

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

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

Турбова Виктория Олеговна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Индивидуальное психологическое консультирование с применением
мандала-терапии как средство оптимизации любви к себе у молодых женщин

Направление 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы: «Мастерство
психологического консультирования»

Допущена к защите

Заведующий кафедрой

канд. психол. наук., доцент Мосина Н.А.
(ученое звание, фамилия, инициалы)

11.12.2019, *all*
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

канд. психол. наук., доцент Сафонова М.В.
(ученое звание, фамилия, инициалы)

11.12.19, *sa*
(дата, подпись)

Научный руководитель

канд. психол. наук., доцент Гордиенко Е.В.
(ученое звание, фамилия, инициалы)

11.12.19, *g*
(дата, подпись)

Студент

Турбова В.О.

(фамилия, инициалы)

11.12.19

(дата, подпись)

Красноярск, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Реферат.....	3
Введение	9
ГЛАВА I. Теоретические аспекты проблемы любви к себе у молодых женщин.....	14
1.1. Психологический анализ проблемы любви.....	14
1.2. Любовь к себе и возрастные особенности молодых женщин.....	24
1.3. Метод мандала-терапии в консультировании молодых женщин.....	30
Выводы по Главе I.....	38
ГЛАВА II. Разработка модели индивидуального консультирования на основе метода мандала-терапии как средства психологической помощи в оптимизации любви к себе у молодых женщин.....	39
2.1. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента.....	39
2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента	51
2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение.....	63
Выводы по Главе II.....	71
Заключение.....	73
Список литературы.....	75
Приложения.....	81

Реферат

Диссертация на соискание степени магистра психолого-педагогического образования «Индивидуальное психологическое консультирование с применением мандала-терапии как средство оптимизации любви к себе у молодых женщин».

Проблема любви к себе в различных ее аспектах является одной из основных в современной психологической науке. Любовь к себе – сложное психологическое понятие, которое одновременно включает в себя внутриспсихическую и межличностную динамику.

Любовь к себе является важнейшей задачей в формировании личностного развития. Она создает у субъекта чувство устойчивости и непрерывности своего «Я» вне зависимости от тех изменений, которые происходят с человеком в процессе его роста и развития.

Цель исследования: разработать и апробировать комплекс консультаций для оптимизации любви к себе при помощи метода мандала-терапии у молодых женщин.

Объект исследования: процесс оптимизации любви к себе у молодых женщин.

Предмет исследования: мандала как средство поддержки любви к себе у молодых женщин в процессе психологического консультирования.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что техника мандала-терапии будет являться эффективным средством психологической помощи молодым женщинам для развития любви к себе.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературу по проблеме любви к себе.
2. Изучить возрастные особенности молодых женщин.
3. Изучить варианты консультирования с помощью мандала-терапии.
4. Определить критерий и уровни любви к себе.

5. Подобрать диагностический комплекс для изучения любви к себе у молодых женщин.
6. Провести консультативные сессии с применением мандала-терапии для проработки любви к себе у молодых женщин.
7. Проследить и проанализировать динамику изменения любви к себе у молодых женщин до и после формирующего эксперимента.
8. Оценить эффективность предложенных техник консультирования с помощью методов математической статистики.

Методы исследования:

1. Анализ психолого-педагогической литературы.
2. Тестирование.
3. Эксперимент.
4. Методы математической обработки данных.

Экспериментальная база исследования:

Исследование проводилось на базе кабинета психолога (г. Красноярск). В качестве экспериментальной группы были выбраны 5 человек в возрасте 20-40 лет с низким уровнем любви к себе.

Научная новизна исследования:

Элемент новизны состоит в использовании в уже известной активно исследуемой области – консультирование молодых женщин в поддержке любви к себе – относительно новых техник мандала-терапии.

Теоретическая значимость:

Теоретическая значимость диссертационной работы заключается в том, что результаты, полученные автором в ходе исследования, станут основой для более углубленного изучения возможностей мандала-терапии в процессе психологической помощи женщинам в проработке любви к себе.

Практическая значимость:

Практическая значимость проведенного исследования заключается в том, что полученный теоретический и практический материал может быть использован психологами консультативных центров.

Структура и объем диссертации:

Полный объем – 104 страниц, включая 10 рисунков, 16 таблиц и 4 приложения. Количество использованных источников – 81.

Описание представляемого исследования включает введение, две главы, заключение, список использованной литературы и приложения.

Во Введении обсуждается актуальность работы, цели и задачи исследования, научная новизна, научная и практическая значимость диссертации, формулируются положения, выносимые на защиту, а также приводится список работ, в которых опубликованы результаты данного исследования. Кратко представлено содержание диссертации.

В Главе 1 описаны теоретические основы проблемы любви к себе у молодых женщин. Рассмотрено понятие «любовь» в психологии, возрастные особенности молодых женщин, специфика консультирования молодых женщин, а также техники мандала-терапии в консультировании. Выводы.

В Главе 2 представлено экспериментальное исследование по применению способа проработки «любви к себе» с помощью метода мандала-терапии у молодых женщин. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента. Организация и проведение формирующего эксперимента. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение. Выводы.

В Заключении сформулированы основные результаты диссертации.

В Приложениях собраны таблицы, содержащие данные по результатам исследования, а также результаты математической обработки данных и протоколы проведения консультаций.

По теме диссертации имеются 2 публикации.

Abstract

The problem of self-love, in its various aspects, is one of the main problems in modern psychological science. Self-love is a complex psychological concept that simultaneously includes intrapsychic and interpersonal dynamics.

Self-love is the most important task in the formation of personal development. It creates the subject's sense of stability and continuity of his "I", despite the changes that occur with a person in the process of his growth and development.

The purpose of the study: to develop and test a set of consultations for working out self-love using the method of mandala therapy in young women.

Objective: to develop and test a set of consultations to optimize self-love using the method of mandala therapy in young women. Object of study: the process of optimizing self-love of young women Subject of research: mandala as a means of supporting self-love in young women in the process of psychological counseling The hypothesis of the study is the assumption that the technique of mandala therapy will be an effective means of psychological assistance to young women in self-love. Research Objectives:

1. To analyze the literature on the problem of self-love.
2. To study the age characteristics of young women
3. Explore counseling options using mandala therapy.
4. Define the criteria and levels of self-love.
5. Choose a diagnostic complex for studying self-love in young women
6. Conduct advisory sessions using mandala therapy to work out the love of self among young women.
7. Track and analyze the dynamics of changes in self-love in young women before and after the formative experiment.
8. Assess the effectiveness of the proposed counseling techniques using methods of mathematical statistics.

Research Methods: 1. Analysis of psychological and pedagogical literature. 2. Testing. 3. The experiment. 4. Methods of mathematical data processing. The experimental base of the study: The study was conducted on the basis of the psychologist's office in Krasnoyarsk. As an experimental group, 5 people aged 20-40 years were selected with a low rating of self-love.

The scientific novelty of the study:

An element of novelty consists in the use of relatively new techniques of mandala therapy in the already well-known actively researched field - advising young women in supporting self-love - regarding new techniques.

Theoretical Significance:

The theoretical significance of the dissertation is that the results obtained by the author during the study will become the basis for a more in-depth study of the possibilities of mandala therapy in the process of psychological assistance to women in working out love for themselves.

Practical significance: The practical significance of the study lies in the fact that the obtained theoretical and practical material can be used in psychologists of counseling centers. The structure and scope of the dissertation: Full volume - 104 pages, including 10 figures, 16 table and 4 applications. The number of sources used is 81. Description of the research presented includes an introduction, two chapters, conclusion, list of references and applications.

