностям и окружающей среде.

– «Физическое Я» включает субъективное и объективное восприятие физических данных, внешности, описание заболеваний, пищевые предпочтения и вредные привычки.

– «Деятельное Я» оценивается через деятельность, интересы, увлечения, опыт и самооценку собственных навыков, умений и достижений.

– «Перспективное Я» отражает перспективы в профессиональной, семейной, групповой, коммуникативной, материальной, физической и личной сферах, а также оценку жизненных устремлений.

– «Рефлексивное Я» включает личностные характеристики, особенности характера, индивидуальный стиль поведения и эмоциональное отношение к себе, а также глобальное экзистенциальное Я, выраженную в универсальных утверждениях.

Уровень дифференцированности идентичности оценивается по количеству характеристик, применяемых в самоописании индивида. Высокий уровень, который определяется использованием более чем девяти показателей, коррелирует с такими личностными характеристиками, как высокая коммуникативная способность, уверенность в своих силах,

ориентация на внутренние ценности, а также развитая социальная компетентность и самоконтроль.

Низкий уровень дифференцированности идентичности, охватывающий диапазон от одного до трех показателей, указывает на кризис идентичности и ассоциируется с такими личностными чертами, как замкнутость, повышенная тревожность, недостаток уверенности в себе, а также сложности с самоконтролем.

В нашем исследовании мы изучаем Я-концепцию матерей, воспитывающих детей младшего школьного возраста, применяя ранее определенную нами структуру, включающую три ключевых компонента:

1. Когнитивный компонент: представляет самопознание женщины, охватывая ее представления о себе как о матери, а также ее восприятие материнства как социального явления.

2. Эмоционально-оценочный компонент: исследует самооценку женщины, ее эмоциональное отношение к себе, включая ее уровень удовлетворенности материнской ролью и внутренний потенциал личностного роста.

3. Поведенческий компонент: отражает установки на определенные модели поведения в различных обстоятельствах, формирующиеся в зависимости от общения с ребенком и самовосприятия. Здесь ключевым моментом является стремление к самореализации, в том числе через проявление себя в материнской роли.

Рассмотрим полученные результаты констатирующего эксперимента по указанным методикам.

Методика исследования самоотношения (МИС)

(В.В. Столин, С.Р. Пантеев)

На рисунке 2 представлены результаты исследования самоотношения. Нами были получены следующие данные: наибольшее количество опрошенных матерей имеет высокие показатели по шкале самопринятия

(53,85%), самооценности (50%) и самоуверенности (50%), средние показатели по шкале закрытости (69,23%), саморуководства (53,85%), отраженного самоотношения (65,38%), самопривязанности (65,38%) и внутренней конфликтности (57,69%), и низкие показатели по шкале самообвинения (50%).

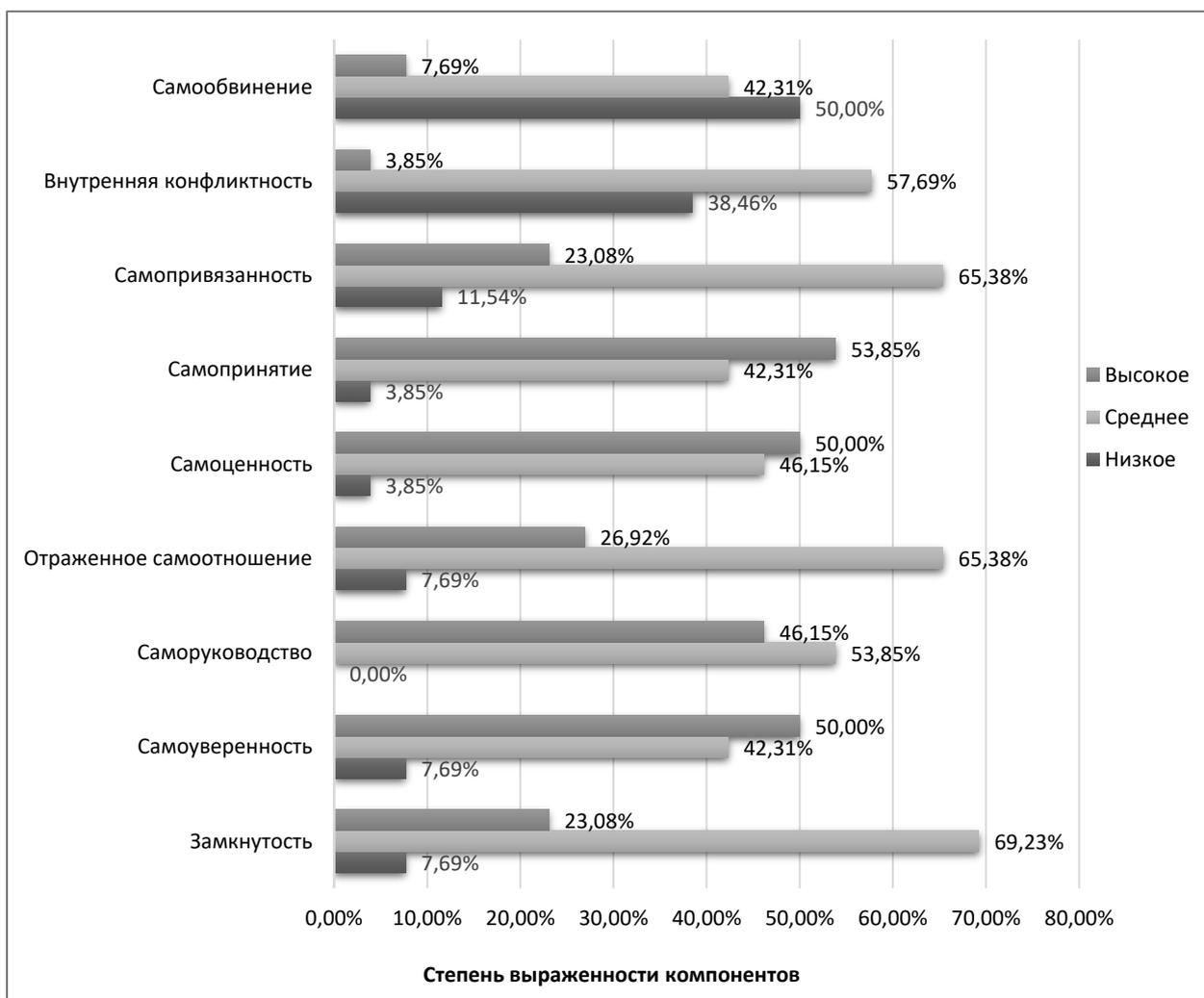


Рисунок 2. Распределение матерей младших школьников по уровню компонентов самоотношения, в %

Анализ результатов по шкале «самопринятие» показывает, что большая часть опрошенных матерей (53,85%) имеют высокие показатели, что характеризует склонность к восприятию разных сторон своего «Я», такие люди чувствуют симпатию к себе и качествам своей личности. Высокие показатели по данной шкале характеризуют позитивную Я-концепцию.

Средние показатели по данной шкале определяют избирательное отношение к себе. Есть личные качества, которые человек в себе принимает, а есть те, которые критикует (42,315%). Низкие показатели по шкале (3,85%) характеризуют общий негативный фон восприятия себя, человек относится к себе критично и симпатия по отношению к своей личности проявлена недостаточно, что является показателем негативной Я-концепции.

По шкале «самоценность» так же большая часть респондентов имеет высокие показатели (50%). Здесь можно говорить о высокой оценке своего потенциала, уверенности в себе, которая помогает адекватно воспринимать критику в свой адрес. Такой человек не сомневается в собственной ценности и значимости, что является характеристикой позитивной Я-концепции. Средние показатели по шкале говорят о том, что такой человек избирателен в оценках себя, есть качества, которые могут быть оценены высоко, однако есть и те, которые недооцениваются. В некоторых обстоятельствах такой человек может ощущать свою несостоятельность (46,15%). Низкие показатели характеризуют человека, глубоко сомневающегося в уникальности своей личности (3,85%). Такой человек имеет повышенную чувствительность к замечаниям со стороны окружающих, обидчивый, ранимый, не доверяет себе, не считает себя ценным и значимым человеком и имеет негативную направленность Я-концепции.

По шкале «самоуверенность» наибольшее количество респондентов имеет высокие показатели (50%). Такие люди довольны собой, относятся к себе с уважением, смелы в общении, чувствуют силу собственного «Я». Для людей со средними показателями по данной шкале (42,31%) характерна уверенность в себе и своих силах в тех ситуациях, которые понятны и привычны. При возникновении неожиданных сложностей и препятствий, уверенность в себе снижается, появляется беспокойство, возрастает тревога. При низких значениях (7,69%) человек не уверен в себе, постоянно сомневается в своих способностях, относится к себе без уважения, может избегать контактов с людьми, погружаться в собственные трудности и

проблемы, в результате чего создается внутренняя напряженность. Низкие показатели по данной шкале могут свидетельствовать о негативности Я-концепции.

По шкале «закрытость» наибольшее количество опрошенных имеет среднее значение (69,23%), что говорит о том, что большинство опрошенных матерей в некоторых ситуациях способны честно посмотреть на себя, однако в определенных обстоятельствах проявляется защитное поведение, поверхностный взгляд на себя и не желание осознавать личные проблемы. Высокие значения по данной шкале (23,08%) характеризуют людей, которые не готовы быть честными с собой, хотя соответствовать общепринятым нормам и не имеют достаточных навыков рефлексии. Низкие показатели по шкале (7,69%) говорят о внутренней честности.

Анализ шкалы «саморуководство» показывает, что большая часть опрошенных женщин имеет средние показатели (53,85%), что характеризует людей, которые способны к самоконтролю и адаптации к ситуациям, если находятся в привычных условиях, внутри которых различные изменения понятны и знакомы, однако при попадании в новые условия могут терять способность к сопротивлению обстоятельствам и подчинятся внешним воздействиям. Высокие значения по шкале (46,15%) говорят о том, что такие люди воспринимают собственное «Я» как внутренний стержень, способны к сопротивлению внешним обстоятельствам, в целом контролируют свою жизнь, свои эмоциональные реакции и способны противостоять различным жизненным ситуациям. Низкие показатели (в нашей выборке отсутствуют) говорят о слабом механизме саморегуляции, человек склонен подчиняться обстоятельствам, все происходящее в жизни зависит не от него. По полученным нами результатам можно говорить, что данный показатель у всех опрошенных характеризует адекватность Я-концепции, но для матерей, имеющих средние показатели по шкале в сочетании с низкими показателями по шкалам аутосимпатии и высоким показателям по шкалам внутренней

конфликтности и самообвинения, свидетельствует о негативных тенденциях в Я-концепции.

Анализ шкалы «отраженное самоотношение» показывает, что наибольшее количество опрошенных женщин имеет среднее значение (65,38%). Здесь можно говорить об избирательном отношении. С точки зрения человека, определенные его качества, поступки заслуживают принятия, одобрения, тогда как другие осуждаются. Речь не идет о реальном отношении других людей, а лишь о представлении человека о том, как его воспринимают окружающие. Высокие показатели по шкале имеют 26,92%, что соответствует человеку, который уверен в своей способности вызывать симпатию у других людей, уверен в одобрении своих поступков. Однако возможно завышенное представление о своих способностях и, соответственно, завышенные ожидания от окружающих относительно реакции на себя и свою деятельность. Низкие значения, в нашем случае 7,69% опрошенных матерей, говорят о восприятии себя как не способного вызвать уважения, не интересного для окружающих человека, что определяет негативные тенденции Я-концепции.

По шкале «самопривязанность» так же наибольшее количество средних показателей (65,38%), что говорит о том, что большинство опрошенных матерей не отрицают возможность изменения себя, развития своей Я-концепции, но лишь в некоторых аспектах своей личности. Высокие показатели имеют 23,08% опрошенных женщин, что характеризует ригидность Я-концепции, ощущение самодостаточности, идеала мешает саморазвитию. Низкие значения по данной шкале имеют 11,54% матерей, что говорит о готовности к новому опыту, желании развивать и совершенствовать Я-концепцию, однако здесь возможно стремление к идеальному представлению о себе в результате того, что человек не удовлетворен собой. В таком случае можно говорить о негативной составляющей Я-концепции.

Шкала «внутренняя конфликтность» имеет наибольшее количество средних показателей (57,69%). В привычных условиях человек относится к себе положительно, может признавать свои достоинства и оценивать свои

достижения, однако в непредвиденных обстоятельствах может быть излишне требователен к себе. Высокие значения по этой шкале имеют 3,85% опрошенных матерей, что характеризует высокие требования к себе. Человек склонен преуменьшать собственные достижения и критично воспринимать себя, погружается в диссонанс с собой, что характеризует негативную Я-концепцию. Низкие показатели (38,46%) характеризуют тех, кто сохраняет позитивный взгляд на себя, находя гармонию между своими способностями и ожиданиями окружающего мира. Но в этом может скрываться и отрицание собственных проблем или поверхностное самовосприятие, где истинная глубина личности остается вне фокуса внимания.

По шкале «самообвинение» большинство опрошенных матерей демонстрируют низкие показатели (50%), что, несмотря на общее удовлетворение собой, указывает на тенденцию отрицать собственную вину в конфликтах. Такая позиция выражается в перекладывании ответственности на окружающих и в стремлении найти источники проблем во вне, а не внутри себя. Это, в свою очередь, может свидетельствовать о более глубоком внутреннем процессе избегания самоанализа и нежелания погружаться в личные недостатки. Средние показатели имеют 42,31% опрошенных женщин, их отношение избирательно и характеризуется как обвинением себя, так и поиском причин неудач во вне, в зависимости от ситуации. Высокие показатели по данной шкале имеют 7,69% опрошенных матерей. Их характеризует свойство видеть в себе прежде всего недостатки и готовность обвинить себя во всех своих неудачах, что характеризует негативную Я-концепцию.

Исходя из полученных результатов, мы можем сделать вывод, что большинство опрошенных матерей имеют адекватное самоотношение. Однако высокие показатели аутосимпатии (самоценность, самопринятие) в сочетании с высоким уровнем отраженного самоотношения и низким уровнем самообвинения, может говорить о завешенной самооценке у ряда испытуемых, переоценке своих возможностей, не способности к саморазвитию и

изменению себя, а также перекладыванию ответственности на других и нежелание видеть причину неудач в себе.

Не смотри на то, что большинство матерей демонстрируют в целом удовлетворительное отношение к себе, есть группа, у которой наблюдаются низкие и средние показатели по шкалам самоуверенности, отраженного самоотношения, самооценки и самопринятия. Эти данные сочетаются с высоким уровнем внутренней конфликтности. Именно эта группа и представляет собой нашу целевую аудиторию для проведения формирующего эксперимента.

При низких показателях по вышеуказанным шкалам, часть респондентов имеют низкий показатель по шкале самопривязанности, что говорит о неудовлетворенности собой и готовности к изменениям Я-концепции.

Методика исследования самооценки Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан)

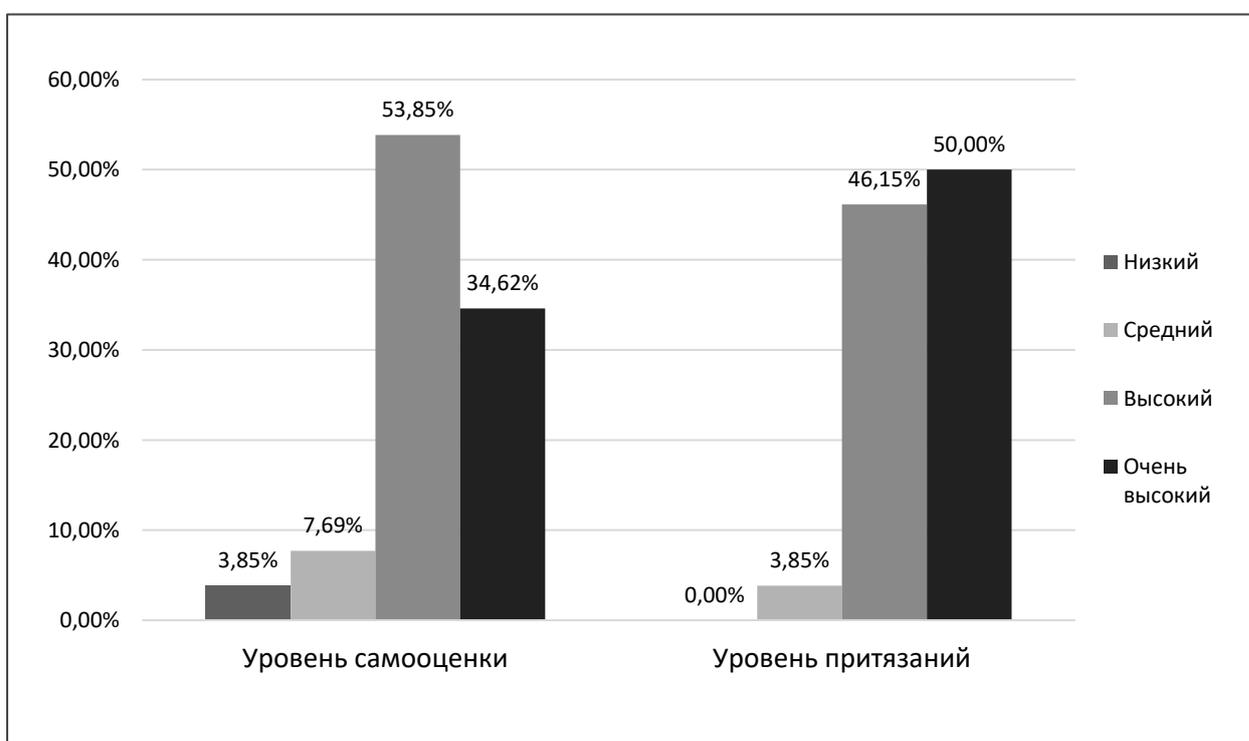


Рисунок 3. Распределение матерей младших школьников по уровню самооценки и притязаний, в %

По результатам исследования самооценки и уровня притязаний мы имеем следующие данные. Наибольшее количество опрошенных матерей имеют высокий уровень самооценки (53,85%), очень высокий уровень самооценки имеют 34,62%, средний уровень – 7,69% и низкий уровень 3,85% опрошенных.

Что касается уровня притязаний, то здесь наибольшее количество опрошенных имеют очень высокий уровень (50%), высокий уровень притязаний выявлен у 46,15% матерей, средний уровень имеют 3,85% и низкий уровень притязаний среди опрошенных не выявлен.

Также значимым показателем является расхождение уровня самооценки и уровня притязаний, представленные на рисунке 4, которые могут характеризовать расхождение между Я-реальным и Я-идеальным.

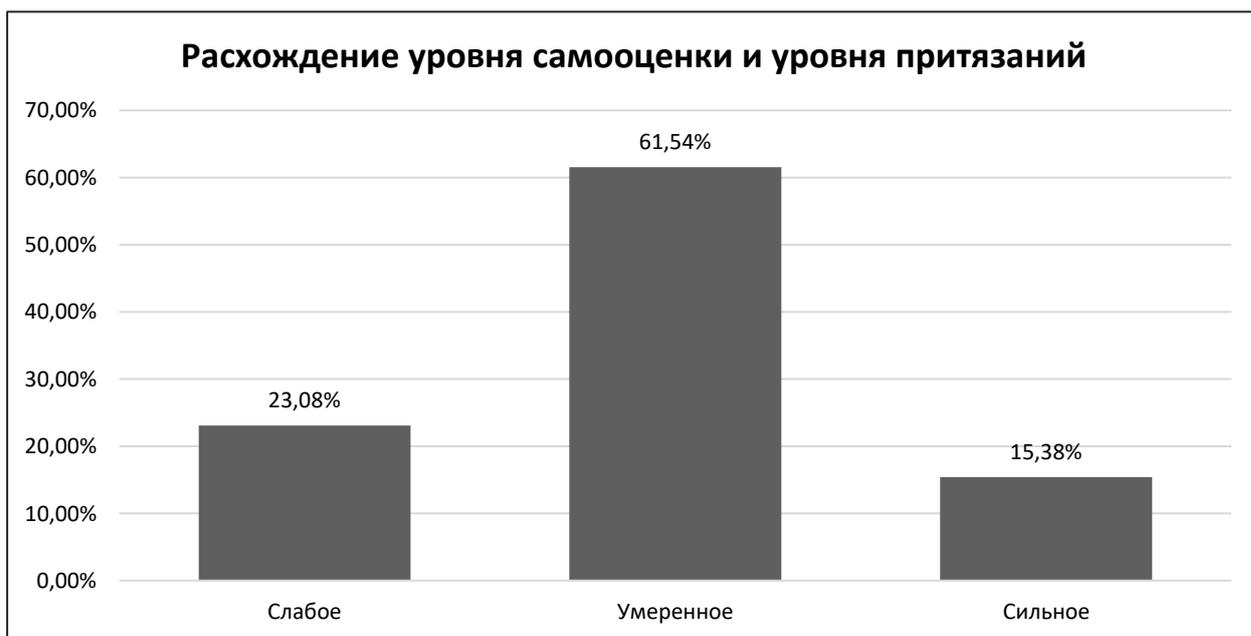


Рисунок 4. Расхождение уровня самооценки и уровня притязаний, в %

Наиболее благоприятным вариантом является сочетание среднего, высокого и даже очень высокого уровня притязаний в сочетании со средней или высокой самооценкой при умеренном расхождении уровня самооценки и притязаний, что характеризует позитивную Я-концепцию.

Среди опрошенных нами матерей большинство имеют умеренное расхождение уровней самооценки и притязаний (61,54%), сильное расхождение имеют 15,38% и слабое – 23,08%.

Также возможно продуктивное сочетание очень высокой самооценки с очень высоким уровнем притязаний в сочетании с умеренным расхождением этих уровней.

Неблагоприятным для развития личности и индикатором негативной Я-концепции является низкая самооценка, а также сочетание очень высокой самооценки с очень высоким уровнем притязаний при слабом расхождении между ними. Такое сочетание указывает на закрытость к внешнему опыту, нечувствительность к ошибкам и замечаниям, что препятствует личностному росту и развитию.

**Тест М. Куна – Т. Макпартленда «Кто Я?»
(модификация Т.В. Румянцевой)**

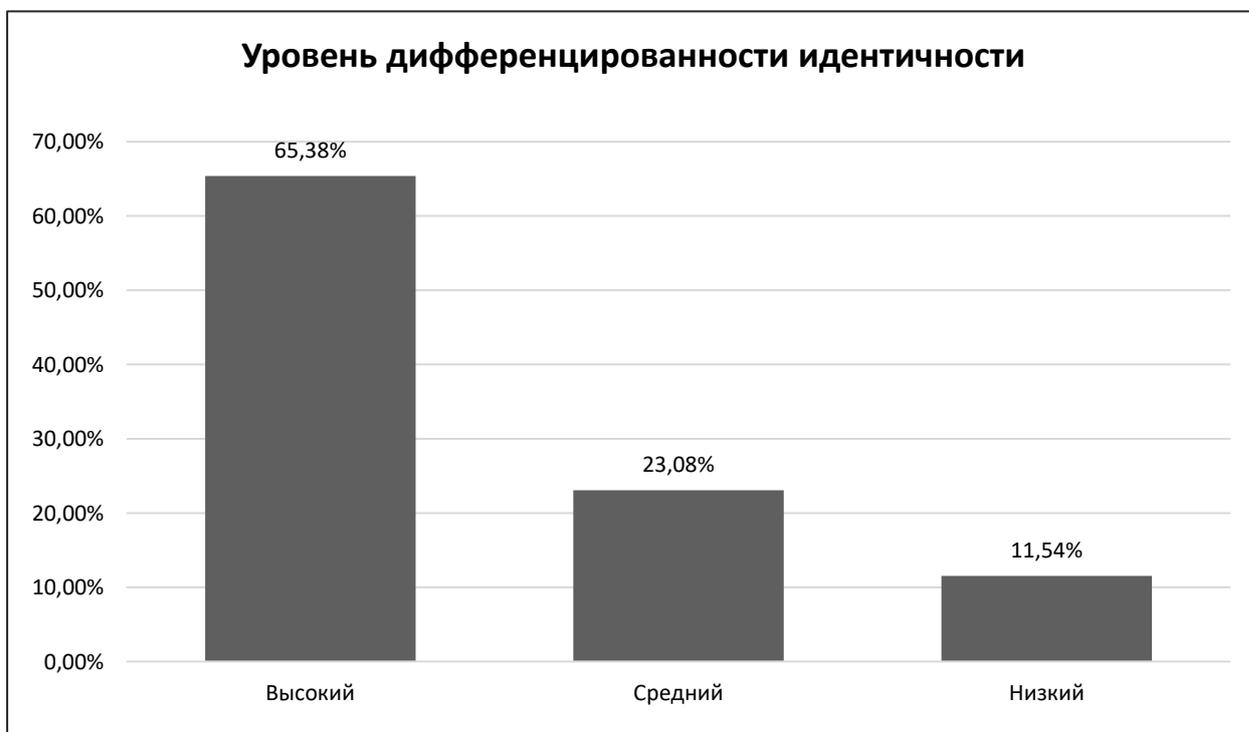


Рисунок 5. Распределение матерей младших школьников по уровню дифференцированности идентичности, в %

В результате исследования дифференцированности идентичности были получены следующие данные: 65,38% респондентов продемонстрировали высокий уровень дифференцированности. Это свидетельствует о том, что они в значительной степени ориентированы на собственный внутренний мир, обладают самоконтролем и демонстрируют высокую социальную компетентность. Средний уровень дифференцированности был выявлен у 23,08% участниц, тогда как низкий уровень характерен для 11,54% опрошенных. Человек с низким уровнем дифференцированности, как правило, проявляет замкнутость, повышенную тревожность и неуверенность в себе, что может свидетельствовать о том, что он осознает лишь ограниченный спектр своих личностных качеств.

Еще одним показателем, который мы рассматриваем по данной методике, является самооценка. В данном случае самооценка представляет собой соотношение положительно оцениваемых качеств к отрицательно оцениваемым.

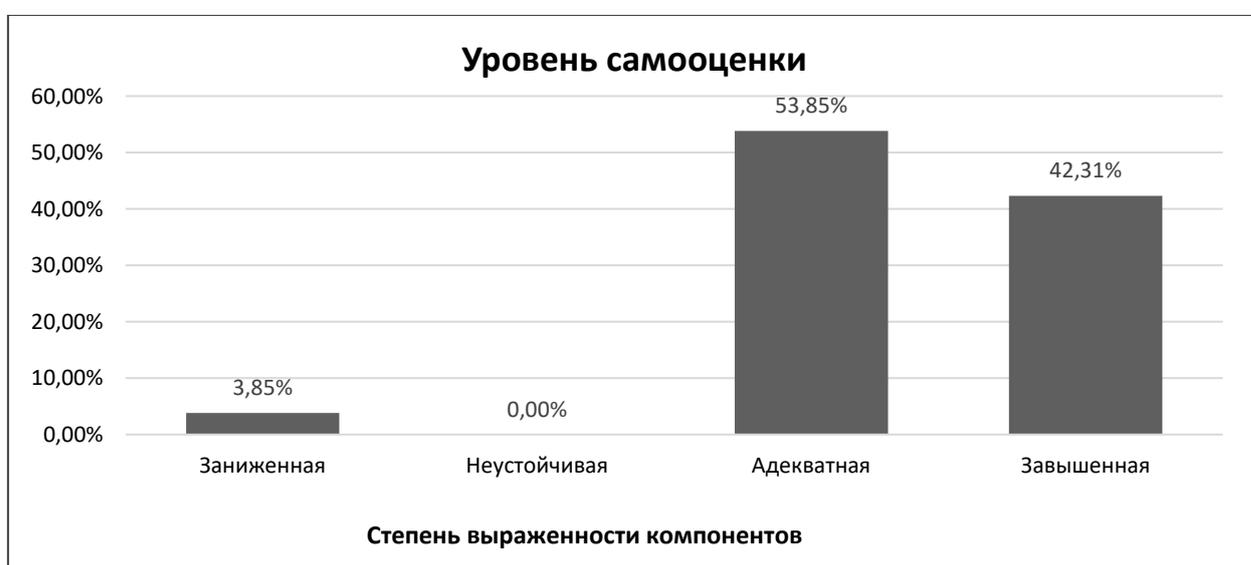


Рисунок 6. Распределение матерей младших школьников по уровню самооценки, в %

По результатам определения самооценки мы видим, что большая часть матерей (53,85%) имеют адекватную самооценку, то есть адекватное

соотношение положительных качеств к отрицательным. Завышенную самооценку имеют 42,31% матерей, что говорит о том, что данные женщины либо не отмечают у себя отрицательных качеств, либо их количество предельно мало. Заниженная самооценка определяется у 3,85% (1 человек). Данный показатель говорит о том, что человек в структуре своей личности видит большее количество отрицательных качеств по отношению к положительным, что является показателем негативной Я-концепции. Неустойчивая самооценка в нашей выборке не наблюдается.

В результате обобщенного анализа всех методик, примененных в нашем исследовании, были определены уровни компонентов Я-концепции испытуемых. Результаты представлены на рисунке 7.

Результаты исследования общего уровня компонентов Я-концепции по совокупности всех методик

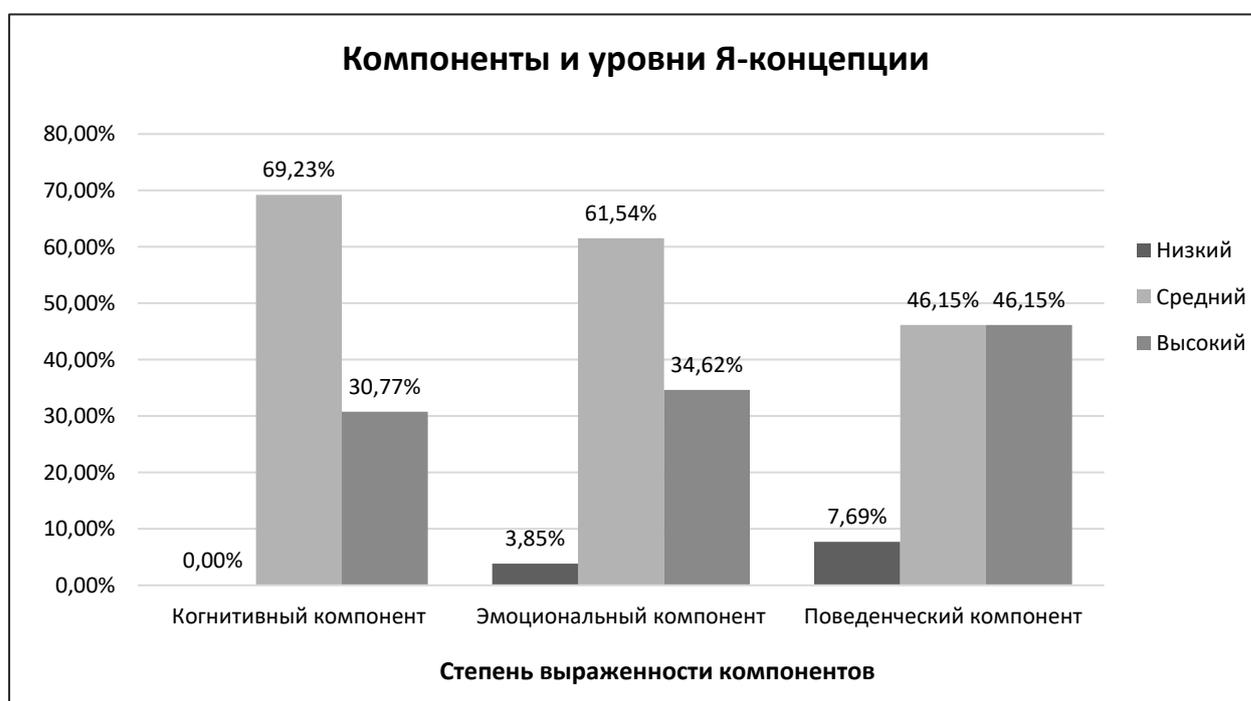


Рисунок 7. Уровни компонентов Я-концепции матерей, воспитывающих детей младшего школьного возраста, в %

Анализ результатов исследования демонстрирует, что большая часть опрошенных матерей обладает средним уровнем когнитивного компонента (69,23%), а также средним уровнем эмоционального компонента (61,54%) и средним либо высоким уровнем поведенческого компонента (по 46,15%).

Высокий уровень когнитивного компонента отмечен у 30,77% участниц, тогда как высокий уровень эмоционального компонента наблюдается у 34,62% матерей. В исследуемой группе 3,85% матерей характеризуются низким уровнем эмоционального компонента (один человек), и 7,69% – низким уровнем поведенческого компонента (два человека).

Эти результаты говорят о том, что большая часть участниц не испытывает трудностей с самоидентификацией, наполняя свою жизнь значимыми ролями. Они демонстрируют ориентацию на собственный внутренний мир, умение различать свои потребности от чужих и высокой саморефлексией. Не заикливаясь на оценке со стороны, большинство матерей формируют благоприятное отношение к собственной личности.

Тем не менее, в группе присутствуют и те, у кого отмечается негативная Я-концепция. Эти участницы будут задействованы в последующем формирующем эксперименте, и с ними планируется проведение консультационной работы.

2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента

Целью нашей программы является развитие позитивной Я-концепции у матерей, воспитывающих детей младшего школьного возраста.

Задачами программы является:

- улучшение самоотношения, которое предполагает изменение негативных и деструктивных установок на более позитивные и конструктивные;

- повышение уровня самооценки посредством укрепления уверенности и осознания личной значимости;

- снижение уровня внутренней конфликтности и самообвинения;
- повышение степени самопринятия и самоуважения, что способствует улучшению общего психологического благополучия и социальной адаптивности.