The Introduction discusses the relevance of the work, the goals and objectives of the study, the scientific novelty, the scientific and practical significance of the dissertation, formulates the provisions to be defended, and also provides a list of works in which the results of this study are published. The content of the dissertation is briefly presented. Chapter 1 describes the theoretical foundations of the problem of self-love in young women. The concept of "love" in psychology, the age-specific features of young women, the specifics of counseling young women, and the techniques of mandala therapy in counseling are examined. Findings.

Chapter 2 presents an experimental study on the application of working out “self-love” using the method of mandala therapy in young women. Methodical organization of the study and discussion of the results of a stating experiment. Organization and conduct of the formative experiment. Formative experiment results and discussion. Findings.

In conclusion, the main results of the dissertation are formulated.

The annexes contain tables containing data on the results of the study, as well as the results of mathematical processing of data and the protocols of consultations.

There are 2 publications on the topic of the dissertation.

Введение

Актуальность темы исследования. Любовь к себе является важным аспектом в жизни каждого человека, так как это способствует поддержке внутреннего ресурса, а также безусловному принятию себя и разрешению себе делать выбор. Это помогает осмыслить жизненные цели, обрести новое значимое для себя содержание в общечеловеческих ценностях.

Проблема любви к себе в различных ее аспектах является одной из основных в современной психологической науке. Любовь к себе – сложное психологическое понятие, которое одновременно включает в себя внутрипсихическую и межличностную динамику.

Любовь к себе является важнейшей задачей в формировании личностного развития. Она создает у субъекта чувство устойчивости и непрерывности своего «Я» вне зависимости от тех изменений, которые происходят с человеком в процессе его роста и развития.

Многие ученые проводили исследование по теме любви к себе. Опираясь на работы Э. Бершид, К. Хендрика, С. Хендрик и Ф. Шейвера, автор операционализирует чувство любви с помощью понятий «романтическая привязанность» и «стили любви» и их эмпирических референтов. Исследованию философских характеристик экзистенциала любви посвящены труды Н.А. Бердяева, В.С. Соловьева, С.Л. Франка. Философско-антропологические исследования феномена любви проводили Э. Фромм, М. Шелер, А. Шопенгауэр и др. Анализ любви как социокультурного и нравственного феномена содержится в трудах Р.Г. Апресяна, О.П. Зубец. Среди работ по проблемам любви и пола следует отметить труды Ф. Альберони, Н.А. Бердяева, С.Л. Франка, Э. Фромма, З. Фрейда. В то же время любовь служит основой построения внутреннего мира человека и его духовного развития (В.С. Соловьев). Потребность любить и быть любимым носит витальный характер (С.Л. Рубинштейн, В. Франкл, А. Маслоу). Эмоциональная депривация (недостаток любви) в раннем детстве приводит к задержке психического развития либо проблемам в построении

близких отношений во взрослом возрасте (Дж. Боулби и М. Эйнсворт, М.И. Лисина, Т.Д. Марцинковская, Ф. Шейвер). Любовь оказывает позитивное влияние на формирование и укрепление Я-концепции человека (Э. Берн, Э. Фромм, А. Адлер). Следовательно, неудовлетворение потребности в любви ведёт к фрустрации чувства, что препятствует развитию личности и становлению Я-концепции.

Любовь позитивно влияет на процесс личностного самоопределения в ранней юности (М. Клей, И.С. Кон; С.В. Несына), является мотивом выбора брачного партнера в молодости (В.В. Бусаров). Потребность в любви и интимности сохраняется у человека на протяжении всей жизни (Э. Эриксон, А. Маслоу). В зрелом возрасте ослабевает сексуальная функция (А. Кинзи, И.С. Кон, М.С. Пек), что нередко влечет за собой изменения в проявлении любви и отношениях, основанных на ней. Кроме этого, отсутствие любви к партнеру может выступать мотивом расторжения брака или разрыва интимных отношений, как в юности, так и во взрослом возрасте (Э.Г. Эйдемиллер, С.В. Петрушин).

Экзистенциалы как феномены человеческого бытия, как особые предметы для сознания, как бытийные характеристики в соотношении с понятиями интенции, трансцендентальности, трансценденции и экзистенции, а также феноменологическими категориями рассматривались в работах Н.А. Бердяева, Р. Мэй, В. Франкла.

Несмотря на большое количество исследований на данную тему, проблема любви к себе остается актуальной и не до конца разрешенной. Одним из способов любви к себе, является проявление чувств к себе, забота о себе, ценность себя.

Использование творчество оказывает помощь в повышении самооценки и принятие себя. В процессе творчества на поверхность выходят многие проблемы. Изучив литературу, мы пришли к выводу, что мандала-терапия –одно из новых направление в психологии. Сможет привнести другой взгляд на данную проблему. Мандала-терапия – один из

малоизученных направлений, который получил наибольшую популярность в настоящее время. Одни из создателей был психотерапевт Карл Густав Юнг. Он пришел к выводу, что метод мандалы - это путь к нашему центру, к открытию нашей уникальной индивидуальности. Он считал мандалу чрезвычайно мощным символом, являющегося зримой проекцией психического мира и выражающей «Самость» человека. Творческая работа с мандалами может помочь человеку укрепить связь между сознательным и бессознательным «Я».

Основной метод арт-терапии – это направленное воображение. С помощью техник происходит трансформация образов бессознательного. В результате преобразуется, раскрывается личность, изменяется в позитивную сторону жизненный сценарий, меняются шаблоны поведения. Человек раскрывается творчески и становится спонтанным. У него развивается интуиция, и актуализируется потенциал его личности.

Мандала-терапию применяют:

- в целях коррекции эмоционального состояния, нормализации поведения (раскрашивание готовых мандал-раскрасок);
- в целях диагностики актуального настроения (раскрашивание белого круга);
- в целях изучения групповых взаимоотношений (создание индивидуальных мандал в группе с последующим созданием коллективной композиции);
- с целью диагностики и коррекции конкретной проблемы (раскрашивание круга, символизирующего школу, семью, образ «Я», дружбу, любовь, гнев и пр.).

Цель исследования: разработать и апробировать комплекс индивидуальных консультаций для оптимизации любви к себе с помощью метода мандала-терапии у молодых женщин.

Объект исследования: процесс оптимизации любви к себе у молодых женщин.

Предмет исследования: мандала как средство поддержки любви к себе у молодых женщин в процессе психологического консультирования.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что техника мандала-терапии будет являться эффективным средством психологической помощи молодым женщинам в развитии любви к себе.

Важно соблюдение следующих условий:

1. Техники будут содержательно направлены на формирование позитивной идентичности о самом себе
2. Будут использоваться различные методики и техники, сочетающие различные направления в психотерапии.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературу по проблеме любви к себе.
2. Изучить возрастные особенности молодых женщин.
3. Изучить варианты консультирования с помощью мандала-терапии.
4. Определить критерий и уровни любви к себе.
5. Подобрать диагностический комплекс для изучения любви к себе у молодых женщин.
6. Провести консультативные сессии с применением мандала-терапии для проработки любви к себе у молодых женщин.
7. Проследить и проанализировать динамику изменения любви к себе у молодых женщин до и после формирующего эксперимента.
8. Оценить эффективность предложенных техник консультирования с помощью методов математической статистики.

Методологической и теоретической основой работы являются ведущие принципы психологии:

- системный подход к изучению личности;
- возрастная динамика О.Л. Романовой;
- гуманистическая теория самореализации и самоактуализации личности (А. Маслоу, К. Роджерс);

— положение о любви к себе как важной потребности человека (Э. Фромм).