Для проведения формирующего эксперимента были выбраны пять женщин, воспитывающих детей младшего школьного возраста. Поскольку структура Я-концепции каждой женщины, принимающей участие в эксперименте, уникальна, нами была выбрана индивидуальная работа.

С каждой клиенткой было проведено по 10 встреч продолжительностью 1 час 30 минут каждая. Таким образом общее количество консультаций – 50.

В процессе работы были выбраны следующие методы и направления:

1. Эмоционально-образная терапия (ЭОТ).
2. Десенсибилизация и переработка движениями глаз (ДПДГ).
3. Работа с метафорическими ассоциативными картами (МАК).

При проведении консультаций на первом этапе каждой работы были сформулированы индивидуальные запросы от женщин, прояснение истории клиента и формирование цели консультирования.

Клиент 1. Женщина, 42 года, двое детей, в разводе.

Результаты диагностики: По результатам совокупной оценки Я-концепции, клиентка имеет средний уровень когнитивного и эмоционального компонентов и низкий уровень поведенческого компонента. Более подробное рассмотрение результатов диагностики показывает, что при попадании в новые, не привычные ситуации, клиентка может быть излишне требовательна к себе, может обесценивать свои достижения, так же может уходить в самообвинение или искать причины своих неудач во вне. Способна к самоконтролю и адаптации, но в понятных условиях, в то время как новые, не знакомые условия могут приводить к потере способности сопротивляться обстоятельствам и подчинению внешним воздействиям.

Наблюдается недооценивание себя, своих качеств, в некоторых ситуациях может ощущать свою несостоятельность. Отношение к себе

избирательное. Не уверена в себе, сомневается в своих способностях, может избегать контактов с людьми. Может считать себя не способной вызвать уважение, не интересной окружающим. С одной стороны, готова к изменениям, однако, с другой стороны, это может быть обусловлено стремлением к идеальному образу себя и, в результате, не удовлетворенностью собой. По результатам диагностики самооценки, имеет среднюю самооценку, однако при этом очень высокий уровень притязаний, что говорит о сильном расхождении между Я-реальным и Я-идеальным. Уровень дифференцированности идентичности средний, преобладает социальное Я.

Обобщая результаты диагностики, мы видим, что Я-концепция клиентки является негативной.

Запрос: Клиентка всего боится. Не уверена в себе. Постоянно боится совершить ошибку. Ей тяжело принимать решения, хочет, чтобы кто-то решил за нее. Постоянно переживает о том, что о ней думают окружающие.

На первом этапе консультирования применялись техники – беседа, наблюдение. Клиентка была несколько зажата, ей было не просто говорить о себе. В процессе беседы удалось создать доверительную атмосферу.

В заключении первой встречи было предложено упражнение «Встреча с внутренним ребенком». Внутренний ребенок вызывал у клиентки отторжение, ей не хотелось с ним взаимодействовать.

На второй встрече в процессе беседы была затронута тема материнства и отношения к нему. Было предложено посмотреть на свое материнство через образы с помощью техники «Теневая сторона материнства». В результате чего клиентка вспомнила сложные моменты в отношениях с мужем в то время, когда дети были маленькие. Клиентка чувствовала себя как большой колючий сухой куст. В то время было сильное напряжение, ей было страшно говорить, выражать свои чувства. Когда позднее было обсуждение этого периода ее жизни, выяснилось, что это было отправной точкой, после чего ее брак распался.

На следующей встрече продолжая разговор про материнство и то, как клиентка чувствовала себя в период малолетнего возраста детей, постепенно пришли к осознанию того, откуда пришли эти чувства. Вспомнилась ситуация из детства, которая сформировала убеждение, что проявлять себя опасно и утверждение *«Я тупая»*.

При дальнейшей работе клиентке было предложено поработать с данным убеждением, используя десенсибилизацию и переработку движениями глаз (ДПДГ). Клиентка с большим интересом восприняла данный метод и следующие несколько встреч работа проводилась с использованием ДПДГ.

Каждая новая встреча начиналась с обсуждения того, как прошла неделя и какие изменения клиентка в себе замечает. Было выявлено некоторое количество убеждений, на прямую связанных с самооценкой, самоотношением. Такие как *«Я никчемная»*, *«Я не достойна»*, *«Ошибаться нельзя»*.

Поработав с этими убеждениями методом ДПДГ, по словам клиентки, она стала значительно чаще делать выбор в пользу себя и не испытывать от этого чувства вины. А также меньше переживать о том, что о ней подумают другие люди.

К концу нашей работы, от клиентки поступил запрос на тему того, что ей сложно принимать решения. По этому вопросу была проведена техника *«Кто во мне принимает решения»* с использованием метафорических ассоциативных карт.

Данная техника позволяет выявить часть личности, которая чаще всего отвечает за выбор и принятие значимых решений. Процесс распознавания ведет к принятию ответственности за себя и собственную жизнь.

Поскольку клиентка озвучила, что в настоящий момент ей необходимо принять важное решение, ей было дано домашнее задание, которое предполагало выполнение следующего упражнения: взять лист бумаги и разделить его на четыре колонки. В первой колонке необходимо написать то,

что вы хотите получить от той ситуации, в которой находитесь, свои интересы и желания. Во второй – интересы тех людей, которые участвуют в данной ситуации, чего они хотят. В третьей колонке необходимо записать, каковы реальные последствия того или иного действия. И в четвертой – как скажется решение на далеких перспективах жизни.

На последней встрече обсудили с клиенткой домашнее задание и то, какое решение было принято. А также результаты всей работы.

У клиентки появилось больше уверенности в себе, меньше страха ошибиться, она смогла принять важное решение в своей жизни, не опираясь на мнение других людей.

Клиент 2. Женщина, 38 лет, двое детей, замужем.

Результаты диагностики: По результатам совокупной оценки Я-концепции, клиентка имеет средний уровень когнитивного компонента, низкий уровень эмоционального и поведенческого компонентов.

У клиентки наблюдается общий негативный фон восприятия себя, не уверена в себе, относится к себе критично, сомневается в уникальности своей личности, не считает себя ценным и значимым человеком, не доверяет себе, относится к себе без уважения. Склонна погружаться в собственные трудности, создавая внутреннюю напряженность.

Может честно посмотреть на себя, однако не во всех случаях. С одной стороны, имеется готовность к изменениям, однако присутствует стремление к идеальному образу себя, в результате чего возникает неудовлетворение собой.

Клиентка способна к самоконтролю и адаптации к ситуациям, но при попадании в незнакомые условия, может терять способность сопротивления обстоятельствам. Имеет высокие требования к себе, склонна обесценивать свои достижения, находится в несогласии с собой. В себе видит, прежде всего, недостатки и готова обвинить себя во всех своих неудачах. Клиентка имеет низкую самооценку и высокий уровень притязаний.

Уровень дифференцированности идентичности высокий, преобладает рефлексивное Я.

Обобщая результаты диагностики, можно сделать вывод, что Я-концепция клиентки является негативной.

Запрос: Клиентка в жизненной суете, между домом, работой, семьей теряет себя. Давно не задумывалась, чего хочет именно она. Взваливает на себя слишком много, а потом с трудом с этим справляется.

На первом этапе консультирования применялись техники – беседа, наблюдение. При первой встрече у клиентки проявлялись признаки депрессии. Было предложено пройти тест «Шкала депрессии Бека». Результаты показали умеренную депрессию.

Настроение клиентки было подавленным, слезливым, наблюдались перепады настроения. В процессе беседы было выявлено, что клиентка боится быть плохой матерью, что-то упустить. С мужем отношения напряженные, финансовое обеспечение семьи тянет на себе. С одной стороны, хочет заниматься творческой деятельностью, с другой – не позволяет себе этого, так как есть убеждение, что это не принесет заработка и вся жизнь начнет рушиться, нечем будет кормить детей.

Была предложена работа с образами для выявления внутреннего конфликта. Проявилось две субличности – одна очень правильная, все чувства загоняет в рамки, как в тисках. Другая свободная, яркая. Между ними конфликт. К клиентке пришло осознание, что, когда все правильно, как надо, ей тесно и плохо, она живет «стиснув зубы», но тогда она в безопасности, все предусмотрено, просчитано, все правильно. А если она не идеальная, то она никому не нужна, не может контролировать свою жизнь.

По словам клиентки, она хочет любить то, что делает, но не может себе это позволить, так как нужно делать то, что должна, а про то, что любит, думать не время, не может себе позволить. Здесь была беседа о том, возможно ли, по мнению клиентки зарабатывать тем, что приносит удовольствие. Используя технику «Горячий стул» позволили двум конфликтующим

субличностям побеседовать и примириться. В этот день клиентка ушла в лучшем состоянии, чем была в начале встречи.

На следующей встрече беседовали о тех мыслях, которые клиентку посещали в течение недели. Выявили состояние тревоги, страх остаться без денег, что не сможет накормить детей. По этой причине мыслей о том, чтобы что-то поменять в жизни, она старалась не допускать. Так же было выявлено беспокойство, что нужно что-то делать, иначе время будет упущено, потрачено бесполезно. Свои мечты она *«иногда достает из сундука, как елочные игрушки, стирает с них пыль, смотрит на них и складывает обратно»*. Выявили субличность маленькой девочки, которая *«хочет, чтобы ее любили, но она должна помогать родителям, нельзя быть обузой»*.

После завершения данной работы клиентка чувствовала себя более спокойно.

При следующих встречах снова вернулись к присутствующему состоянию тревоги. Проявилось ощущение беспомощности. С этими состояниями работали, используя методы ДПДГ.

Общее настроение клиентки стало улучшаться, но она по-прежнему не могла себе позволить думать о себе и своих желаниях и потребностях. На очередной встрече было озвучено убеждение, что *«для того, чтобы любили, нужно быть значимым, других людей можно любить безвозмездно, а ее нет»*. Сделали технику «Поплавок» для поиска ситуаций, где подобные состояния и чувства были ранее. Используя методы ДПДГ поработали с этой установкой. После данной работы стали появляться мысли, что она *«чего-то стоит сама по себе»*. Клиентка стала задумываться о том, чего бы ей хотелось, стали очевидны проблемы в отношениях с мужем, на которые она *«закрывала глаза и старалась подстраиваться под ситуацию»*.

В завершении одной из встреч была выполнена техника ДПДГ «Световой поток» для гармонизации состояния. Техника представляет собой визуализацию светового потока, направленного сверху, которым заполняется все тело, растворяя дискомфорт, боль, неприятные ощущения. Для клиентки

была сделана аудио запись данной техники, чтобы она могла использовать ее при необходимости дома.

На одной из последних встреч была проведена техника «Самооценка» с использованием метафорических ассоциативных карт. Клиентка увидела, как сама у себя отнимает ресурс, поняла, что именно является для нее ресурсом, где она требует от себя невозможного. Чувства, которые, по ее словам, *«сдерживались тисками, разрушая ее изнутри»*, начали прорываться наружу.

В заключении нашей работы, клиентка высказала желание продолжить встречи после небольшого перерыва. На момент последней консультации она нашла дополнительную работу по совместительству в той сфере, которая была ей интересна. Допустила мысль о смене сферы деятельности и стала больше думать о том, чего она хочет и что нужно именно ей.

Клиент 3. Женщина, 36 лет, один ребенок, в разводе.

Результаты диагностики: По результатам совокупной оценки Я-концепции, клиентка имеет средний уровень когнитивного компонента, высокий уровень эмоционального и поведенческого компонентов.

У клиентки избирательное отношение к себе, есть личные качества, которые она в себе не принимает. Свой потенциал оценивает высоко, склонна адекватно воспринимать критику в свой адрес, не сомневается в собственной значимости, относится к себе с уважением и в целом, довольна собой. Контролирует свою жизнь, уверена в своей способности вызывать симпатию, однако возможно завышенное ожидание от окружающих относительно реакции на себя и свою деятельность. Не отрицает возможность изменения себя, но лишь в некоторых аспектах личности.

Клиентка положительно к себе относится, но возможно отрицание своих проблем и поверхностное восприятие себя. На фоне общего удовлетворения собой, возможно отрицание собственной вины в конфликтах, перекладывание ответственности на других, поиск источника неприятностей во вне, а не внутри себя.

По результатам диагностики самооценки, клиентка имеет высокую самооценку и очень высокий уровень притязаний, при этом расхождение этих показателей умеренное, что является благоприятным вариантом.

Уровень дифференцированности идентичности средний, преобладает социальное Я.

В целом, по результатам диагностики, можно сделать вывод, у клиентки позитивная Я-концепция, однако наблюдается возможное отрицание собственных проблем и перекладывание ответственности за неудачи на других.

Запрос: Клиентка чувствует себя плохой матерью, часто срывается на ребенка. Не может за себя постоять в конфликтных и спорных ситуациях и этим пользуются другие люди. Слишком мягкая.

На первом этапе консультирования использовались техники – беседа и наблюдение. Клиентка была доброжелательно настроена, но несколько скрытна, старалась сдерживать свои эмоции. В заключении первой встречи была проведена техника «Встреча с внутренним ребенком». Клиентке было не просто взаимодействовать с этой частью своей личности, она вызывала жалость и сочувствие.

На следующей встрече клиентка сделала акцент на том, что слишком мягкая и не может за себя постоять, а защитить ее некому. Постоянно себя из-за этого ругает. Ей было предложено упражнение «Мой внутренний критик» из эмоционально-образной терапии, в результате которого клиентка осознала, что внутренний критик говорит голосом ее мамы. После этого она начала понемногу рассказывать о своем детстве, которое было не простым и в котором очень не хватало заботы и поддержки родителей.

Несколько встреч было посвящено работе с мамой. Ей было очень сложно принять маму такой, какая она есть и перестать что-то от нее ожидать.

Когда коснулись вопроса материнства, пришло осознание, что клиентка ведет себя со своим ребенком так же, как в свое время мама вела себя с ней.

Постепенно, через образы, давая поддержку детской части, клиентка стала принимать ситуацию. Когда вновь вернулись к вопросу о том, что она слишком мягкая и хочет стать жестче, осознала, что дело не в мягкости, а в неумении обозначать границы. Мягкость, в свою очередь, это ее достоинство, а не недостаток. Постепенно она начала принимать эту часть себя.

На последнем этапе работы была проведена техника эмоционально-образной терапии «Источник моего ресурса», в результате которой клиента поняла, что именно дает ей максимальный ресурс, а именно это она старалась из своей жизни вычеркнуть.

По окончании работы, клиентка находилась в состоянии эмоционального подъема, стала реже срываться на своего ребенка, улучшились отношения с мамой. А также она решилась на смену работы и занялась той деятельностью, которой хотела, но не позволяла себе.

Клиент 4. Женщина, 42 года, двое детей, замужем.

Результаты диагностики: По результатам совокупной оценки Я-концепции, клиентка имеет средний уровень когнитивного и эмоционального компонентов и высокий уровень поведенческого компонента.

Клиентка имеет избирательное отношение к себе, есть личные качества, которые принимает, а есть те, которые недооценивает, в некоторых обстоятельствах ощущает свою несостоятельность. Уверена в себе и своих силах в ситуациях, которые понятны и привычны, при возникновении неожиданных сложностей, уверенность в себе снижается, появляется беспокойство, возрастает тревога.

Способна честно посмотреть на себя, однако в определенных обстоятельствах может проявлять защитное поведение, не желание осознавать личные проблемы. Собственное «Я» воспринимает как внутренний стержень, способна к сопротивлению внешним обстоятельствам, контролирует свою жизнь, свои эмоциональные реакции.

Избирательное отношение к себе, какие-то качества и поступки заслуживают принятия и одобрения, в то время, как другие осуждаются. Не

отрицает возможность изменения себя, но лишь в некоторых аспектах своей личности. Возможно перекладывание ответственности на других, поиск источника неприятностей во вне, а не внутри себя. В привычных условиях относится к себе положительно, однако в непредвиденных обстоятельствах может быть излишне требовательна к себе.

По результатам исследования самооценки, клиентка имеет высокую самооценку и высокий уровень притязаний с умеренным расхождением этих показателей, что является наиболее благоприятным вариантом.

Уровень дифференцированности идентичности высокий, преобладает социальное Я.

По результатам диагностики можно сделать вывод, что Я-концепция клиентки имеет положительную направленность, однако присутствуют негативные тенденции, которые усиливаются в определенных жизненных обстоятельствах.

Запрос: Клиентка боится проявлять себя. Иногда ощущает, что ни на что не имеет право. В некоторых ситуациях не уверена в себе и своих способностях. Страх совершить ошибку. Понимает, что пытается реализоваться через детей, но хочет это изменить.

На первом этапе консультирования были применены техники – беседа и наблюдение. Клиентка была настроена доброжелательно, открыто говорила о себе. Излишне склонна к самоанализу. В результате беседы выявили, что клиентка находится в состоянии сильной усталости, считает, что отдыхать ей некогда, так как заботу о детях она ни на кого переложить не может. Муж помогает, но он много работает, и клиентка не хочет его обременять дополнительными заботами.

В заключении первой встречи была проведена практика «Встреча с внутренним ребенком», которая вызвала довольно сильную эмоциональную реакцию, слезы. Образ внутреннего ребенка вызывал у клиентки жалость, сочувствие и чувство одиночества.

На второй встрече клиентка рассказала, что знакома с чувством одиночества с самого детства, хотя выросла в хорошей полной семье, где ее любили. Но постоянно ее преследовало ощущение, что она хуже других, что ее нельзя любить.

Следующая встреча началась с обсуждения эмоционального состояния клиентки. Было предложено упражнение «Мое привычное эмоциональное состояние». В результате выяснилось, что большая часть жизни клиентки отдана тоске и печали, которое появилось еще в детстве, когда чувствовала себя не такой, как *«все нормальные люди»*. Вспомнилось, как в детстве чувствовала себя небезопасно в любом месте вне дома, там всегда кто-то может обидеть. Пришло понимание, что это детское чувство клиентка переносит в свою взрослую жизнь.

На следующей встрече она рассказала о случае буллинга в школе. С этим воспоминанием работали методами ДПДГ.

При дальнейшей работе еще несколько раз возникала тема того, что клиентка чувствует себя *«не такой»*. Раскрывая в беседе эту тему, пришло осознание, что она находится часто в состоянии жертвы. Клиенткой было высказано предположение, что это передается по женскому роду, поэтому была предложена техника, с использованием метафорических карт «Женщины моего рода». По результатам техники стало видно, что на протяжении трех предыдущих поколений в роду «культивировались» страдания. У женщин ее рода была действительно сложная жизнь, но к ней это отношения не имеет. В продолжение этой работы была проведена практика из эмоционально-образной терапии «Мой долг перед предками», в результате чего клиенткой было принято решение больше не нести груз страданий своего рода, а отказ от страданий из рода ее не исключает. Было дано домашнее задание записывать ситуации, в которых она понимает, что опять входит в роль жертвы.

По окончании работы состояние клиентки было более активным, она смогла найти возможность для отдыха, стала чаще обращаться за помощью с детьми к мужу.

Клиент 5. Женщина, 41 год, двое детей, замужем.

Результаты диагностики: По результатам совокупной оценки Я-концепции, клиентка имеет высокий уровень всех трех компонентов – когнитивного, эмоционального и поведенческого.

Клиентка склонна к восприятию разных сторон своего «Я», испытывает симпатию к себе и качествам своей личности, уверена в себе, не сомневается в собственной ценности, относится к себе с уважением и, в целом, довольна собой. Способна честно посмотреть на себя, однако в определенных обстоятельствах может проявлять защитное поведение, поверхностный взгляд на себя и не желание осознавать личные проблемы. Собственное «Я» воспринимает как стержень, контролирует свою жизнь, способна сопротивляться внешним обстоятельствам.

Уверена в том, что вызывает симпатию у других людей, однако возможно завышенное представление о своих способностях и, соответственно, завышенные ожидания от окружающих относительно реакции на себя и свою деятельность.

Ощущение самодостаточности, собственного идеала мешает развитию, что характеризует ригидность Я-концепции. Относится к себе положительно, ощущает баланс между своими возможностями и требованиями окружающей действительности, однако возможно отрицание своих проблем и поверхностное восприятие себя. На фоне общего удовлетворения собой, может быть отрицание собственной вины в конфликтах, перекладывание ответственности на других, поиск источника неприятностей во вне, а не внутри себя.

По результатам исследования самооценки, клиентка имеет очень высокую самооценку в сочетании с высоким уровнем притязаний, то есть уровень притязаний ниже уровня самооценки, что говорит о том, что клиентка закрывается от внешнего опыта, не чувствительна к своим ошибкам, к замечаниям со стороны окружающих. Это является не продуктивным для личностного роста.

Уровень дифференцированности идентичности высокий, преобладает социальное Я.

В целом, по результатам диагностики, большее количество показателей характеризуют Я-концепцию клиентки как положительную, однако есть негативные тенденции, наблюдается стагнация в развитии, негибкость восприятия мира, себя и своих трудностей.

Запрос: Не может принять ситуацию, в которой находится. Находится в состоянии неудовлетворения своей жизнью.

Контакт с клиенткой был налажен довольно быстро, она открыто говорила о себе и своих проблемах. Первые две встречи были посвящены беседе, наблюдению и ответам на вопросы. Клиентка показывала себя человеком, способным к рефлексии, однако ей сложно было увидеть что-либо с другой, отличной от ее видения, стороны.

В процессе беседы определили, что на данном жизненном этапе недовольство, в большей степени, относится к мужу. Хотя, по словам самой клиентки, муж у нее хороший и претензии не обоснованы.

На второй встрече клиентке была предложена техника «Камни в теле» для выявления застарелых обид. Необходимо представить в теле все камни, которые накопились за всю жизнь. Камни символизируют обиды. И на стуле напротив выложить все эти камни. Они могут быть в любых частях тела. Необходимо внутренним взором пройти по всему телу и избавиться от всех камней, выложить их на стул. На другом стуле необходимо представить, на что хочется заменить эти камни. На этапе выгрузки камней из тела, клиентка сказала, что как только она мысленно их достает, тело опять заполняется камнями. Ей был задан вопрос: *«Кто не хочет отпускать камни? Какая часть личности? Как она выглядит?»* Клиентке представилась маленькая девочка. Поработав с образом девочки, клиентке было снова предложено выгрузить камни из тела. На этот раз все получилось. Вместо камней она представила образ лесной поляны, где светит солнце, растут цветы. Этот образ клиентка выпустила в свой внутренний мир.

После этой работы, на следующей встрече, она озвучила, что поняла, что ее недовольство собой, мужем связано с детскими обидами, и она «переносит» из детства свои эмоции в настоящий момент. Однако недовольство мужем оставалось.

Была предложена техника «Возвращение ожиданий», которая предполагает представление в виде образа своих ожиданий от другого человека и возврат этих ожиданий себе. Работа была сложной, эмоциональной. Возникали воспоминания из детства, где клиентка чувствовала себя брошенной, ненужной, нелюбимой.

На следующих встречах она рассказывала о своем детстве, о тех ситуациях, которые вызывали боль. Разговаривали про поведение родителей в тех ситуациях и рассуждали, могли ли они повести себя по-другому. Клиентка смогла посмотреть на своих родителей из позиции взрослого человека и поняла, что на самом деле они давали ей максимум того, что могли. Она увидела, что все время пребывала в состоянии «маленького ребенка» по отношению к родителям и переносила это на отношения с мужем.

Было дано домашнее задание вести дневник эмоций и отслеживать, кому принадлежат эти эмоции, ребенку или взрослому. Так, постепенно, клиентка стала переключаться из детской позиции и брать на себя ответственность за свою жизнь.

Далее клиентка озвучила, что периодически находится в состоянии сильной тревоги. Выявили ситуации, в которых одолевает страх. С этими ситуациями работали методами ДПДГ.

На заключительной встрече было предложено упражнение «В круге счастья» для выявления источника счастья и препятствий для того, чтобы этим источником наполняться.

К завершению нашей работы клиентка отмечала снижение тревожности, общую удовлетворенность своей жизнью на данный момент и общий позитивный фон настроения.

В таблице 2 представлены техники, которые использовались в каждом конкретном клиентском случае.

Таблица 2 – Техники, применяемые при консультировании матерей, воспитывающих детей младшего школьного возраста

Техники, используемые в процессе консультирования	Цель использования техник
Клиент 1	
Беседа, наблюдение	Определение причин негативных тенденций Я-концепции
«Встреча с внутренним ребенком»	Контакт с собой, своим внутренним миром
«Теневая сторона материнства»	Определение скрытых тенденций, проблем в материнстве, поиск причин этих проблем, определение новых стратегий поведения
ДПДГ стандартный протокол	Выявление травмирующего события, снижение (вплоть до устранения) негативного влияния травмирующего переживания, страха, тревоги
«Кто во мне принимает решение» с помощью МАК-карт «Подсказки подсознания»	Распознавание опорных точек при принятии решений
Клиент 2	
Беседа, наблюдение	Определение причин негативных тенденций Я-концепции
Шкала депрессии Бека	Дополнительная диагностика подавленного состояния
Работа с субличностями с применением горячего стула	Выявление внутреннего конфликта, его разрешение
ДПДГ стандартный протокол	Выявление травмирующего события, снижение (вплоть до устранения) негативного влияния травмирующего переживания, страха, тревоги
Световой поток	Гармонизация внутреннего состояния
«Самооценка» с применением МАК-карт «Подсказки подсознания»	Научиться ценить себя, формировать адекватную самооценку и здоровую уверенность в себе

Продолжение таблицы 2

Клиент 3	
Беседа, наблюдение	Определение причин негативных тенденций Я-концепции
«Встреча с внутренним ребенком»	Контакт с собой, своим внутренним миром
«Мой внутренний критик»	Понимание, откуда появилась самокритика, примирение с собой
«Источник моего ресурса»	Понимание, что является основным источником ресурса, и что мешает этот ресурс использовать
Клиент 4	
Беседа, наблюдение	Определение причин негативных тенденций Я-концепции
«Встреча с внутренним ребенком»	Контакт с собой, своим внутренним миром
«Мое привычное эмоциональное состояние»	Выявление привычного эмоционального состояния, а котором клиент прибывает большую часть своей жизни и при необходимости его преобразование
ДПДГ стандартный протокол	Выявление травмирующего события, снижение (вплоть до устранения) негативного влияния травмирующего переживания, страха, тревоги
«Женщины моего рода» с применением МАК-карт «Характер и личность»	Выявление закономерностей в родовой системе
«Мой долг перед предками»	Выявление негативных тенденций в родовой системе, передающихся по роду, переработка, преобразование этих тенденций
Клиент 5	
Беседа, наблюдение	Определение причин негативных тенденций Я-концепции
«Камни в теле»	Выявление «застарелых» обид, преобразование
«Возвращение ожиданий»	Определение своих ожиданий от другого человека, возврат этих ожиданий себе
ДПДГ стандартный протокол	Выявление травмирующего события, снижение (вплоть до устранения) негативного влияния травмирующего переживания, страха, тревоги
«В круге счастья»	Понимание, что является источником счастья и что мешает им наполняться

Женщины, принявшие участие в эксперименте, проявляли заинтересованность в работе над собой. Техники, которые применялись в каждом конкретном случае, подбирались исходя из запроса клиента и текущей ситуации при каждой встрече.

Таким образом, в основу работы легли методы эмоционально-образной терапии и десенсибилизации и переработки движениями глаз. Также применялись метафорические ассоциативные карты, как самостоятельный инструмент или в сочетании с эмоционально-образной терапией. Подход к каждой участнице был индивидуальным, но соответствовал общей программной структуре.

2.3. Результаты формирующего эксперимента и его обсуждение

После завершения формирующего эксперимента мы провели повторное тестирование, которое направлено на анализ изменений в Я-концепции матерей. В работе использовались те же методики, что и при первом тестировании. Для сопоставления показателей был применен Т-критерий Вилкоксона.

Сравним результаты исследования самоотношения по методике В.В. Столина, С.Р. Пантिलеева до и после проведения психологического консультирования.

Результаты исследования самоотношения по методике В.В. Столина, С.Р. Пантилеева до и после психологического консультирования

По результатам исследования самоотношения после проведения психологического консультирования (см. рисунок 8) мы видим, что уровень по шкале «закрытость» у всех участниц эксперимента находится на среднем уровне, тогда как до консультирования у 20% (клиент 1) уровень был низким.

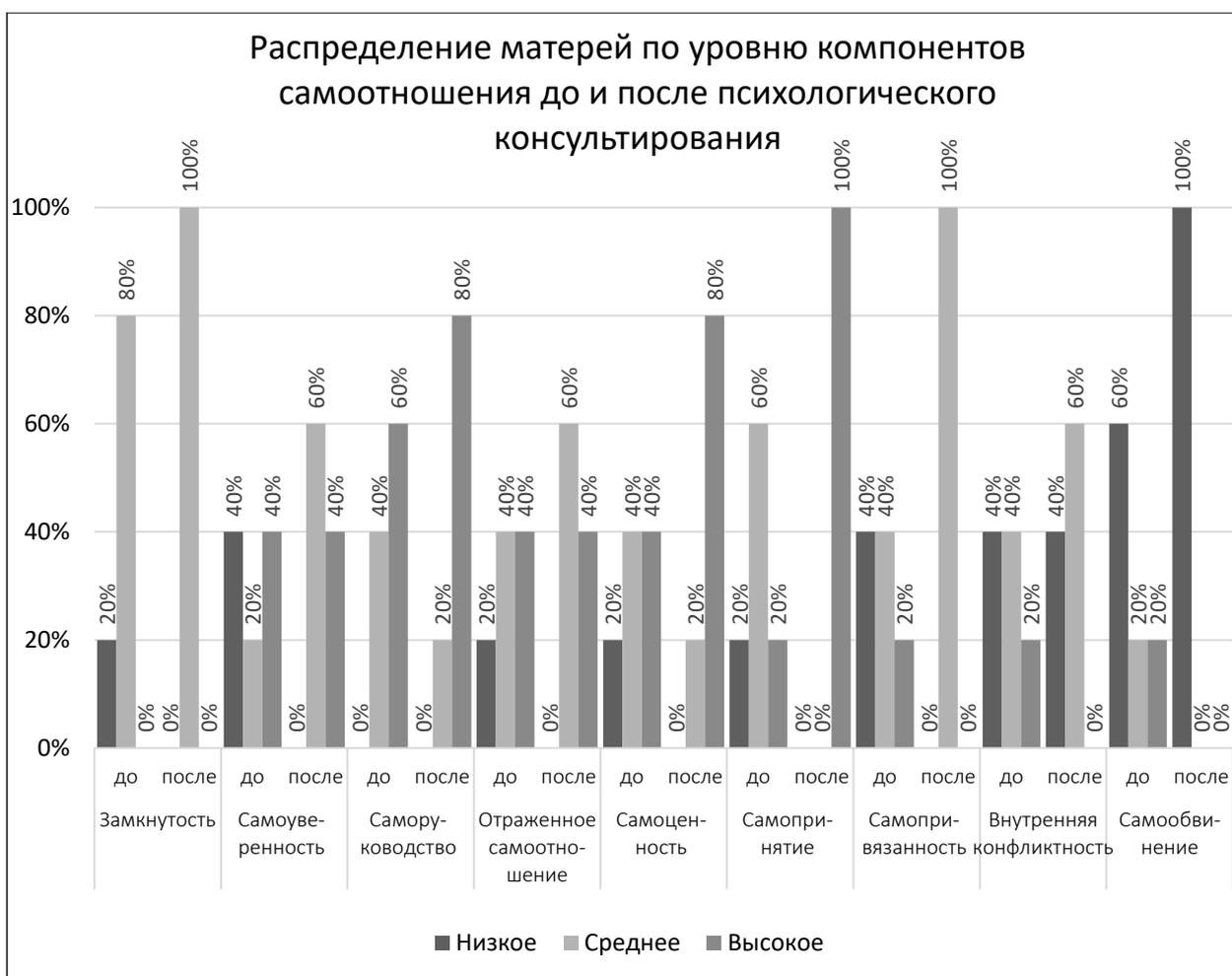


Рисунок 8. Распределение матерей по уровню компонентов самоотношения до и после психологического консультирования, в %

По шкале «самоуверенность» у 40% испытуемых (клиент 1 и 2) наблюдается изменения данного показателя с низкого на средний, что говорит о повышении уверенности в себе, в своих силах. Неожиданные сложности, по-прежнему, могут вызывать появления беспокойства, тревожности, но это хорошая тенденция к изменениям Я-концепции на позитивную. В результате 60% испытуемых имеют средний уровень и 40% – высокий.

По шкале «саморуководство» у 20% (клиент 2) показатель изменился со среднего уровня до высокого, что говорит об изменении устойчивости собственного Я, способности сопротивляться внешним обстоятельствам и в целом контролировать свою жизнь. У остальных испытуемых, показатели по

данной шкале не изменились. В итоге 20% респондентов имеют средний уровень данного показателя, и 80% – высокий.

По шкале «отраженное самоотношение» после проведения психологического консультирования 60% матерей имеют средний показатель и 40% матерей – высокий. Изменения наблюдаются у 20% участников эксперимента (клиент 1) с низкого уровня до среднего, что свидетельствует о том, что появилось принятие и одобрение себя и своих поступков.

Шкала «самоценность» показывает, что после проведения психологического консультирования, 80% испытуемых имеют высокий уровень и 20% (клиент 2) – средний. У 40% респондентов (клиенты 1 и 4) данный показатель изменился со среднего на высокий, а у 20% (клиент 2) – с низкого на средний, что может характеризовать повышение оценки своего потенциала, уверенности в себе, более адекватном восприятии критики в свой адрес.

По шкале «самопринятие» изменения наблюдаются у 80% матерей. При этом у 60% женщин (клиенты 1, 3 и 4) данный показатель до проведения психологического консультирования находился на среднем уровне, а у 20% (клиент 2) – на низком. После консультационной работы у всех 100% данный показатель находится на высоком уровне. Изменения данного показателя характеризуется склонностью к восприятию своего Я с разных сторон, чувством симпатии к себе и качествам своей личности.