База эмпирического исследования: в ходе исследования была протестирована группа из 21 женщины в возрасте 20-40 лет. В качестве экспериментальной группы были выбраны 5 человек в возрасте 20-40 лет с низкой оценкой любви к себе, для которых была разработана программа психологического консультирования. Исследование проводилось на базе кабинета психолога (г. Красноярск).

В работе показатели любви к себе измерялись в рамках проективного диагностического подхода с помощью методов стандартизированного самоотчета, опросников и тестовых методик:

- методики исследования самооценки Дембо-Рубенштейна;
- методики «Рисунок человека»;
- метода незаконченных предложений Сакса-Леви.

В работе использованы возможности специального программного комплекса для определения значимых статистических показателей, полученных в ходе исследования.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что результаты, полученные автором в ходе исследования, станут основой для более углубленного изучения возможностей мандала-терапии в процессе психологической помощи женщинам в проработке любви к себе.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученный теоретический и практический материал может быть использован психологами консультативных центров.

Структура диссертации. Работа состоит из реферата, введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка литературы и приложений. Общий объем диссертационного исследования составил 111 страниц текста, проиллюстрированного 7 рисунками и 10 таблицами. По теме диссертации имеется 2 публикации.

I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ЛЮБВИ К СЕБЕ У МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН

1.1. Теоретический анализ проблемы

Любовь к себе – важная тема для каждого человека. Этой теме посвящены многие произведения философии, психологии и литературы. Любовь является актуальной ценностью для каждого человека.

В словаре Ожегова можно увидеть такое определение любви: «любовь – это глубокое эмоциональное влечение, сильное сердечное чувство».

Владимир Иванович Даль считает: «любовь – это сильная к кому-либо привязанность, начиная от склонности до страсти; сильное желание, хотение; избрание и предпочтение кого или чего по воле, волею (не рассудком), иногда и вовсе безотчетно и безрассудно».

Любовь – это многоаспектный феномен. Разные психологи выделяют в нем следующие компоненты:

- эротический и сексуальный (З. Фрейд);
- ценностно-смысловой (С.Л. Рубинштейн, В. Франкл);
- когнитивно-поведенческий (Э. Бершид);
- эмоционально-поведенческий (Ф. Шейвер);
- культурный (С.И. Голод).

Любовь – это интимное, интенсивное, напряженное и относительно устойчивое чувство субъекта, сопряженное с сексуальным влечением. Оно испытывается по отношению к другому человеку (партнеру), вызывает желание быть с ним, озабоченность его благополучием, детерминирует поведение по отношению к нему.

Любовь – одно из базовых чувств человека. В обществе проблематика любви рассматривается как:

- экзистенциальный феномен человеческого бытия;
- особый предмет для сознания;

- бытийная характеристика в соотношении с понятиями интенции;
- феноменологическая категория.

Вне любви человеческая жизнь неполна, она лишается эмоциональной наполненности. В конечном итоге при отсутствии любви человек может утратить само желание жить и наслаждаться жизнью.

Понятие любовь – многозначный термин, точного определения любви нет, так как это очень многогранное, высокое чувство, которое каждый человек понимает и воспринимает по-своему. В основном любовь рассматривается как чувство, свойственное человеку, глубокая привязанность и устремление к другому человеку или объекту, чувство глубокой симпатии.

Изначально любовь рассматривалась как философская категория. Первые формы осмысления феномена любви связаны с мифологическими представлениями народов в Древнем Китае, Непале, Древней Индии и Древней Греции. Труды Платона впоследствии положили начало систематическому философскому анализу феномена любви в европейской философии.

Опираясь на работы древнего философа Платона, можно раскрыть четыре уровня любви.



Рисунок 1- Виды любви

[А. Н. Чанышев «Курс лекций по древней философии: Учебное пособие для философских факультетов и отделений университетов». — М.: «Высшая школа», 1981 г.]

Уровни любви:

- любовь к прекрасному человеческому телу в молодости,
- любовь к человеческим нравам, обычаям,
- любовь к наукам
- и, наконец, любовь к прекрасному (красоте).

Согласно Платону при созерцании прекрасного человек постигает истину, знание, мудрость. Он приобретает любовь богов, необходимую ему для жизни. Именно к познанию человек и должен стремиться. Считалось, что если человек познает самого себя, то приобретет знание о Вселенной, о ее законах развития, из которых основным является нравственный закон. Познание самого себя становится высшим предназначением человека, так как познание природного нравственного закона обладает силой вести человека по жизни.

Проблема любви в эпоху Античности наряду с трудами Платона обозначалась и в произведениях таких мыслителей, как Аристотель. Виды любви, выделенные Аристотелем, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Виды любви по Аристотелю

Виды любви	Основные характеристики
Агапе	Жертвенная любовь. Любящий человек в этом случае делает все, чтобы любимому было хорошо. Он готов отказаться от собственных привычек и амбиций, от карьеры и своих желаний. Он ничего не требует взамен за свое чувство, готов пожертвовать чем угодно ради предмета обожания.
Людус	Любовь-игра. Сексуальное влечение двух партнеров друг к другу.
Эрос	Чувственная любовь. Предполагает, что, кроме сексуального влечения, партнеры испытывают друг к другу еще и нежные чувства, интересуются жизнью друг друга, мыслями и переживаниями.
Мания	Любовь-одержимость. Как правило, строится на страсти и ревности. Это, скорее, не любовь к партнеру, а результат низкой самооценки.
Прагма	Рассудочная любовь. Человек выбирает себе партнера

	исходя из принципа «выгодно – не выгодно», любовь же не играет в этом случае абсолютно никакой роли.
Сторге	Любовь-дружба. Партнеры могут делиться друг с другом даже самыми сокровенными тайнами. При этом они знают, что всегда найдут в лице любимого человека поддержку и понимание.

В средние века проблематика философского анализа любви присутствовала в трудах А. Блаженного, который оперировал термином любви в писаниях: «Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит. Любовь никогда не перестает» (1Кор 13:1-8).

Далее автор предлагал расшифровку термина: «Любовь — душа писаний, основание знаний, плод веры, богатство бедных, жизнь для умирающих. Только она не тяготится чужим счастьем, потому что не завидует. Только она не превозносится своим счастьем, потому что не гордится. Она свободна от мучений злой совести, потому что не мыслит зла. Среди поношений она спокойна, среди ненависти доброжелательна, среди гнева незлобива, среди коварства чиста, среди неправды она скорбит, в истине утешается. Она терпит все в настоящей жизни, что всего ожидает от жизни будущей и переносит все, что здесь ни случается, потому что надеется на все, что там обещается. Истинно, она никогда не перестает».

В эпоху Возрождения в своем трактате Джордано Бруно описывал любовь, отталкиваясь от чувственной любви, переосмысливая присущие ей характеристики. Они представляли собой то, чему действительно должен посвятить себя человек. Он стремился обращать внимание на героическую любовь, отвергая любовь обычную, земную. Бруно утверждал, что совершенствование личности, ее духовное восхождение, рождение нового человека происходит в любви и благодаря героической любви. Этот трактат о любви как путь божественного познания, как описание жизненной энергии и

- интеллектуальность;
- свобода и сознательность.

При этом любовь не является естественным чувством, данным человеку изначально. Человек обретает ее в процессе душевного самосовершенствования путем борьбы с собственными слабостями и пороками, посредством самопринуждения и самовоспитания.

Большой вклад в разработку философии любви был внесен представителями русской философии: Н. Бердяевым, В. Розановым, В. Соловьевым, С. Франком, которые развивали гуманистические традиции в понимании природы любви и связывали любовную энергию человека не только с продолжением рода, но и с духовной культурой: религией, художественным творчеством, поиском нравственных ценностей.