По шкале «самопривязанность» изменения произошли у 60% респондентов. У 40% данный показатель изменился с низкого на средний (клиенты 1 и 2), что говорит о готовности к развитию Я-концепции, к изменению себя, но не характеризует неудовлетворенность собой, как при низком уровне. У 20% (клиент 5) показатель изменился с высокого на средний, что свидетельствует о появлении способности критично посмотреть на себя, отказаться от ощущения самодостаточности, которое мешает саморазвитию. Таким образом у всех 100% респондентов, после проведения

психологического консультирования, данный показатель имеет средний уровень.

По шкале «внутренняя конфликтность» 40% респондентов имеют низкие показатели (клиенты 3 и 5), и 60% (клиенты 1, 2 и 4) – средние, при этом изменения наблюдаются только у 20% матерей (клиент 2), где высокий уровень изменился на средний, что характеризуется снижением требований к себе, изменением отношения к себе на более позитивное, адекватную оценку своих достижений.

Шкала «самообвинения» имеет низкое значение у всех 100% испытуемых. При этом изменения по данной шкале наблюдаются у 40% респондентов (клиенты 1 и 2). У 20% (клиент 1) показатель изменился со среднего на низкий, еще у 20% (клиент 2) – с высокого на низкий. В результате чего можно сказать, что отношение к себе данных испытуемых изменилось в положительную сторону.

Результаты методики исследования самооценки (модификация А.М. Прихожан) до и после психологического консультирования

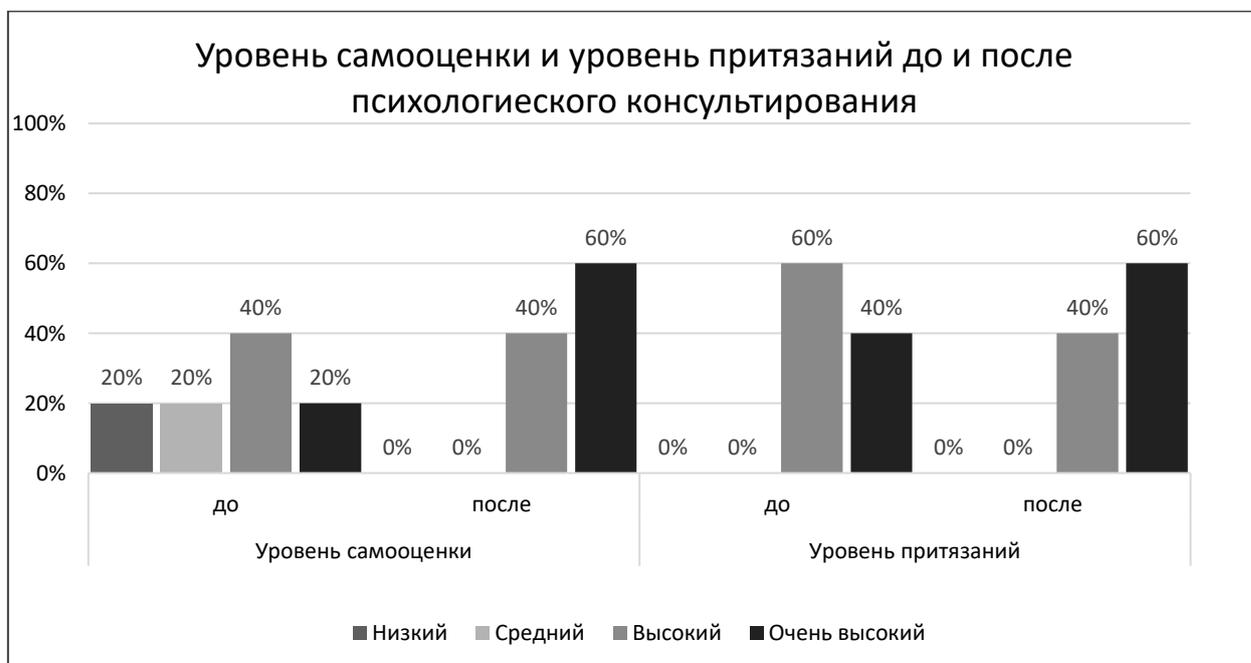


Рисунок 9. Уровень самооценки и уровень притязаний у матерей до и после психологического консультирования, в %

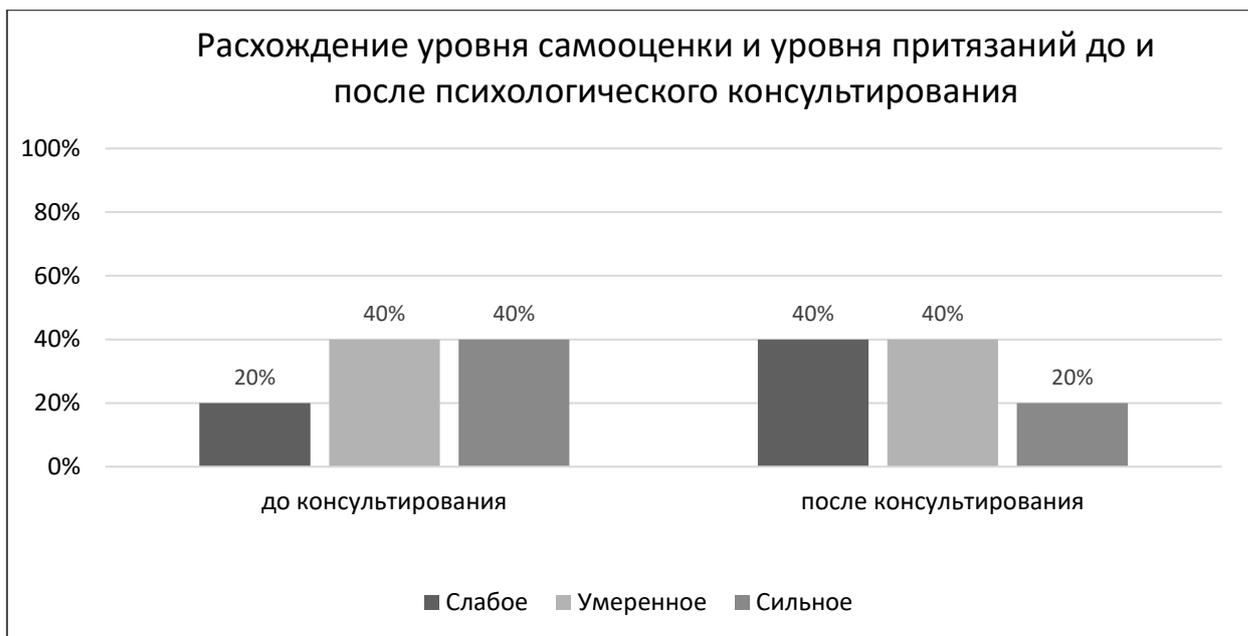


Рисунок 10. Расхождение уровня самооценки и уровня притязаний у матерей до и после психологического консультирования, в %

По результатам методики исследования самооценки, анализируя рисунки 9 и 10, мы видим, что до проведения психологического консультирования, уровень самооценки у 20% испытуемых (клиент 1) был средний, у 20% (клиент 2) – низкий, у 40% (клиент 3 и 4) – высокий и у 20% (клиент 5) – очень высокий. При этом уровень притязаний у 40% (клиент 1 и 3) был очень высокий, а у 60% (клиент 2, 4 и 5) – высокий. Расхождение сильное у 40% женщин (клиент 1 и 2), умеренное – так же у 40% (клиент 3 и 4), и у 20% испытуемых (клиент 5) – слабое.

После проведения психологического консультирования наблюдаются следующие изменения. Уровень самооценки изменился у 60% испытуемых (клиенты 1, 2 и 3), в результате чего после проведения психологического консультирования 40% респондентов (клиент 1 и 2) имеют высокий уровень самооценки, а 60% респондентов (клиент 3, 4 и 5) – очень высокий.

Уровень притязаний изменился у 20% матерей (клиент 4), в результате 40% имеют высокий уровень притязаний (клиент 2, 4 и 5), а 60% – очень высокий (клиент 1 и 3).

До проведения психологического консультирования, расхождение уровня самооценки и уровня притязаний у 20% респондентов было слабое (клиент 5), у 40% – умеренное (клиент 3 и 4), и у 40% респондентов – сильное (клиенты 1 и 2). После психологического консультирования 40% испытуемых имеют слабое расхождение (клиент 2 и 5), 40% – умеренное (клиенты 3 и 4), и 20% – сильное (клиент 1).

У клиентки 1 уровень самооценки изменилась со средней на высокую, уровень притязаний остался очень высоким (предельным), расхождение уровня самооценки и притязаний также осталось без изменений (сильное). Из чего можно сделать вывод, что наблюдается изменения в оценки своих способностей в лучшую сторону, однако требования к себе все еще предельно высокие.

Уровень самооценки клиентки 2 изменился с низкого на высокий, а притязания остались на высоком уровне. Расхождение самооценки и притязаний изменились с сильного на слабое. Такие изменения говорят о том, что отношение клиентки к себе и своим способностям изменилось в лучшую сторону, но уровень притязаний снизился. Однако, для данной клиентки, это хороший результат, так как до начала работы ее требования к себе в сравнении с оцениванием своих способностей были очень высоки.

У клиентки 3 уровень самооценки изменился с высокого на очень высокий, однако в сочетании с очень высоким уровнем притязаний и умеренным расхождением между самооценкой и притязаниями, это остается продуктивным вариантом развития личности.

Уровень самооценки клиентки 4 остался высоким, однако изменился уровень притязаний. Но в сочетании с умеренным расхождением самооценки и притязаний, остается благоприятным вариантом и может свидетельствовать о том, что клиентка стала рассматривать для себя более трудные цели.

У клиентки 5 уровень самооценки и притязаний, а также расхождения самооценки и притязаний остались на прежнем уровне.

Результаты теста М. Куна – Т. Макпартленда «Кто Я?» (модификация Т.В. Румянцевой) до и после психологического консультирования

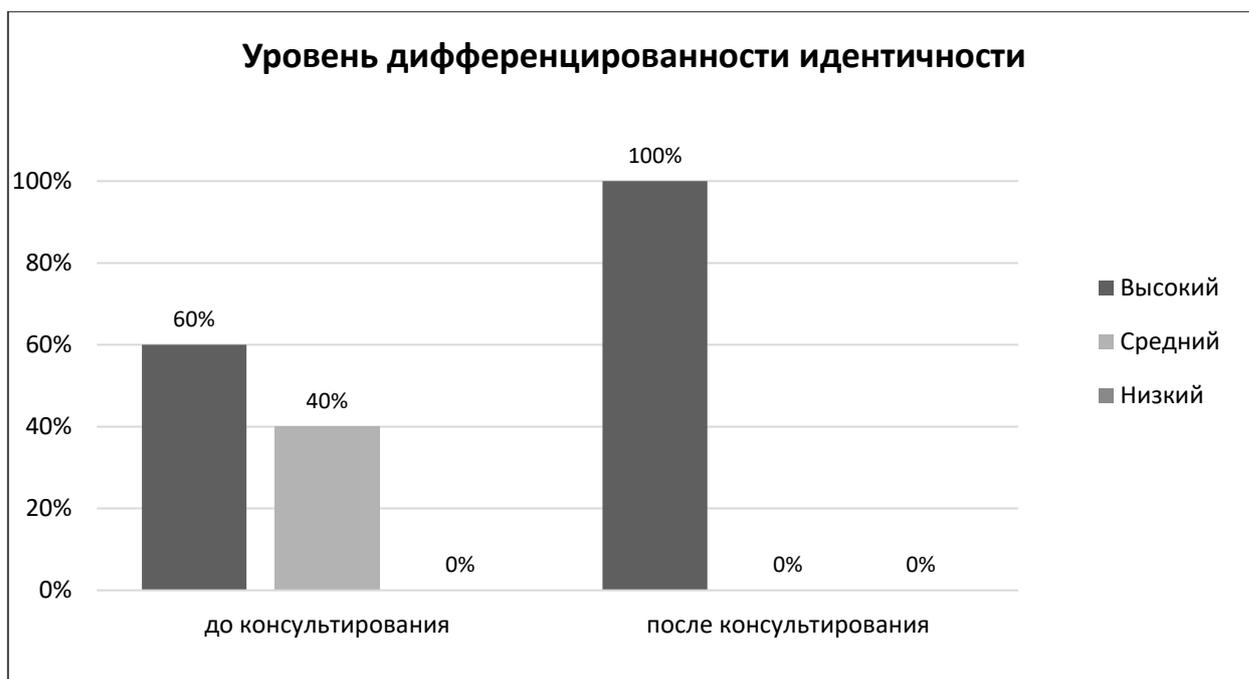


Рисунок 11. Распределение матерей младших школьников по уровню дифференцированности идентичности до и после психологического консультирования, в %

По результатам теста Куна-Макпартленда «Кто Я?» мы имеем следующие результаты. У 40% испытуемых уровень дифференцированности идентичности изменился после проведения психологического консультирования со среднего на высокий (клиенты 1 и 3). Изменение данного показателя может свидетельствовать о большей ориентации на себя, свой внутренний мир, приобретении большей уверенности в себе, достаточного уровня самоконтроля и социальной компетенции. У 60% испытуемых (клиент 2, 4 и 5) данный показатель остался на высоком уровне. Таким образом по результатам психологического консультирования уровень дифференцированности идентичности всех 100% испытуемых находится на высоком уровне.

Показатели уровня самооценки по данной методике отражают соотношение положительно оцениваемых качеств к отрицательно

оцениваемым. До проведения психологического консультирования 20% женщин имеет заниженную самооценку (клиент 2), 40% – адекватную (клиент 1 и 4) и 40% – завышенную (клиенты 3 и 5).

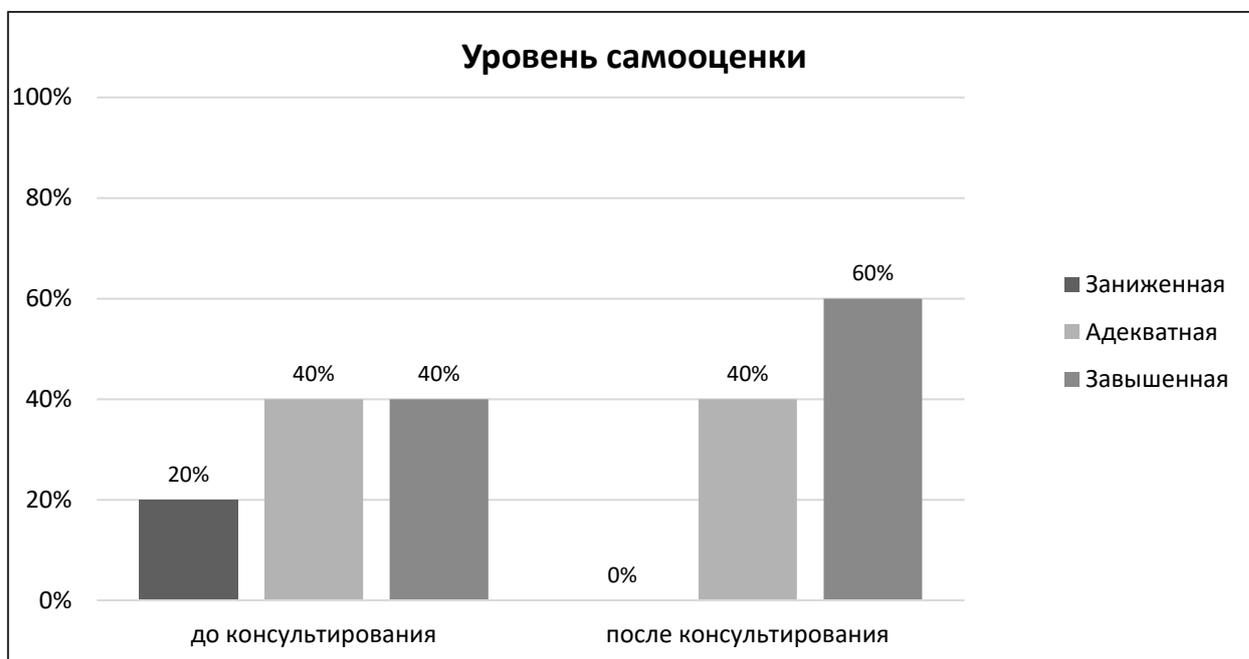


Рисунок 12. Распределение матерей младших школьников по уровню самооценки до и после психологического консультирования, в %

После проведения психологического консультирования данные показатели так же имеют изменения. У клиентки 1 самооценка изменилась с адекватной на завышенную, у клиентки 2 – с заниженной на завышенную. В данном случае можно говорить о том, что обе женщины стали отмечать в себе больше положительные качества, а отрицательные отошли на второй план, что в данном конкретном случае является хорошим результатом. У клиентки 5 уровень самооценки изменился с завышенной на адекватную. Здесь можно говорить о том, что клиентка стала в меньшей степени идеализировать собственную личность и относится к себе более реалистично. У остальных испытуемых (клиент 3 и 4) уровень самооценки не изменился. Таким образом, после проведения психологического консультирования 40% женщин имеет адекватную самооценку и 60% женщин – завышенную.