Проблемами видового многообразия любви, типологией данного феномена занимались Ф. Бэкон, В. Соловьев, Ф. Стендаль. Вопросы любви к себе рассматривались в работах Б. Паскаля, З. Фрейда, любви и брака – А. Аврелия, Н. Бердяева, М. Монтеня. Наиболее значимые философско-антропологические исследования в области антропологической сущности любви проводили Д. Гильдебранд, З. Фрейд, Э. Фромм, М. Шелер.

В социально-философском аспекте любовь исследовалась в работах А. Герцена, Н. Добролюбова, Дж. Локка, В. Соловьева, Ф. Стендаля, Д. Юма, Н. Чернышевского. В современных исследованиях Дж. Блока, С. Голода рассматривались национальные особенности любви. Культурологический анализ любви дается в трудах К. Василева, В. Шестакова. В философско-психологическом аспекте любовь была предметом анализа С. Рубинштейна, Ф. Стендаля, Л. Толстого, В. Франкла, З. Фрейда, Э. Фромма, К. Юнга.

Современные представления о любви как ценности сформулированы в трудах западных психологов.

Таблица 2- Понятие любви в основных направлениях психологии

Направления	Автор	Любовь
Фрейдизм	Зигмунд	В основе работ лежит связь между любовью и

	Фрейд	сексуальностью. Любовь – иррациональное понятие, из которого исключено духовное начало. Любовь в теории сублимации, разработанной Фрейдом, низводится к первобытной сексуальности, являющейся одним из основных стимулов развития человека.
Неофрейдизм	Карен Хорни	Анализ феномена любви как невротической формы этого чувства. В идеале любовь щедра и бескорыстна, как любовь матери к ребенку. Кэрл Хорни рассматривала невротическое стремление к любви и невротическое соперничество — невозможно идти по головам людей и заботиться о них (рассчитывая получить любовь в ответ). В принципе даже для здорового человека соперничество будет означать дефицит в проявлении любви и получении любви (любовь в широком смысле слова). У невротических склонностей обычно есть функция (скрытая выгода). В конечном счёте она сводится к снятию или смягчению тревожности конкретной личности. Вводя понятие «центрального внутреннего конфликта» как конфликта между «реальным» и «идеальным» Я, Хорни подчеркивала, что он является более глубоким, чем конфликт различных невротических сил. Конфликт между здоровыми и невротическими, конструктивными и деструктивными силами. Следовательно, мы должны будем расширить наше определение и сказать, что невротический конфликт может действовать либо между двумя невротическими силами, либо между здоровыми и невротическими.
	Эрих Фромм	Сравнивает две противоположные формы любви: любовь по принципу бытия, или плодотворную любовь, и любовь по принципу обладания, или неплодотворную любовь. Если первая «предполагает проявление интереса и заботы, познание, душевный отклик, изъяснение чувств, наслаждение и может быть направлена на человека, дерево, картину, идею; она возбуждает и усиливает ощущение полноты жизни. Это процесс самообновления и самообогащения», то вторая означает лишение объекта своей «любви» свободы и держание его под контролем.
Аналитическая психология	Карл Густав Юнг	Полагал, что в момент сильной влюбленности мы сталкиваемся с собственными внутренними архетипами. Невероятную очарованность другим человеком он объяснял бессознательной проекцией так называемых анимы или анимуса на партнера. То есть в предмете страсти мы видим себя и приписываем ему или ей свои черты. По сути любовь с первого взгляда – это неожиданная встреча с самим собой.
Гуманизм	Виктор Франкл	2 способа любви: активный и пассивный. Активный способ — это собственно реализация созидательных ценностей. Пассивный – это позиция ожидания любви откуда-то. Соответственно, Франкл выделяет 2 позиции: любящий (активная позиция, выход за пределы своего

		«я»); любимого (пассивная позиция). Любимый человек становится неповторимым. Любовь значительно увеличивает полноту восприятия ценностей.
	Карл Роджерс	Считает главными для любви отношения безоценочного принятия другого. «Чувство, что ты любим, равнозначно чувству, что тебя понимают и принимают: лишь те отношения можно назвать истинной любовью, в которых нет угрозы для партнеров, которые возникают на основе взаимного принятия и взаимного одобрения...». Только в этом случае слово «любимый» обретает свой истинный, глубинный смысл.
Отечественная психология	С. Л. Рубинштейн	Опирался на то, что переживание человека – это соединение двух уровней бытия (эмоционального и когнитивного), которое делает жизнь полнее и осмысленней, автор данного исследования изучает эмоционально-поведенческий и когнитивно-поведенческий компоненты чувства любви.
	В.Н. Мясищев	Любовь может быть взаимной, может быть односторонней, наконец, положительное отношение с одной стороны может встречать с другой стороны враждебное отношение. Любовь, воспетая поэтом, односторонне освещенная и гипертрофированная психоаналитиками, не сделалась предметом исследования в связи с вопросом памяти. Хотя в учебниках психологии в главе о памяти вопрос о любви и памяти не разработан, «не нужно быть особенно тонким или образованным психологом, чтобы видеть здесь тесную связь». Любящий помнит и вспоминает любимого и любимое. Любимое — в данном случае дело, которое любят; не только забота о любимом деле есть память о нем, но и знание малейших деталей дела, сохранение их в памяти являются выражением любви к делу.

В то же время любовь служит основой построения внутреннего мира человека и его духовного развития в работах В.С. Соловьева. Недостаток любви в раннем детстве приводит к задержке психического развития либо проблемам в построении близких отношений во взрослом возрасте, что подтверждают работы Дж. Боулби, М.И. Лисиной, Ф. Шейвер. Любовь оказывает позитивное влияние на формирование и укрепление Я-концепции человека, что было раскрыто в работах Э. Берн, Э. Фромм, А. Адлер.

Любовь позитивно влияет на процессы:

- развития личности и становления Я-концепции;
- личностного самоопределения в ранней юности;

- выбора брачного партнера в молодости;
- интимности.

И это сохраняется у человека на протяжении всей жизни (Э. Эриксон, А. Маслоу).

Таким образом, любовь является одним из факторов личностного развития человека, служит способом установления эмоциональных отношений с окружающими, поддерживает институт брака. В зрелом возрасте ослабевает сексуальная функция, что нередко влечет за собой изменения в проявлении любви и отношениях, основанных на ней. Кроме этого, отсутствие любви к партнеру может выступать мотивом расторжения брака или разрыва интимных отношений как в юности, так и во взрослом возрасте.

В связи с этим в современном обществе особую важность и актуальность приобретает изучение психологических особенностей проявления и переживания любви у людей в юности и взрослом возрасте.

Чувство любви проявляется в стилях любви и включает в себя индивидуальные когнитивно-поведенческие аспекты любви, своего состояния и состояния своего партнера, осознанные установки поведения по отношению к партнеру.

Особенности эмоциональных отношений в любви к партнеру рассматривает в своих исследованиях Ф. Шейвер, работающий с теорией привязанности Дж. Боулби. Он считает, что романтическая любовь у взрослых включает в себя три системы поведения: привязанность, заботу и секс. Ф. Шейвер и его последователи делают акцент на изучении привязанности как наиболее ранней развивающейся системы поведения, выделяя ее в качестве фактора формирования интимных отношений у взрослых. Привязанность представляет собой особенности эмоциональных уз и поведенческие паттерны, которые в большинстве случаев мало осознаются и контролируются субъектами взаимоотношений.

Опираясь на работы Э. Бершид, К. Хендрика, С. Хендрик и Ф. Шейвера, автор операционализирует чувство любви с помощью понятий «романтическая привязанность» и «стили любви» и их эмпирических референтов. В них входят характеристики романтической привязанности: эмоциональная близость, доверие, фрустрация, зависимость, амбивалентность, ревность, страх потерять любовь партнера и дифференцированность личностных границ. Также сюда входят шесть конкретных стилей любви к партнеру, что позволяет в какой-то мере объективизировать или опредметить чувство любви и осуществить исследование ее когнитивно-поведенческого и эмоционально-поведенческого компонентов в совокупности.

В целом, все труды, относящиеся к понятию любви, можно разделить на несколько групп.

Экзистенциалы как феномены человеческого бытия, как особые предметы для сознания, как бытийные характеристики в соотношении с понятиями интенции, трансцендентальности, трансценденции и экзистенции, а также феноменологическими категориями рассматриваются в работах Н.А. Бердяева, Р. Мэй, В. Франкла.

Исследованию философских характеристик экзистенциала любви посвящены труды Н.А. Бердяева, В.С. Соловьева, С.Л. Франка. Философско-антропологические исследования феномена любви проводили Э. Фромм, М. Шелер, А. Шопенгауэр. Анализ любви как социокультурного и нравственного феномена содержится в трудах Р.Г. Апресяна, О.П. Зубец. Среди работ по проблемам любви и пола следует отметить труды Н.А. Бердяева, С.Л. Франка, Э. Фромма, З. Фрейда.

Изучаемая проблематика широко освещена в периодической печати, сборниках научных статей. Кроме того, в последние десятилетия феномен любви анализировался в ряде диссертационных исследований, в частности:

— изучался философско-антропологический взгляд на онтологические основания любви;

— исследовались отношения любви как социокультурной универсалии и их актуализация;

— исследовалась философия пола и любви;

— исследовались стереотипы любовных отношений.

Однако, несмотря на это, проблема исследования обусловлена отсутствием в отечественной литературе единой философско-антропологической концепции экзистенциала любви.

На основании всего вышесказанного можно сделать вывод, что любовь – это сложное явление, касающееся не только личности, но и окружения. На основе анализа взглядов на проблему любви в отечественной и зарубежной психологии можно отметить, что без понимания любви невозможно полюбить ближнего.

Подводя итоги, можно сказать, что любовь является одной из главных составляющих в жизни человека, определяет процесс формирования его самопознания, а также самоопределения в сферах общечеловеческих ценностях, общения людей.

1.2 Любовь к себе и возрастные особенности молодых женщин

Проблематике любви посвящено много исследований, однако не все исследования затрагивают термин «любовь к себе». Знания о характерных чертах и причинах ее формирования поможет женщине глубже понимать себя, свои потребности и выстраивать отношения с окружающими.

В работах психолога Уильяма Джеймса любовь к себе – это чувство, которое возникает при небольшой разнице между нашими притязаниями и реальными достижениями. Он также дает формулу любви к себе или формулу самооценки.

$$\text{Любовь к себе} = \frac{\text{Достижения}}{\text{Притязания (цели)}}$$

Когда дробь меньше единицы, мы чувствуем себя нелюбимыми, если больше или равно единицы, то удовлетворены собой и любим себя.

Зигмунд Фрейд отрицает любовь к себе и обозначает ее эгоистичным проявлением личности. Любить себя грешно, главное – любить других людей.

Эрих Фромм поддерживает идею о том, что уважение к собственной целостности и уникальности, любовь к самому себе и понимание себя не могут быть отделены от уважения, понимания и любви к другому индивиду. Любовь к своему собственному «Я» нераздельно связана с любовью ко всем другим существам. Любовь к себе – это предпосылка любви к окружающим, без созидательной любви человек вообще не может любить.

Современный психолог М. Литвак считает, что базовая любовь — это любовь к себе, и выражается она в действиях. Развитие себя, активная заинтересованность в жизни это и есть показатель любви.

При этом существует противоречие: можно заботиться о себе, расти профессионально, однако не только это является безусловными доказательствами наличия чувства любви. При таком понимании любви можно вообще потерять ее сущность.

Другую позицию занимает психотерапевт Ю.Б. Орлов. Любовь — это особое самоотношение, где априорно нет другого. При сильном опредмечивании любви в другом чем сильнее степень самоутраты и мистифицированности любви, тем тяжелее их психические последствия. Автор считает, что важно быть в этом чувстве, не проецируя его на другого. Однако необходимо понимать любовь как собственную сущность, как контакт с ней и неискаженное проявление в жизни. Человеку важно любить себя. Если он вступает в контакт с собственной сущностью, то он утрачивает эту произвольную способность, поскольку любовь не может не любить, она просто есть.

Итак, понятие любви к себе – сложное психологическое понятие, которое одновременно включает в себя внутриспсихическую и межличностную динамику.

Рассматривая возрастные особенности молодых женщин, обратимся к различным периодам психического развития.

Процесс психического развития состоит из нескольких периодов. С каждым периодом связан свой возраст. Возраст – это своеобразная ступенька психического развития человека, зависящая от конкретных исторических условий, обозначающая весь жизненный путь живого существа.

Период взрослости – наиболее продолжительный период онтогенеза (в развитых странах составляет три четверти человеческой жизни). Обычно выделяют три подпериода, или три стадии взрослости:

- ранняя взрослость (молодость);
- средняя взрослость;
- поздняя взрослость (старение и старость).

Таблица 3 – Периодизация Ш. Бюлер

Фазы развития человека	Возраст	Задачи
1	до 16 - 20 лет	Собственное самоопределение.
2	с 16 - 20 до 25 - 30 лет	Поиск (профессии, спутника жизни и т.п.), жизненные цели часто нереалистичны и подвержены изменениям.
3	с 25 - 30 до 45 - 50 лет	Пора зрелости: человек находит свое дело в жизни, обзаводится семьей, субъективно этот возраст переживается как апогей жизни, желания становятся реалистичными, оценки трезвыми, к 40 годам устанавливается самооценка личности, в которой отражаются результаты жизненного пути как целого.

4	с 45 - 50 до 65 – 70 лет	Стареющий человек: завершение профессиональной деятельности, исчезновение активного самоопределения и постановки целей.
5	старше 70 лет	Старый человек: обращение к прошлому и желание покоя.

Хронологические рамки периода взрослости достаточно условны и зависят от времени завершения юности и начала периода старения.

Так, в различных периодизациях возрастного развития ранняя взрослость рассматривается как возраст: от 21 года до 25 лет (Д. Бромлей); 17-25 лет (Биррен); от 20 до 25 лет (Э. Эриксон); от 20 до 40 лет (Г. Крайг).

Средняя взрослость рассматривается как возраст: от 25 до 50 лет (Биррен); от 25 до 60 лет (Э.Эриксон); от 35 до 60 лет (Д.Ф. Фельдштейн); от 40 до 60 лет (Г. Крайг); от 40 до 65 лет (В. Квинн).

Поздняя взрослость (пожилой возраст) рассматривается как возраст: от 50 до 75 лет (Биррен); от 40 до 55 лет, а с учетом переходной стадии – до 65 лет (Д. Бромлей); от 65 лет (Э. Эриксон); от 60 лет (Г. Крайг, 2000); от 60 до 75 лет (Д.И. Фельдштейн); от 65 лет (В. Квинн).

Как мы видим, существует заметное расхождение во взглядах. Но сравнив все приведённые выше возрастные рамки интересующего нас периода, можно считать, что называть человека взрослым можно, когда он достигнет в среднем численного возраста 17-20 лет и до момента окончания жизни. Стадия ранней взрослости (молодости) характеризуется получением избирательного права, полной юридической и экономической ответственности, возможностью включения во все виды социальной активности.