Результаты исследования общего уровня компонентов Я-концепции по совокупности всех методик до и после психологического консультирования

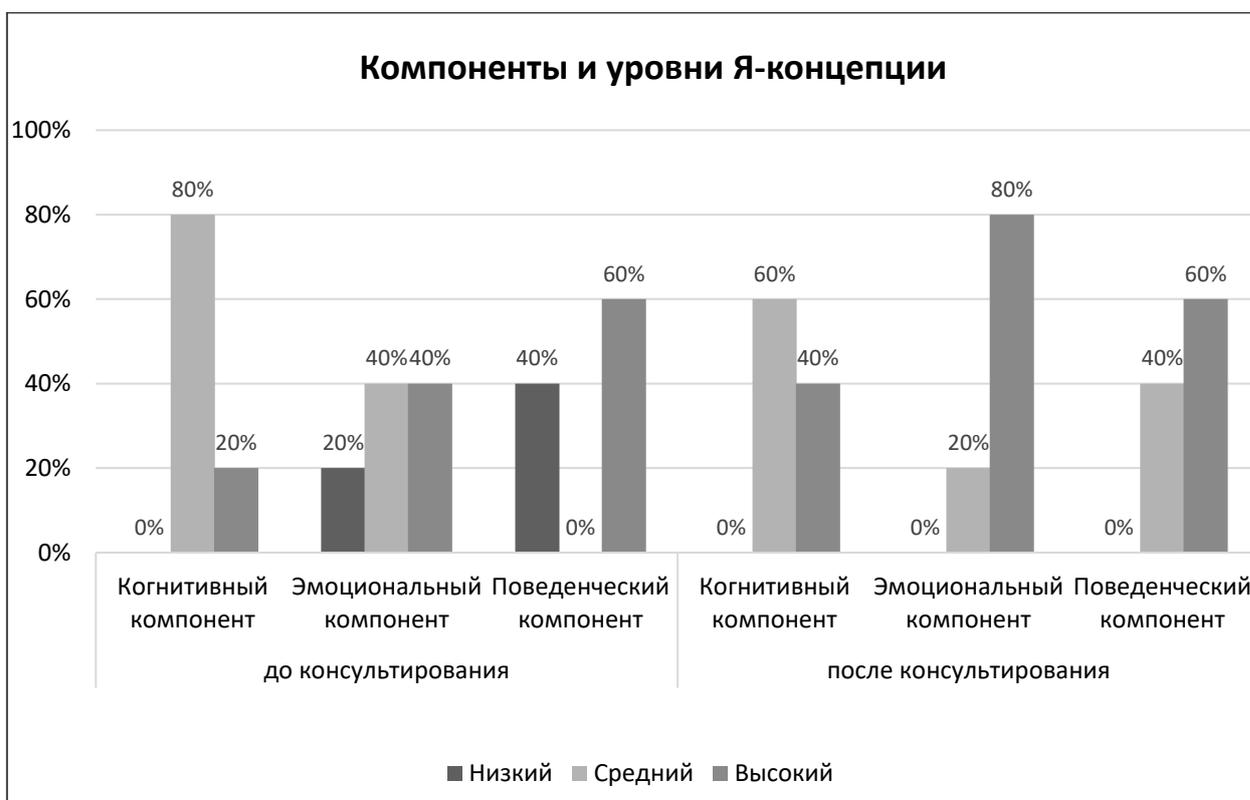


Рисунок 13. Уровни компонентов Я-концепции матерей до и после психологического консультирования, в %

По результатам исследования общего уровня компонентов Я-концепции матерей, учувствовавших в формирующем эксперименте, мы видим, что до проведения психологического консультирования средний уровень когнитивного компонента имеют 80% женщин (клиенты 1, 2, 3 и 4), и 20% (клиент 5) – высокий уровень. Низкий уровень эмоционального компонента наблюдается у 20% участников эксперимента (клиент 2), 40% имеют средний уровень (клиент 1 и 4), и 40% (клиент 3 и 5) – высокий уровень. Низкий уровень поведенческого компонента определялся у 40% испытуемых (клиенты 1 и 2), и у 60% (клиенты 3, 4 и 5) – высокий уровень.

По результатам проведения психологического консультирования общий уровень компонентов Я-концепции у испытуемых изменился следующим

образом. Средний уровень когнитивного компонента имеют 60% участников эксперимента (клиенты 1, 2 и 4) и высокий уровень наблюдается у 40% участников (клиенты 3 и 5). Средний уровень эмоционального компонента имеет 20% испытуемых (клиент 2), остальные 80% имеют высокий уровень эмоционального компонента. Средний уровень поведенческого компонента определяется у 40% испытуемых (клиенты 1 и 2), высокий уровень – у 60% испытуемых (клиенты 3, 4 и 5). Низкий уровень компонентов Я-концепции после проведения психологического консультирования не наблюдается.

Уровень когнитивного компонента изменился у клиентки 3 со среднего на высокий, что может говорить о повышении уровня рефлексии. Эмоциональный компонент со среднего на высокий изменился у клиентов 1 и 4, и со среднего на высокий у клиентки 3, что свидетельствует об изменении самооценки, повышении уверенности в себе, более положительном отношении к себе и своему будущему. Изменения поведенческого компонента наблюдаются у клиентов 1 и 2 с низкого на средний, что означает большую открытость отношениям с окружающими, увеличение социальной активности, смещение фокуса внимания на себя и свои потребности.

С целью сравнения уровня самооценки до и после психологического консультирования, мы применили метод оценки достоверности сдвига в значениях исследуемого признака. Так как экспериментальные данные измерены до и после консультирования на одной и той же выборке испытуемых, мы применили Т-критерий Вилкоксона [41], расчеты представлены в Приложении Б.

Между уровнями самооценки до и после проведения психологического консультирования, выявлены различия на 95% достоверности, то есть различия между уровнями самооценки до консультирования и после являются статистически значимыми.

Подводя итоги проведенной работы, мы видим, что по результатам констатирующего эксперимента выраженная негативная Я-концепция наблюдалась у двух женщин, которые в числе других приняли участие в

формирующем эксперименте (клиенты 1 и 2). По результатам проведенного психологического консультирования и повторного исследования, можно сказать, что Я-концепция обеих участниц изменилась на позитивную.

У остальных испытуемых ярко выраженных негативных тенденций Я-концепции не наблюдалось. Отмечались отдельные негативные составляющие, но в целом Я-концепция определялась как позитивная. Следовательно, по результатам работы есть изменения, но существенного влияния на Я-концепцию они не оказывают.

Выводы по Главе 2

На основании теоретического изучения Я-концепции и ее структуры, нами был спланирован констатирующий эксперимент, целью которого являлся анализ Я-концепции матерей, воспитывающих детей младшего школьного возраста. Для проведения констатирующего эксперимента, была подобрана экспериментальная группа в количестве 26 человек. Участниками эксперимента стали женщины, в возрасте от 35 до 45 лет, имеющие детей младшего школьного возраста. Диагностический комплекс был подобран на основании компонентов Я-концепции и включал в себя: методику исследования самооотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантлеев); методику исследования самооценки Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан); тест М. Куна – Т. Макпартленда «Кто Я?» (модификация Т.В. Румянцевой)

По результатам констатирующего эксперимента, среди испытуемых есть матери с низким уровнем эмоционального (3,85%) и низким уровнем поведенческого компонентов (7,69%), что является показателем негативной Я-концепции.

Для проведения формирующего эксперимента были выбраны пять женщин, воспитывающих детей младшего школьного возраста. Целью формирующего эксперимента является развитие позитивной Я-концепции матерей, воспитывающих детей младшего школьного возраста. С каждой клиенткой было проведено по 10 встреч продолжительностью 1 час 30 минут каждая. Общее количество консультаций – 50. Для работы были выбраны следующие методы и направления: эмоционально-образная терапия (ЭОТ); десенсибилизация и переработка движениями глаз (ДПДГ); работа с метафорическими ассоциативными картами (МАК).

Анализ результатов формирующего эксперимента показал следующие результаты: средний уровень когнитивного компонента имеет 60% испытуемых, высокий уровень когнитивного компонента – 40%. Средний уровень эмоционального компонента определяется у 20% женщин, высокий

уровень у 80%. И средний уровень поведенческого компонента показывают 40% матерей, высокий уровень – 60% матерей. Таким образом мы можем говорить, что все испытуемые, после проведения психологического консультирования, имеют позитивную Я-концепцию.

Согласно расчету Т-критерия Вилкоксона, произошло значимое повышение показателя уровня самооценки после психологического консультирования (различия являются статистически значимыми на 95% достоверности).

Опираясь на полученные результаты, мы пришли к выводу, что предложенная нами схема консультирования с использованием техник эмоционально-образной терапии, метафорических ассоциативных карт, десенсибилизации и переработки движениями глаз, является эффективным средством для развития позитивной Я-концепции матерей, воспитывающих детей младшего школьного возраста, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

Заключение

1. Анализ понятия Я-концепции демонстрирует сходство многих определений, согласно которым Я-концепция является совокупностью всех представлений индивида о себе, включающей их оценку. Термины «образ Я» или «картина Я» относятся к описательной части Я-концепции. Компонент, связанный с отношением к себе или к отдельным чертам, называют самооценкой или принятием себя. В целом, Я-концепция охватывает не только то, кем человек является в настоящее время, но и его представления о себе, его восприятие собственных качеств и потенциала для будущего развития. Структура Я-концепции отражает взаимодействие и взаимное влияние различных психических процессов и систем, содействуя благоприятному и конструктивному развитию личности. Разделение на описательную и оценочную части позволяет трактовать Я-концепцию как совокупность установок, которые способствуют самопознанию. Большинство определений установок отмечают три ключевых элемента: убеждение, которое может быть логически обоснованным или нет (когнитивная составляющая), эмоциональное отношение к этому убеждению (эмоционально-оценочная составляющая), и определённая реакция, проявляющаяся через поведение (поведенческая составляющая).

2. Я-концепция матери играет ключевую роль в формировании личности ребенка. Развитие у матери положительной Я-концепции на основе самоподдержки способствует не только ее собственному личностному развитию, но и благоприятно влияет на становление ребенка. Это способствует созданию здоровых отношений между матерью и ребенком и влияет на формирование позитивной Я-концепции у ребенка. Поскольку ребенок усваивает модели межличностных отношений в семейной системе, его будущая способность к взаимодействию с другими людьми будет определяться социальными паттернами, освоенными в детстве. Чтобы предотвратить повторение ребенком моделей поведения матери и обеспечить

его гармоничное и целостное личностное развитие, важно поддержать мать в достижении интегративной личностной целостности. Такое состояние поможет справляться с негативными влияниями и устанавливать надежные связи, а также успешно пройти процесс сепарации с ребенком.

3. В основу разработанной нами программы индивидуального психологического консультирования для матерей, воспитывающих детей младшего школьного возраста, легли методы эмоционально-образной терапии и десенсибилизации и переработки движениями глаз, а также использование метафорических ассоциативных карт, как самостоятельного инструмента, либо в сочетании с эмоционально-образной терапией. Индивидуальный подход к каждой участнице соответствовал общей структуре программы, которая включает в себя: знакомство, установление контакта с клиентом, сбор информации, определение индивидуального запроса; выявление трудностей, возникающих во взаимодействии с ребенком; работа с установками, определяющими негативное самоотношение; осознание собственных потребностей; рефлексия произошедших изменений, определение планов на ближайшую перспективу.

4. Результаты констатирующего эксперимента, в котором приняли участие 26 женщин, проведенного на основе составленного диагностического комплекса, свидетельствуют о том, что у большинства опрошенных матерей отсутствуют проблемы с идентичностью, они имеют различные значимые социальные роли. Эти женщины в определенной степени сосредоточены на своем внутреннем мире, умеют различать свои потребности и потребности других людей, склонны к самоанализу и не придают чрезмерного значения мнению окружающих, в целом сохраняя положительное отношение к себе. Таким образом, большинство матерей в нашей выборке обладают позитивной Я-концепцией. Тем не менее, есть матери с негативной Я-концепцией.

5. Программа психологического консультирования реализует следующие задачи: улучшение самоотношения посредством изменения негативных и деструктивных установок на позитивные и конструктивные;

повышение уровня самооценки путем укрепления уверенности и осознания личной значимости; снижение уровня внутренней конфликтности и самообвинения; повышение степени самопринятия и самоуважения; улучшение общего психологического благополучия и социальной адаптивности.

6. Для проведения формирующего эксперимента были выбраны пять женщин, воспитывающих детей младшего школьного возраста. С каждой женщиной было проведено по 10 консультаций, продолжительностью 1,5 часа каждая. Анализ результатов формирующего эксперимента показал, что после проведения психологического консультирования у всех испытуемых определяется позитивная Я-концепция.

7. Статистический анализ с использованием Т-критерия Вилкоксона показал значимое увеличение уровня самооценки у участниц после проведения психологического консультирования. Различия являются статистически значимыми на уровне 95%.

Список используемых источников

1. Агапов В.С. Возрастная репрезентация Я-концепции личности // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2003. №1. – С. 90-97.
2. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. – Изд. 2-е. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 208 с.
3. Альфимова С.С. К проблеме созависимости детско-родительских отношений / С.С. Альфимова, В.Н. Бородина // Мировые исследования в области социально-гуманитарных наук: Материалы III Международной научно-практической конференции, Рязань, 27 марта 2023 года. – Рязань: Общество с ограниченной ответственностью «Издательство "Концепция"», 2023. – С. 178-180.
4. Базалева Л.А. Личностные факторы эмоционального «выгорания» матерей в отношениях с детьми: автореф. дис... канд. психол. наук. – Краснодар, 2010.
5. Базалева Л.А. Личность женщины и материнство / Л.А. Базалева // Человек. Искусство. Вселенная. – 2015. – № 1. – С. 114-121.
6. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание /Пер. с англ. – М.: «Прогресс», 1986. – 422с.
7. Блохина Т.С. Соотношение понятий «Я-концепция» и «образ Я» // Акмеология. 2017. №3 (63). – С.23-28.
8. Бороздина Л.В. Сущность самооценки и ее соотношение с Я-концепцией // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2011. №1. – С. 34-65.
9. Боулби Дж. Привязанность / Дж. Боулби. – М.: Гардарики, 2003. – 477 с.
10. Васягина Н.Н. Самосознание как условие субъектного становления личности // Дискуссия. 2013. №4 (34). – С. 96-104.
11. Васягина Н.Н., Рыбакова Е.Н. Структурно-содержательный анализ самосознания матери // Образование и наука. 2007. №2. – С. 75-84.

12. Винникотт Д.В. Маленькие дети и их матери / Пер. с англ. Н.М. Падалко. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998. – 80 с.
13. Гасанова П.Г., Мугадова С.Т. Я-концепция как фактор профессиональной успешности личности // Известия ДГПУ. Психолого-педагогические науки. 2015. №4 (33). С. 6-10
14. Григорьева П.М. Формирование и развитие самоотношения в структуре Я-концепции / П.М. Григорьева // XLVIII международные научные чтения (памяти С.О. Костовича): сборник статей Международной научно-практической конференции, Москва, 02 мая 2019 года. – Москва: ООО «Европейский фонд инновационного развития», 2019. – С. 81-85.
15. Григорян Е.Н. Особенности я-концепции работающих и неработающих матерей / Е.Н. Григорян // Психология семьи в современном мире: Сборник материалов Международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 18–19 октября 2017 года. – Екатеринбург: [б. и.], 2017. – С. 123-130.
16. Гудзовская А.А. Диагностика идентичности: «Тест двадцати высказываний» (ТДВ): учебное пособие / А.А. Гудзовская, М.С. Мышкина. Самара: Издательство Самарского университета, 2023. – 148 с
17. Джеймс У. Психология / У. Джеймс; [пер. с англ. И. Лапшина, М. Гринвальд; вступит. ст. А. Лызлова]. – М.: РИПОЛ классик, 2020. – 616 с
18. Доморацкий В.А. Краткосрочные методы психотерапии: практическое руководство. 2-е изд., перераб. и доп. / В.А. Доморацкий. – М.: Психотерапия, 2020. – 487 с.
19. Драндров Г.Л. Критерии развития позитивной Я-концепции личности / Г.Л. Драндров, Е.Г. Богослова, Д.Н. Сюкиев // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 10-1. – С.143-148.
20. Епанчинцева Г.А., Козловская Т.Н., Поточкина А.М. Специфика материнских установок женщин, имеющих детей в возрасте от 5 до 7 лет // Вестник ОГУ. 2018. №5 (217). – С. 94-99.