Для того, чтобы охарактеризовать психологические особенности молодых женщин, выберем период от 20 до 40 лет.

В данный период жизни женщины более подвержены самокритичности, требовательности к себе, часто у них возникают трудности

в построение межличностных отношений. Это связано с тем, что в современном обществе произошли кардинальные изменения в положении женщины, выражающиеся в повышении ее социальной активности. Помимо выполнения своих традиционных женских функций, она возлагает на себя реализацию тех задач, которые считались прерогативой мужского пола, таких как управление, руководство, бизнес.

В данный период жизни особенно актуальна проблема любви к себе. Это связано с гендерной социализацией. Этот процесс рассматривается, с одной стороны, как процесс адаптации и интеграции человека в обществе, а с другой – как процесс саморазвития и самореализации личности в социальной среде. Суть гендера состоит в том, что, помимо биологических отличий между людьми, существует расслоение их социальных ролей, форм деятельности, различия в поведении и эмоциональных характеристиках.

Рассмотрим основные факторы гендера:

– биологические факторы. У женщин существуют циклические гормональные изменения, это влияет на поведение женщины, ее настроение и общение с окружающими. Также у женщин есть репродуктивный возраст и связанные с ним социальные и физиологические нормы (например, рекомендации рожать первого ребенка к 30 годам).

– социальные и психологические факторы. Это распределение труда в соответствии с половой принадлежностью, присвоение половых ролей. В обществе принято, что именно женщина заботится о семье, рождает детей, при этом женщине приходится выбирать между карьерой и семьей.

– культурные факторы: распределение труда в зависимости от культуры, присвоение гендерных установок, обычаев и особенностей поведения в соответствии с культурой.

Чаще женщины придерживаются социальных норм, так как это соответствует представлению общества. Нормы достигаются механизмами «дифференциального усилия» и «дифференциального подражания».

В целом гендерная социализация означает два вида взаимосвязанных процесса.

Во-первых, это усвоение индивидом социального опыта, психосоциальных установок и ценностных ориентаций, определенных способов поведения и деятельности, присущих представителям того или другого пола.

Во-вторых, это процесс формирования полового самосознания, которое включает в себя:

— познание своего сходства и различия с представителями своего пола и отличия от представителей противоположного пола;

— самоутверждение своего полового «Я» в общении и деятельности.

Критериями гендерно-социализированной личности являются следующие:

1. Содержание сформированных установок, стереотипов, ценностей, картин мира человека в отношении предназначения женщины и мужчины в обществе.

2. Адаптивность личности, ее нормотипическое поведение, образ жизни личности согласно половой принадлежности.

3. Гендерная идентичность как аспект самосознания, описывающий переживание человеком себя как представителя определенного пола.

Таким образом, гендерная социализация начинается буквально с момента рождения ребенка. В трансляции детям полоролевых качеств чрезвычайно велика роль стереотипов, выработанных в обществе и культуре относительно мужчин и женщин, способствующих однозначному пониманию возможностей маскулинности и феминности.

В интеллектуальном плане на женщин оказывают влияние социальные образы и представления о социальных ролях, психологических и поведенческих особенностях женского поведения, процесс усвоения норм, правил и установок в соответствии с социокультурными представлениями о роли, положении женщины в обществе.

Важно отметить, что роль женщины зависит не только от культуры, но и от исторической эпохи. В традиционной системе женщине отводилась зависимая, подчиненная роль, что также влияет на поведение женщин в обществе. Усвоение и принятие установок, связанных с выполнением определенной роли, осуществляется в процессе первичной социализации. Итак, мы видим, что изменяющиеся ожидания становятся главной темой обсуждения социальных ролей.

Таким образом в период 20-40 лет для женщины наиболее актуальна проблема любви к себе. Ей необходимо заботиться о себе и своем теле, а также уважительно относиться к себе. Развитие любви к себе помогает выстраивать коммуникативные навыки, принимать себя и окружающих.

1.3 Метод мандала-терапии в консультировании молодых женщин

Психологическое консультирование – направление профессиональной деятельности психолога, которое выделилось в качестве самостоятельной сферы.

Женщины являются главными потребителями услуг консультирования. Они обладают специфическими потребностями, связанными с их биологическими особенностями и социальными стереотипами, обуславливающими отличие проблем, с которыми они обращаются, от мужских.

Н.С. Глуханюк, Т.Б. Гершкович подчеркивают, что женщины как социальная группа сталкиваются со сложными фундаментальными проблемами, такими как построение близких отношений, выбор карьеры и планирование жизни. Несмотря на то, что у женщин появилась свобода к различным сферам деятельности, карьерные возможности существенно увеличились лишь с 1960-х годов.

Главные проблемы этой группы: личностное развитие, карьерный рост, множественные ролевые обязанности.

Тэймс и Хилл отмечают, что помимо знаний, консультанту, который работает с женщинами, необходимо освоить следующие навыки в области консультирования:

- вербальный;
- невербальный;
- процедурный;
- методический.

В.И. Брутман, А.Я. Варга, И.Ю. Хамитова выделяют, что помимо знаний, консультанту, который работает в этой сфере, приходится поддерживать женщину в ее феминистических взглядах. Феминистическая теория делает акцент на равноправии отношений оказания помощи, что следует из убеждения, что «женские проблемы неотделимы от общественного притеснения женщин».

Джонсон и Скарато предложили модель, в которой выделили главные области знания, относящиеся к женской психологии. Эти области включают:

- историю и социологию полоролевых стереотипов;
- возрастные особенности;
- психофизиологию женщин и мужчин;
- теории индивидуальности и полоролевого развития;
- развитие карьеры;
- консультирование и психотерапию.

В целом установки консультанта, его ценности и знания могут облегчить процесс консультирования. Также важно проявлять эмпатию, сердечность и понимание. Иметь представление о трудностях, с которыми встречаются женщины. Важно учитывать социально-политические и другие факты.

Таким образом, задача психолога – помочь женщинам справиться с излишней эмоциональностью, прожить негативные чувства, и с этим прекрасно может справиться один из методов арт-терапии – «Мандалы».

Термин «арт-терапия» был введен художником Адрианом Хиллом в 1938 г. При работе с больными он заметил, что творческие занятия отвлекают пациентов от переживаний и помогают справиться с болезнью. Сочетание слов «арт-терапия» (art (англ.) – искусство, therapeia (греч.) – забота, лечение) понимают как заботу о психологическом здоровье и эмоциональном самочувствии человека посредством творчества.

Арт-терапия – метод психокоррекции, направленный на гармонизацию внутреннего состояния личности, основанный на активизации творческого потенциала.

Основной метод арт-терапии – это направленное воображение. С помощью техник происходит трансформация образов бессознательного. В результате преобразается и раскрывается личность, изменяется в позитивную сторону жизненный сценарий, меняются шаблоны поведения. Человек раскрывается творчески и становится спонтанным; развивается интуиция, актуализируется потенциал личности.

В работе с женщинами стоит сделать акцент на работе как арт-терапии, так как посредством ведущей роли правого полушария арт-терапия затрагивает не столько когнитивную, сколько эмоциональную сферу. Арт-терапия в данном случае понимается в узком смысле как искусство визуального ряда (рисунок, лепка, живопись, боди-арт, пластика и т.д.).

Преимущества арт-терапии:

1. Возможность свободного самопроявления, самовыражения, раскрытие внутреннего мира через спонтанное творчество (предполагается выход «внутреннего ребенка», актуализация личностных ресурсов).

2. Невербальное выражение чувств дает ощущение психологической защищенности и комфорта, в отличие от вербального. Причем помогающий эффект может быть достигнут через образы переживаний даже при полном отсутствии их вербализации.

3. Образы, созданные бессознательно, позволяют человеку исследовать свои страхи, чувства, сопротивления и внутренние конфликты, то есть заниматься самопознанием.

4. Арт-терапия показала свою эффективность при работе с психосоматическими проявлениями.

Метод мандала-терапии – одно из малоизученных направлений, которое получило наибольшую популярность в настоящее время. Одним из создателей был психотерапевт Карл Густав Юнг. Метод мандала-терапии помогает при следующих проблемах:

- нервное напряжение;
- заниженная самооценка;
- агрессивное поведение;
- депрессия;
- страхи, тревожное состояние;
- нетерпеливость и гиперактивность.

Метод мандала-терапии базируется на прорисовке своего внутреннего состояния.

Юнг рассказывал о том, как в 1916 г. он нарисовал свою первую мандалу, а спустя два года уже ежедневно зарисовывал в своем блокноте новые мандалы. Он обнаружил, что каждый рисунок отражает его внутреннюю жизнь на данный момент, и стал использовать эти рисунки, чтобы фиксировать свою «психическую трансформацию». В конце концов, Юнг пришел к выводу, что метод мандалы – это путь к нашему центру, к открытию нашей уникальной индивидуальности. Он считал мандалу чрезвычайно мощным символом, являющимся зримой проекцией психического мира и выражающим «самость» человека. Творческая работа с мандалами может помочь человеку укрепить связь между сознательным и бессознательным «Я». Потребность рисовать мандалы, особенно во время трудных периодов, возможно, означает, что бессознательное «Я» хочет быть защитником сознательного «Я». Свидетельством этого могут служить

каракули, которые зачастую рисуют дети и взрослые в моменты кризиса, когда «Я» полно бессознательного тревожного содержания. Так, например, мандалами являются те абстрактные рисунки или каракули, которые мы бессознательно рисуем на листе бумаги, пока мы наедине сами с собой. Эти рисунки, так или иначе, являются попыткой компенсировать нашу умственную рассеянность и упорядочить наше существование в этот момент. Если мы проанализируем вышеупомянутые рисунки, то убедимся, что основой большинства из них являются простые геометрические фигуры (обычно квадрат, окружность или спираль).

Благодаря своей уникальной концентрической форме мандала является идеальной моделью для медитации, которая помогает расслабиться и подходит как для тех людей, которые раньше не медитировали, так и для тех, кто страдает от стресса, напряжений и неспособности концентрироваться. Кто рисует время от времени карандашом или красками или кто помнит, как делал это в детстве, знает, какое удовлетворение приносит творчество. Это происходит в силу того, что во время рисования мы устанавливаем контакт с нашим внутренним «Я», с нашей интуицией и чувствами — будь то позитивные или негативные чувства, — которые могут нахлынуть на нас во время творческого процесса. Таким образом, исчезает напряжение, мы успокаиваемся, улучшается состояние нашего внутреннего мира.

Одно из главных преимуществ работы с мандалами — это то, что каждый человек раскрывает себя сам с помощью своего Внутреннего Ребёнка, с помощью созерцания, карандашей, красок и определенного количества свободного времени. Мандалы хороши как для детей, так и для взрослых. Так, в психокоррекционной и развивающей работе психологические возможности мандал возможно применять:

— в целях коррекции эмоционального состояния, нормализации поведения (раскрашивание готовых мандал-раскрасок);

— в целях диагностики актуального настроения (раскрашивание белого круга);

— в целях изучения групповых взаимоотношений (рисование индивидуальных мандал в группе с последующим созданием коллективной композиции);

— с целью диагностики и коррекции конкретной проблемы (раскрашивание круга, символизирующего школу, семью, образ «Я», дружбу, любовь, гнев и пр.).

Так как мандалы превращают силы архетипа подсознательного в формы, которые можно сознательно ухватить, потрогать и понять с помощью сознательного «Я», то интерпретация творческого результата при работе с мандалами возможна так же, как в других проективных методиках (выбор цвета, материала, штриховки; символика образов, названий). Цвета, которые выбираются для рисования мандалы, раскрывают много информации о личности обратившегося клиента, который интуитивно склоняется к выбору любимого или актуального для настроения цвета. Этот выбор варьируется в зависимости от душевного состояния человека, а также от этапов жизни.

Для терапевтической работы подходит рассматривание геометрических мандал. Они не вызывают ассоциаций, тем самым не уводя сознание от процесса созерцания к процессу обдумывания. Концентрация внимания удерживается на форме, а цвет оживляет образ, привнося в него дополнительные эмоции.

В процессе работы создается определенное настроение. В каждом случае клиент находит в мандале то, что импонирует его текущему состоянию.

Раскрашивание готовой схемы мандалы – это метод, который отражает подсознательные процессы на бумаге с возможностью последующего анализа психического состояния и выбора метода его корректировки. Раскрашивание мандал имеет положительный результат. Клиент старается украсить и гармонизировать пространство рабочего листа, это отражается на его внутреннем мире.

Наиболее эффективный метод воздействия – это самостоятельная прорисовка и конструирование мандал. Клиент передает на лист свои эмоциональные переживания и отражения внутреннего мира. Данная схема является подробной схемой текущего психического состояния клиента. Она станет визуальным камертоном для настройки эмоционального состояния.

Использование художественного творчества оказывает помощь в повышении самооценки и адекватного принятия себя в социуме. В процессе творчества на поверхность выходят многие проблемы, которые были глубоко скрыты, и решаются они безболезненно. Так, *живопись* помогает человеку абстрагироваться от своих проблем и чувств и посмотреть на них со стороны.

В арт-терапии работы не оцениваются и не сравниваются. Это важный момент. Взрослому человеку трудно решиться на самовыражение, и его нужно поддержать, когда он сделал первый шаг и решился на терапию. Задача терапевта в том, чтобы создать такую ситуацию, в которой человек сам может понять смысл своих проблем и найти путь выхода из них, по-новому взглянуть на проблему.

Несмотря на внешнюю простоту, арт-терапия – это достаточно глубокая форма психотерапии, дополняющая основную терапию при лечении неврозов, депрессий, при стрессовых ситуациях, ситуациях повышенной тревожности.

Современная практическая психология активно использует направление арт-терапии. Наиболее известны в этом направлении Джоанн Келлогг и Копытин А.И. Джоанн Келлогг – автор проективного теста *MARI card test* (Большой Круг Мандал Джоан Келлог) и метода арт-терапии, описывающего последовательность стадий различных процессов жизни (возрастных периодов, стадий становления Эго, стадий развития различных ситуаций в течение жизни). Это своеобразная психологическая разгрузка, которая необходима и здоровому человеку. Человек так часто ставит себе ограничения, преодолеть которые он порой не может.

С помощью арт-терапии с клиентом устанавливают более тесный контакт и получают доступ к его переживаниям. Эффект творчества используют для отвлечения мыслей пациента от наболевшего и создания у него положительного настроения. Считают, что арт-терапия сама помогает человеку сублимировать чувства, дает выход деструктивным эмоциям, изменяет эмоциональное состояние.

Изобразительная деятельность дает клиенту возможность выплеснуть накопившееся напряжение, снизить уровень тревоги, агрессии, позволяет отреагировать на внутриличностные конфликты, изменить представления о себе. Таким образом, целесообразно использовать технику мандала-терапии с проблемой любви к себе. В настоящее время такая форма является недостаточно описанной и исследованной, что дает возможность для широкой научно-исследовательской работы по данной проблематике.