21. Забродин Ю.М. Психологическое консультирование / Забродин Ю.М., Пахальян В.Э.; под общ. ред. Ю.М. Забродина. – М.: Эксмо, 2010. – 384с.
22. Залевская Я.Г. Методы развития Я-концепции: анализ проблемы и современное состояние // Гуманитарные науки. 2019. №4 (48). – С. 153-157.
23. Захарова Е.И., Торчинова Ю.А. Условия становления материнской идентичности // Известия ПГУ им. В.Г. Белинского. 2012. №28. – С. 24-29.
24. Зуева Е.Ю. Психологические аспекты Я-концепции личности // Вопросы науки и образования. 2018. №1 (13). – С. 176-180.
25. Иванова О.А. Исследования эмоционально-ценностного и поведенческого компонентов Я-концепции личности матерей недоношенных детей / О.А. Иванова, В.А. Куташов, Л.И. Ипполитова // Центральный научный вестник. – 2016. – Т. 1, № 1(1). – С. 20-22. – EDN WELKEN.
26. Кон И.С. Открытие «Я» – М.: Политиздат, 1978 – 367с.
27. Кон И.С. В поисках себя. Личность и ее самосознание. – М.: «Политиздат», 1984. – 336с.
28. Кочунас Р. Психологическое консультирование: Учебное пособие для вузов. – 10-е изд. – М.: Академический проект, 2022. – 222с.
29. Крайлюк А.И. Родительские установки: теоретические аспекты // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2015. №3. – С. 78-82.
30. Куфтяк Е.В., Магденко О.В., Уйманова О.В., Чистякова Е.В. Психическое здоровье младших школьников: роль привязанности // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2018. №3. – С. 62-66.
31. Кьеркегор С. Болезнь к смерти Пер. с дат. Н.В. Исаевой, С.А. Исаева М.: Академический проект, 2014. – 160 с. (2-е изд.)
32. Лебедев И.Б., Журавлева А.К. Я-концепция и психологические механизмы ее формирования // Психология и педагогика служебной деятельности. 2021. №4. – С. 74-80

33. Линде Н.Д. Эмоционально-образная (аналитически-действенная) терапия: чувство – образ – анализ – действие. – 3-е изд. – М.: Генезис, 2023. – 376 с.
34. Маленова А.Ю., Потапова Ю.В. Феномен сепарации: определение проблемного поля исследования // ОмГУ. 2013. №2. – С. 41-48
35. Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб, заведений. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 256 с.
36. Мачурина Т.Н. Типы деструктивного родительского воспитания как факторы развития невротизации личности [Электронный ресурс] // Вестник практической психологии образования. 2017. Том 14. № 2. С. 80–83.
37. Медведева Н.П. Особенности Я-концепции женщин в роли матери / Н.П. Медведева, Е.В. Гордиенко // Современные исследования: теория и практика: Сборник статей VIII Международной научно-практической конференции, Петрозаводск, 08 июля 2024 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» 2024. – С. 66-75.
38. Меджидова С.М., Орланова А.И. Анализ «Я-концепции» с помощью теста «Кто я такой» // Вестник РУДН. Серия: Социология. 2004. №6-7. – С.169-180.
39. Мымрикова А.И., Истратова О.Н. Психологическая зависимость от родителей в старшем подростковом возрасте, причины и следствия ее возникновения // Известия ЮФУ. Технические науки. 2010. №10. – С.209-214
40. Мягкова М.А. Психологические типы одиноких матерей // Педагогическое образование в России. 2012. №6. – С. 194-198.
41. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных / А.Д. Наследов. СПб.: Речь, 2006. – 392с.
42. Никитина Л.В., Сюкиев Д.Н., Драндров Г.Л. Характеристика позитивной Я-концепции у подростков с ограниченными возможностями

здоровья // Ученые записки университета Лесгафта. 2014. №7 (113). – С. 132-137.

43. Овчарова Р.В. Технологии практического психолога образования: Учебное пособие для студентов вузов и практических работников. – М: ТЦ «Сфера», 2000. – 448 с.

44. Овчарова Р.В., Мягкова М.А. Психологические особенности материнства в неполной семье // Теория и практика общественного развития. 2013. №2. – С. 63-65.

45. Овчинникова М.Г. Психологические особенности формирования здорового материнства / М.Г. Овчинникова, Н.Г. Брюхова // Весенние психолого-педагогические чтения: Материалы V Всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти почетного профессора АГУ А.В. Буровой, Астрахань, 19 апреля 2021 года. – Астрахань: Издательский дом «Астраханский университет», 2021. – С. 205-208.

46. Ожегов С.И. Словарь русского языка. – М., 1984

47. Олифиревич Н.И. Индивидуальное психологическое консультирование: Теория и практика. – Минск: Тесей, 2005.

48. Офицерова С.В. Феномен материнства в структуре женской идентичности. Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2013. №2. – С. 187–189.

49. Павлова Т.В. Социально-психологические аспекты родительства // Акмеология. 2009. №3. – С. 95-100.

50. Пантелеев С.Р., Столин В.В. Методика исследования самоотношения // Практикум по психодиагностике. Конкретные психодиагностические методики / С.Р. Пантелеев, В.В. Столин. - М., 1989. – С. 166-172.

51. Перегудина В.А. Исследование особенностей родительских установок отцов и матерей, воспитывающих детей дошкольного и младшего школьного возраста // Мир науки. Педагогика и психология. 2022. №4.

52. Психологические теории и концепции личности краткий справочник
Под. ред. Горноста́й П., Титаренко Т. 2001. – 320 с.

53. Пузырева Л.А. К вопросу о причинах эмоциональной зависимости (созависимости) у женщин / Л.А. Пузырева // Тенденции и перспективы развития современного научного знания: материалы XIV Международной научно-практической конференции, Москва, 06–07 апреля 2015 года / Научно-информационный издательский центр «Институт стратегических исследований». – Москва: Научно-информационный издательский центр «Институт стратегических исследований», 2015. – С. 184-189.

54. Пьянкова Л.А., Хомичева В.Е. Психологический контекст феномена материнства // Общество: социология, психология, педагогика. 2017. №3.

55. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти / А.А. Реан – СПб., 2002

56. Роджерс К., Клиентоцентрированная терапия. Пер с англ. – М.: «Рефл-бук», 1997. – 320с.

57. Рощина Н.М. Ролевые модели современного материнства // Общество: социология, психология, педагогика. 2020. №10.

58. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – Издательство: Питер, 2002. – 720 с.

59. Румянцева Т.В. Психологическое консультирование: диагностика отношений в паре. Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2006. — 176 с.

60. Соловьева С.Л. Психологическое консультирование: справочник практического психолога. – Москва: АСТ; Санкт-Петербург: Полиграфиздат: 2010. – 640 с.

61. Сорокина Е.Н. Проявление матерью черт эмоциональной зависимости в детско-родительских отношениях как фактор нарушения сепарационного процесса в диаде мать-дитя / Е.Н. Сорокина // Современная психология и педагогика: проблемы и решения: сборник статей по материалам XXXIX международной научно-практической конференции, Новосибирск, 14

октября 2020 года. Том 10 (37). – Новосибирск: Общество с ограниченной ответственностью «Сибирская академическая книга», 2020. – С. 55-60.

62. Сорокина Е.Н. Эмоциональная зависимость в материнстве и ее влияние на сепарационный процесс с ребенком / Е.Н. Сорокина // European Journal of Humanities and Social Sciences. – 2020. – № 6. – С. 123-128.

63. Суворова О.В., Черемисова И.В., Мамонова Е.Б. Привязанность к матери как фактор Я-концепции подростка // Вестник Мининского университета. 2016. №2 (15).

64. Ульябаева Г.Ш., Шакирова Д.М. Самооценка – что это такое: понятие, структура, виды и уровни. Коррекция самооценки // Скиф. 2019. №5-1 (33). – С. 389-392.

65. Уманская Е.Г., Шишкина А.И. Материнство в структуре Я-концепции женщины // Школа будущего. – 2017. – №6. – С. 190-195.

66. Уманская Е.Г. Особенности я-концепции женщины, имеющей детей / Е.Г. Уманская // Неделя науки и образования в интересах мира и развития: Сборник тезисов в рамках торжественных мероприятий, посвященных 145-летию МПГУ, Москва, 26 ноября 2017 года / Под редакцией Л.В. Дудовой, М.А. Кривенькой. – Москва: Московский педагогический государственный университет, 2017. – С. 134-135.

67. Устинова Н.А. Аксиологический подход к формированию осознанного материнства // Педагогическое образование в России. 2015. №6. – С. 204-208.

68. Устинова Н.А. Детерминанты развития самосознания матери // Дискуссия. 2012. №6. – С. 158-162.

69. Устинова Н.А. Материнство как специфическое новообразование самосознания и личности женщины // МНКО. 2011. №4-1. – С.76-79.

70. Фатыхова Р.М. Становление Я-концепции молодой матери в условиях девальвации ценностей классического института брака / Р.М. Фатыхова, Е.А. Чухланцева // Ученые записки Российского государственного социального университета. – 2013. – Т. 2, № 6(122). – С. 118-126.

71. Филиппова Г.Г. Психология материнства: Учебное пособие. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 240 с.
72. Филиппова Г.Г. Особенности внутренней позиции родителя у детей младшего школьного возраста / Г.Г. Филиппова, С.А. Абдуллина // Российский психологический журнал. – 2016. – Т. 13, № 3. – С. 123-139.
73. Фролов А.А. Исследование Я-концепции в различных теоретических подходах // Вестник КРУ МВД России. 2015. №4 (30). – С. 287-292.
74. Хайбуллина О.Г. Роль позитивной Я-концепции матери в личностном развитии дошкольника // Образование и наука. 2010. №2. – С.78-85.
75. Харламенкова Н.Е., Кумыкова Е.В., Рубченко А.К. Психологическая сепарация: подходы, проблемы, механизмы. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. – 367 с.
76. Шамардина М.В., Кожевникова А.А. Детско-родительские отношения в контексте созависимости матери // Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал: материалы VI-й Международной научно-практической конференции. Красноярск: Версо, 2019. – С. 282-288.
77. Эмоциональная зависимость в материнстве и ее влияние на сепарационный процесс с ребенком// European Journal of Humanities and Social Sciences. – 2020. – №6. – С. 123-128
78. Эркибаева А.Д. Особенности детско-родительских отношений младшего школьника // Студенческий электронный журнал СтРИЖ. – 2016. – № 5 (9). – С. 68-71.
79. Яньшин П.В. Клиническая психодиагностика личности. Учебно-методическое пособие. 2-е изд., испр. – СПб.: Речь, 2007. – С. 320.
80. Laney, E. K., Hall, M. E. L., Anderson, T. L., & Willingham, M. M. (2015). Becoming a Mother: The Influence of Motherhood on Women's Identity Development. *Identity*, 15(2), P. 126–145. <https://doi.org/10.1080/15283488.2015.1023440>

81. Meeussen L., Van Laar C. (2018). Feeling pressure to be a perfect mother relates to parental burnout and career ambitions. *Frontiers in Psychology*, 9(open in a new window), 2113. doi:10.3389/fpsyg.2018.02113

82. Orth U., Robins, R. W. (2014). The Development of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381-387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>

83. Taumoepeau M., Ruffman T. Self-awareness moderates the relation between maternal mental state language about desires and children's mental state vocabulary, *Journal of Experimental Child Psychology*, Volume 144, 2016, Pages 114-129, <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2015.11.012>.

Приложение А

Таблица 1 – Результаты методики исследования самоотношения (Столин В.В., Пантеев С.Р.) до психологического консультирования

№ п.п.	Имя	Замкнутость	Самоуверенность	Саморуководство	Отраженное самоотношение	Самоценность	Самопринятие	Самопривязанность	Внутренняя конфликтность	Самообвинение
1	И.Б.	Среднее	Высокое	Высокое	Высокое	Высокое	Высокое	Высокое	Низкое	Низкое
2	А.С.	Среднее	Низкое	Среднее	Среднее	Низкое	Низкое	Низкое	Высокое	Высокое
3	Е.Т.	Низкое	Низкое	Среднее	Низкое	Среднее	Среднее	Низкое	Среднее	Среднее
4	Н.Н.	Высокое	Высокое	Высокое	Высокое	Высокое	Высокое	Высокое	Низкое	Низкое
5	О.З.	Высокое	Высокое	Высокое	Среднее	Среднее	Среднее	Среднее	Низкое	Низкое
6	С.С.	Высокое	Высокое	Высокое	Высокое	Высокое	Высокое	Среднее	Среднее	Среднее
7	А.Л.	Высокое	Среднее	Высокое	Среднее	Высокое	Среднее	Среднее	Низкое	Низкое
8	Е.А.	Среднее	Высокое	Среднее	Среднее	Высокое	Высокое	Среднее	Среднее	Среднее
9	Е.Л.	Высокое	Среднее	Среднее	Среднее	Среднее	Среднее	Среднее	Среднее	Низкое
10	И.Р.	Среднее	Среднее	Высокое	Среднее	Высокое	Среднее	Среднее	Среднее	Низкое
11	Е.Р.	Среднее	Среднее	Среднее	Среднее	Среднее	Высокое	Среднее	Среднее	Низкое
12	А.К.	Среднее	Высокое	Высокое	Высокое	Высокое	Высокое	Высокое	Низкое	Низкое
13	Н.М.	Среднее	Среднее	Высокое	Среднее	Среднее	Среднее	Среднее	Среднее	Низкое
14	Е.З.	Среднее	Высокое	Высокое	Высокое	Высокое	Высокое	Высокое	Низкое	Низкое
15	А.Ш.	Среднее	Высокое	Высокое	Высокое	Высокое	Среднее	Среднее	Низкое	Низкое
16	Ю.Б.	Среднее	Высокое	Среднее	Среднее	Высокое	Высокое	Среднее	Среднее	Среднее

Продолжение таблицы 1

17	Н.С.	Среднее	Среднее	Высокое	Высокое	Высокое	Высокое	Высокое	Низкое	Низкое
18	Т.П.	Среднее	Высокое	Высокое	Среднее	Среднее	Высокое	Среднее	Среднее	Среднее
19	Ф.С.	Среднее	Среднее	Среднее	Среднее	Среднее	Высокое	Высокое	Среднее	Среднее
20	Л.Н.	Среднее	Высокое	Среднее	Среднее	Среднее	Высокое	Среднее	Среднее	Среднее
21	О.Е.	Среднее	Среднее	Среднее	Низкое	Среднее	Среднее	Среднее	Среднее	Высокое
22	Е.С.	Среднее	Высокое	Среднее	Среднее	Высокое	Среднее	Среднее	Низкое	Среднее
23	Д.З.	Среднее	Среднее	Среднее	Среднее	Среднее	Высокое	Среднее	Среднее	Среднее
24	О.Л.	Низкое	Среднее							
25	Е.Н.	Высокое	Высокое	Среднее	Среднее	Высокое	Высокое	Среднее	Низкое	Низкое
26	Т.О.	Среднее	Среднее	Среднее	Среднее	Среднее	Среднее	Низкое	Среднее	Среднее

Таблица 2 – Результаты исследования самооценки по методике Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан) до психологического консультирования

№ п.п.	Имя	Уровень самооценки	Уровень притязаний	Расхождения
1	И.Б.	Очень высокий	Высокий	Слабое
2	А.С.	Низкий	Высокий	Сильное
3	Е.Т.	Средний	Очень высокий	Сильное
4	Н.Н.	Очень высокий	Очень высокий	Слабое
5	О.З.	Очень высокий	Очень высокий	Слабое
6	С.С.	Высокий	Очень высокий	Умеренное
7	А.Л.	Высокий	Высокий	Умеренное
8	Е.А.	Высокий	Очень высокий	Сильное
9	Е.Л.	Очень высокий	Очень высокий	Слабое
10	И.Р.	Высокий	Очень высокий	Умеренное
11	Е.Р.	Очень высокий	Очень высокий	Умеренное
12	А.К.	Высокий	Высокий	Умеренное
13	Н.М.	Высокий	Высокий	Умеренное
14	Е.З.	Очень высокий	Высокий	Умеренное
15	А.Ш.	Высокий	Очень высокий	Умеренное
16	Ю.Б.	Высокий	Высокий	Умеренное
17	Н.С.	Высокий	Средний	Слабое
18	Т.П.	Высокий	Высокий	Умеренное
19	Ф.С.	Очень высокий	Очень высокий	Умеренное
20	Л.Н.	Высокий	Высокий	Умеренное
21	О.Е.	Средний	Высокий	Сильное
22	Е.С.	Очень высокий	Очень высокий	Слабое
23	Д.З.	Высокий	Высокий	Умеренное
24	О.Л.	Высокий	Высокий	Умеренное
25	Е.Н.	Очень высокий	Очень высокий	Умеренное
26	Т.О.	Высокий	Очень высокий	Умеренное

Таблица 3 – Результаты теста Куна-Макпартленда «Кто Я?» (модификация Т.В. Румянцевой) до психологического консультирования

№ п.п.	Имя	Самооценка	Дифференцированность идентичности	Наиболее выраженная идентичность
1	И.Б.	Завышенная	Высокий	Социальное Я
2	А.С.	Заниженная	Высокий	Рефлексивное Я
3	Е.Т.	Адекватная	Средний	Социальное Я
4	Н.Н.	Завышенная	Средний	Рефлексивное Я
5	О.З.	Завышенная	Высокий	Рефлексивное Я
6	С.С.	Адекватная	Высокий	Рефлексивное Я
7	А.Л.	Адекватная	Высокий	Социальное Я
8	Е.А.	Завышенная	Низкий	Социальное Я
9	Е.Л.	Завышенная	Высокий	Социальное Я
10	И.Р.	Адекватная	Высокий	Социальное Я
11	Е.Р.	Адекватная	Средний	Социальное Я
12	А.К.	Завышенная	Средний	Социальное Я
13	Н.М.	Адекватная	Высокий	Социальное Я
14	Е.З.	Завышенная	Высокий	Социальное Я
15	А.Ш.	Завышенная	Средний	Социальное Я
16	Ю.Б.	Адекватная	Высокий	Социальное Я
17	Н.С.	Завышенная	Низкий	Рефлексивное Я
18	Т.П.	Адекватная	Высокий	Рефлексивное Я
19	Ф.С.	Завышенная	Средний	Социальное Я
20	Л.Н.	Адекватная	Высокий	Рефлексивное Я
21	О.Е.	Адекватная	Высокий	Рефлексивное Я
22	Е.С.	Завышенная	Низкий	Рефлексивное Я
23	Д.З.	Адекватная	Высокий	Социальное Я
24	О.Л.	Адекватная	Высокий	Социальное Я
25	Е.Н.	Адекватная	Высокий	Рефлексивное Я
26	Т.О.	Адекватная	Высокий	Социальное Я

Протоколы индивидуальных психологических консультаций

Консультация 1. Клиент 1.

Знакомство, беседа с клиентом, определение индивидуального запроса.

– Добрый день. Рада вас видеть. Прежде, чем мы начнем, мне бы хотелось немного поговорить о специфике нашей работы и обсудить результаты диагностики.

– Расскажите пожалуйста, какие трудности в жизни вы испытываете и с чем бы вам хотелось поработать?

Далее беседа с клиенткой, уточнение индивидуального запроса.

– В заключении нашей сегодняшней встречи хочу предложить вам упражнение «Встреча с внутренним ребенком». Это упражнение направлено на установление контакта с собой, своим внутренним миром. Мы будем работать с образами. Не старайтесь сделать упражнение «правильно», не думайте об этом, просто расслабьтесь и наблюдайте за тем, какие образы будут вам приходить.

– Как вы себя чувствуете после упражнения? Какие эмоции у вас возникли?

Далее обсуждение эмоционального состояния клиентки.

– Наша встреча подходит к концу, остались ли у вас какие-то вопросы?

– Рада была нашей встрече. Увидимся через неделю. Всего доброго.

Консультация 2. Клиент 1.

– Добрый день. Рада вас видеть. Расскажите, как вы себя чувствуете и как прошла ваша неделя?

В процессе беседы клиентка затронула тему материнства и своих состояний, которые возникают сейчас и были в прошлом.

– Предлагаю вам сделать упражнение «Теневая сторона материнства». Это упражнение посвящено материнству и самоотношению к этой роли. Мы опять будем работать с образами. Можете закрыть глаза, можете не закрывать, как вам комфортнее. Сядьте максимально удобно, сделайте глубокий вдох, почувствуйте свое тело. А теперь перед собой, с одной стороны, представьте ту часть своего материнства, которую вы любите, а с другой стороны ту часть, которая любит ее.

Далее работа с образами.

Полностью проработать не успели, вышли на промежуточное ресурсное состояние.

– Наше время подходит к концу, как вы себя чувствуете?

– Есть ли что-то, о чем еще нужно сегодня поговорить?

– Готовы на этом сегодня закончить?

– Встретимся через неделю. До свидания.

Консультация 3. Клиент 1.

– Добрый день. Как прошла эта неделя? Как ваше настроение?

– Сегодня мне бы хотелось продолжить работу с тем периодом вашего материнства, о котором мы говорили в прошлый раз.

В процессе работы вышли на детскую часть, грустную и задумчивую.

– Пересядьте на стул напротив и идентифицируйтесь с этой своей частью. Вы и есть эта девочка. Как ты себя чувствуешь? Почему ты грустная? Что с тобой происходит? Чего бы тебе хотелось?

– Сейчас вернитесь пожалуйста на свое клиентское место. Посмотрите на нее. В ней что-то изменилось?

– Скажите ей, ты мне очень нужна, прости, что так долго к тебе не приходила, но теперь я всегда буду рядом. Я разрешаю тебе быть веселой и счастливой. А я всегда буду рядом и смогу тебя защитить.

– Как она себя чувствует? Если ей нужен телесный контакт, вы можете обнять ее, если готовы. Если есть что-то еще, что вы бы хотели ей сказать, вы можете это сделать.

– Сейчас, если вы готовы, на вдохе примите ее как часть своей личности и дайте ей столько место в своем внутреннем мире, сколько ей необходимо.

– Как себя сейчас чувствуете?

При обсуждении эмоций, клиенткой была озвучена негативная установка, которая «всплыла» в процессе работы – «Я тупая».

– Сегодня у нас заканчивается время. С этим мы продолжим работать при следующей встрече. Готовы на сегодня закончить, или есть что-то, о чем необходимо сейчас поговорить?

– Рада была вас видеть. Увидимся через неделю.

Консультация 4. Клиент 1.

– Добрый день. Как прошла неделя? Есть ли что-то, о чем хотелось бы поговорить, или мы продолжим работу, на которой остановились в прошлый раз?

– Сегодня я хочу вам предложить поработать с установкой «Я тупая» методом десенсибилизации и переработки движениями глаз. Данный метод с помощью движения глаз, а также других стимуляций, например, движения рук, ног, помогает наиболее быстро переработать негативные воспоминания. В результате те воспоминания, которые были травматичны и вызывали негативные эмоции, переходят в более нейтральную форму и воспринимаются уже как просто обычное воспоминание.

– Сейчас вспомните ситуацию, в которой возникала эта мысль: «Я тупая». Расскажите подробно.

– Сейчас сделайте как бы стоп-кадр на самом эмоционально остром моменте. Где вы находитесь? Что вас окружает? Как вы себя чувствуете? Есть ли какие-то ощущения в теле?

– А теперь все это, все чувства, эмоции, телесные ощущения мысленно поместите в поплавок и представьте, что он плывет по реке жизни назад, в прошлое. Где еще в вашей жизни вы испытывали что-то подобное? Любое воспоминание, которое сейчас возникает в сознании, для нас важно. Расскажите мне все, что сейчас вспоминается.

Далее работа по стандартному протоколу ДПДГ.

– Как вы себя чувствуете? Готовы на сегодня завершить встречу?

– Тогда увидимся через неделю. Всего вам доброго.

Консультация 5. Клиент 1.

– Добрый день. Как вы себя чувствуете? Как прошла неделя? Есть ли что-то, о чем хотелось бы поговорить?

Клиентка озвучила ситуацию, в которой ей не нравилось, как она себя ощущала и как себя позиционировала, чувствовала себя беспомощной. Пожеланием клиентки было продолжить работу в ДПДГ.

Далее работа по стандартному протоколу ДПДГ с чувством беспомощности в определенных ситуациях.

– Как вы себя сейчас чувствуете? Готовы на этом завершить встречу?

– Сейчас рекомендую вам минут 15 прогуляться, процесс переработки будет продолжаться еще дня два-три. Просто наблюдайте за состоянием и своей реакцией на подобные ситуации. Увидимся через неделю. До свидания.

Консультация 6. Клиент 1.

– Добрый день. Как прошла неделя? С чем бы вы сегодня хотели поработать?

Клиентка рассказывает о ситуациях, в которых ей тяжело говорить, и в целом ей очень сложно проявляться, быть заметной.

– Вспомните ситуацию, в которой у вас появлялся страх проявляться. Расскажите мне подробно, что вы делаете, что с вами при этом происходит, ощущения в теле, чувства, эмоции, мысли.

– А сейчас расскажите мне самый страшный вариант событий, если вы проявите себя, станете заметной, будете говорить. Что произойдет? Самый ужасный вариант. Расскажите мне подробно, что тогда с вами будет происходить и к чему все это приведет.

Таким образом мы ищем страх, который стоит за страхом.

Далее продолжаем работу по стандартному протоколу ДПДГ с флешфорвардом.

– Как себя чувствуете? Готовы закончить на сегодня? Тогда до встречи через неделю. Всего доброго.

Консультация 7. Клиент 1.

– Добрый день. Как ваши дела? Как прошла неделя?

Далее беседуем об эмоциональном состоянии клиентки. О тех событиях, которые произошли за неделю. Клиентка озвучивает ситуации, где чувствовала себя не уверенно, боялась что-то сделать не так.

– Тогда сегодня предлагаю поработать с темой уверенности в себе. Расскажите подробнее о своих ощущениях, в каких ситуациях это происходит, что вы чувствуете.

– Сейчас, как и в предыдущие встречи сделаем технику «Поплавок», чтобы найти наиболее острые воспоминания, связанные со страхом совершить ошибку, который приводит к неуверенности в своих силах, в своих действиях.

Далее стандартный протокол ДПДГ.

– Как себя чувствуете? Готовы на сегодня закончить, или сотались какие-то вопросы?

– Тогда увидимся через неделю. Напоминаю, что минут 15 было бы хорошо просто прогуляться. Процесс переработки будет продолжаться еще дня два-три. До свидания.

Консультация 8. Клиент 1.

– Добрый день. Как ваши дела? Как прошла неделя?

Клиентка рассказывает о ситуациях, которые возникали за неделю, и она выделила свое ощущение себя не достойной.

– Предлагаю поработать так же в ДПДГ. Давайте сейчас так же сделаем технику «Поплавок», чтобы найти ситуации, в которых вы так ощущали себя ранее.

Стандартный протокол ДПДГ.

– Как себя сейчас чувствуете? Остались ли какие-либо негативные ощущения?

– Готовы закончить на сегодня?

– Рада была вас видеть. Увидимся через неделю.

Консультация 9. Клиент 1.

Добрый день. Как ваши дела сегодня? Есть ли что-то, о чем хотели бы сегодня поговорить?

Беседуем о событиях недели. Клиентка сообщает, что ей необходимо принять решение, а с самостоятельным принятием решений у нее есть сложности.

– Расскажите пожалуйста, какое решение вам нужно принять, и в чем вы испытываете сложность?

– Сегодня я вам предлагаю поработать с метафорическими картами. Сделаем упражнение «Кто во мне принимает решения». Эта техника поможет определить, понять те основные точки, на которые вы опираетесь при принятии решений.

Выполняем технику с метафорическими картами. Затем обсуждение результатов, и тех выводов, которые клиентка сделала.

– Какое бы решение вы не приняли, важно, чтобы это было именно ваше решение.

– Сегодня я хочу дать вам домашнее задание. Вам необходимо будет взять лист бумаги, разделить его на четыре колонки. Затем в первой колонке вы пишете все свои желания, интересы, то, что вы хотите получить от этой ситуации. Во второй колонке запишите интересы других людей, которые так

или иначе участвуют в этой ситуации, что они хотят получить от вас. В третьей – каковы реальные последствия вашего того или иного действия. В четвертой – как скажется это решение на ваших далеких перспективах.

– На следующей встрече мы обсудим, что у вас получилось. Рада была вас видеть, до встречи через неделю.

Консультация 10. Клиент 1.

– Здравствуйте. Как ваши дела? Сегодня наша последняя встреча, и мне бы хотелось поговорить о вашем домашнем задании и обо всей нашей работе.

– Как обстоят дела с принятием решения?

Далее беседа, обсуждение домашнего задания и того решения, которое клиентка приняла.

– Я очень рада, что вы сделали так, как считали нужным именно вы, не оглядываясь ни на кого.

– Расскажите, как вы себя чувствуете после всей пройденной работы? Заметили ли вы в себе какие-то изменения?

Рефлексия.

– Мне было очень приятно с вами работать. Если у вас возникнет желание продолжить, я всегда на связи. Благодарю вас за участие в эксперименте. Всего вам хорошего. До свидания.

Приложение В

Таблица 1 – Результаты методики исследования самоотношения (Столин В.В., Пантлеев С.Р.) после психологического консультирования

№ п.п.	Имя	Замкнутость	Самоуверенность	Саморуководство	Отраженное самоотношение	Самоценность	Самопринятие	Самопривязанность	Внутренняя конфликтность	Самообвинение
Клиент 1	Е.Т.	Среднее	Среднее	Среднее	Среднее	Высокое	Высокое	Среднее	Среднее	Низкое
Клиент 2	А.С.	Среднее	Среднее	Высокое	Среднее	Среднее	Высокое	Среднее	Среднее	Низкое
Клиент 3	А.Ш.	Среднее	Среднее	Среднее	Высокое	Среднее	Высокое	Высокое	Низкое	Низкое
Клиент 4	Н.М.	Среднее	Среднее	Высокое	Среднее	Высокое	Высокое	Среднее	Среднее	Низкое
Клиент 5	И.Б.	Среднее	Высокое	Среднее	Высокое	Высокое	Среднее	Среднее	Низкое	Низкое

Таблица 2 – Результаты исследования самооценки по методике Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан) после психологического консультирования

№ п.п.	Имя	Уровень самооценки	Уровень притязаний	Расхождения
Клиент 1	Е.Т.	Средний	Очень высокий	Сильное
Клиент 2	А.С.	Низкий	Высокий	Сильное
Клиент 3	А.Ш.	Высокий	Очень высокий	Умеренное
Клиент 4	Н.М.	Высокий	Высокий	Умеренное
Клиент 5	И.Б.	Очень высокий	Высокий	Слабое

Таблица 3 – Результаты теста Куна-Макпартленда «Кто Я?» (модификация Т.В. Румянцевой) после психологического консультирования

№ п.п.	Имя	Самооценка	Дифференцированность идентичности	Наиболее выраженная идентичность
Клиент 1	Е.Т.	Завышенная	Высокий	Рефлексивное Я
Клиент 2	А.С.	Завышенная	Высокий	Рефлексивное Я
Клиент 3	А.Ш.	Завышенная	Высокий	Социальное Я
Клиент 4	Н.М.	Адекватная	Высокий	Рефлексивное Я
Клиент 5	И.Б.	Адекватная	Высокий	Социальное Я

Расчет статистического критерия

Рассмотрим расчет Т-критерия Вилкоксона уровня самооценки, полученного по методике Дембо-Рубинштейн.

Первый шаг в подсчете Т-критерия – вычитание каждого индивидуального значения «до» из значения «после».

Таблица 1 – Получение абсолютного значения разности в подсчете Т-критерия Вилкоксона по методике исследования самооценки Дембо-Рубинштейн

Измерение до, $t_{до}$	Измерение после, $t_{после}$	Разность ($t_{после}-t_{до}$)	Абсолютное значение разности
55	63	8	8
25	74	49	49
72	74	2	2
68	78	10	10
83	84	1	1

Статистические гипотезы:

H_0 : Показатели после проведения эксперимента не превышают показатели до проведения эксперимента.

H_1 : Показатели после проведения эксперимента превышают показатели до проведения эксперимента.

Таблица 2 – Таблица ранжирования при подсчете Т-критерия Вилкоксона по методике исследования самооценки Дембо-Руминштейн

Измерение до, $t_{до}$	Измерение после, $t_{после}$	Разность ($t_{после}-t_{до}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
55	63	8	8	3
25	74	49	49	5
72	74	2	2	2
68	78	10	10	4
83	84	1	1	1
Сумма				15

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=15$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum R_t = \frac{n(n+1)}{2} = \frac{5(5+1)}{2} = 15$$

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

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т.

$$\text{В нашем случае } T_{\text{эмп}} = \sum R_t = 0$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=5$:

$$T_{\text{кр}}=0 \text{ (} p \leq 0,05 \text{)}$$

Если $T_{\text{эмп}} \leq T_{\text{кр}}$, то событие достоверно при заданном уровне значимости. В данном случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} \leq T_{\text{кр}}(0,05)$. Гипотеза H_1 принимается.

Следовательно, произошло значимое повышение уровня самооценки после психологического консультирования (различия являются статистически значимыми).

В таблице 3 представлена значимость различий по показателям методики исследования самоотношения (Столин В.В., Пантеев С.Р.)

Таблица 3 – Значимость различий по показателям методики исследования самоотношения

Шкала	$T_{эмп}$	$T_{кр}$ (для $p \leq 0,05$)
Замкнутость	1	0
Самоуверенность	1,5	0
Саморуководство	2	0
Отраженное самоотношение	0	0
Самоценность	0	0
Самопринятие	1,5	0
Самопривязанность	1	0
Внутренняя конфликтность	0	0
Самообвинение	1	0

По шкалам замкнутость, самоуверенность, саморуководство, самопринятие, самопривязанность и самообвинение различия после психологической помощи не достигают статистической значимости, следовательно, выборки являются схожими по исследуемому признаку.