Выводы по Главе I

На основании проанализированной психолого-педагогической литературы по теме исследования можно сделать следующие выводы:

1. Проблема любви к себе в различных ее аспектах является одной из основных в современной психологической науке. Проявление любви к себе является важнейшей задачей развития личности.

2. Любовь к себе является индивидуальным чувством, узнать которое можно только испытав на себе.

3. Можно выделить основные аспекты любви к себе:

- интерес к себе;
- интенсивное внимание к своим потребностям;
- активность в деятельности;
- забота о себе, которая проявляется в простых бытовых вещах;
- знания о себе, процесс познания в том, чтобы глубже узнавать свою личность;
- уважение к себе, принятие своих особенностей.

4. Метод мандала-терапии наиболее эффективен при работе с женщинами. Он позволяет поработать с чувствами, повысить любовь к себе и начать адекватно воспринимать себя. При этом важная особенность метода заключается в том, что он помогает посмотреть на проблему с другой стороны.

5. Консультирование женщин имеет ряд отличительных особенностей, в том числе гендерных. Задача консультанта помочь оптимально справиться с негативными переживаниями.

Для подтверждения теоретических аспектов, представленных в анализе, требуется проведение практического, экспериментального исследования.

II. РАЗРАБОТКА МОДЕЛИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ НА ОСНОВЕ МЕТОДА МАНДАЛА-ТЕРАПИИ КАК СРЕДСТВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В ПРОРАБОТКЕ ТЕМЫ ЛЮБОВИ К СЕБЕ У МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН

2.1. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента

Исследование было посвящено изучению особенностей любви к себе у молодых женщин.

Констатирующий эксперимент проводился на базе кабинета психолога, г. Красноярск. В эксперименте приняло участие 20 женщин в возрасте 25-40 лет.

Организация эмпирического исследования предполагает достижение следующей цели – подтвердить гипотезу, выдвинутую в начале эксперимента.

Гипотеза заключается в предположении того, что техника мандала-терапии будет являться эффективным средством оптимизации любви к себе у молодых женщин. Для изучения особенностей любви к себе был подобран диагностический комплекс.

В составленный нами комплекс вошли такие методики, как:

- метод «незаконченных предложений», разработанный Саксом и Леви;
- методика Дембо–Рубинштейн;
- рисуночный тест «Я-любимая» К.Маховер, Ф. Гудинаф.

На основании теории Эриха Фромма были выявлены основные критерий любви к себе.

Таблица 4 – Критерии и уровни любви к себе у молодых женщин по Эриху Фромму

Критерии	Уровень		
	Ненависть / нелюбовь к себе	Любовь к себе	Самолюбовани е
Уважение к себе	Делать только для других, все время отдавать.	В истинной любви нет превосходства, потому что есть уважение, предполагающее равенство. Уважение – это не трепет перед персоной другого человека, а умение видеть его таким, каков он есть, принимать его индивидуальность. Когда любимый человек уважаем, нет стремления его перевоспитывать, есть желание, чтобы он развивался ради себя, а не ради того, чтобы стать податливой марионеткой.	Непринятие других в угоду себе.
Знания о себе	Нет знания о себе.	Любовь – путь познания тайны человека. Чтобы любовь росла и развивалась, нужно узнавать себя как личность все глубже и глубже. Так как процесс познания бесконечен, и любовь может быть вечной.	Чрезмерное заикливание на познании и открытии себя.
Забота	Отсутствие заботы о себе.	Можно много говорить о любви, но лучшее ее подтверждение – забота. В заботе много активности, она деятельна. Любовь выражается не на словах, а на деле. Забота проявляется в простых вещах, в быту. Приготовить завтрак, напомнить о мероприятии, помочь в выполнении задания.	Забота только о своих интересах.
Ответственность	Безответственно е отношение к себе и своим	В любви отвечать приходится за себя, другого человека и отношения. Ответственность бывает разной, но	Ставить свои чувства и интересы на

	интересам.	что касается психологической ее стороны, то здесь имеет значение способность отвечать за удовлетворение потребностей партнера. Ответственность связана с моралью и нравственностью личности.	первое место.
--	------------	--	---------------

Рассмотрим суть выбранных нами психологических методик более подробно.

2.1.1. Метод «незаконченных предложений», разработанный Саксом и Леви

Мы предлагаем вариант этого метода, разработанный Саксом и Леви. Он включает 30 незаконченных предложений, которые могут быть разделены на 6 групп. По аналогии с методом разработанный Саксом и Леви выделяем 6 групп: забота о своем теле, забота о себе, уважение к себе и своей деятельности, знания о себе. В каждой группе 5 предложений, что соответствует методике, разработанной Саксом и Леви.

Некоторые группы предложений имеют отношение к испытываемым человеком страхам и опасениям, что мешает любить себя.

Для каждой группы предложений выводится характеристика, определяющая данную систему отношений как положительную, отрицательную или безразличную. Данная методика подтверждена другими тестами. Такая количественная оценка облегчает выявление у клиента дисгармоничного отношения к себе. Но, что более важно, качественное изучение дополнительных предложений. Список предложений представлен в приложении А.

2.1.2. Методика Дембо–Рубинштейн

Простая в использовании методика, в соединении с другими методиками помогает психодиагносту разобраться в сложных вопросах самооценки испытуемого. Методика предложена С.Я. Рубинштейн в 1970 г. Она значительно изменила эту методику, расширила ее, ввела вместо одной шкалы несколько.

В методике Дембо–Рубинштейн клиенту предлагается определить свое состояние по избранным для самооценки шкалам с учетом ряда нюансов, отражающих степень выраженности того или иного личностного свойства. Инструкция для респондента представлена в приложении А.

Методика предоставляет свободу выбора шкал. В зависимости от конкретной задачи, стоящей перед клиентом, в методику можно вводить и другие шкалы.

Психически здоровым людям, по наблюдениям С.Я. Рубинштейн, присуща тенденция определять свое место по всем шкалам точкой «чуть выше середины». У психически больных отмечается тенденция относить точки отметок к полюсам линий. У них исчезает «позиционное» отношение к исследуемому, играющее важную роль в определении своего места на линиях шкал психически здоровыми людьми, независимо от их самооценки и реальной жизненной ситуации.

Получаемые с помощью этой методики данные приобретают особый интерес при сопоставлении с результатами обследования у данного испытуемого особенностей мышления и эмоционально-волевой сферы. Могут быть выявлены нарушение критичности к себе, депрессивная самооценка, эйфоричность.

Сопоставление данных о самооценке с объективными показателями по ряду экспериментально-психологических методик в известной мере позволяет судить о присущем испытуемому уровне притязаний, степени его адекватности. Методика носит для испытуемого весьма очевидный характер. В качестве исчисляемого показателя может браться расстояние от точки до

начала линии, в процентах. Значение «55%» будет соответствовать положению «чуть выше среднего».

2.1.3. Рисунок человека «Я-Любимая» (К. Маховер, Ф. Гудинаф)

Рассматриваем методику, которую разработал К.Маховер в 1946 г. на основе теста Ф. Гудинафа. Представляет собой проективную рисуночную методику, предназначенную для диагностики личности. В некотором смысле нарисованная фигура есть сам этот человек и окружающее его на бумаге поле соотносится с его реальным окружением. Для субъекта процесс рисования человеческой фигуры является, осознает он это или нет, проблемой не только (и не столько) графического навыка, но проблемой проекции себя во всех телесных смыслах и отношениях, которые актуализируются и репрезентируются в его образе тела. Интерпретация результатов тестирования представлена в приложении А.

Данные методики дополняют друг друга и позволяют увидеть критерий и уровни любви к себе.

2.1.4 Анализ и обработка результатов констатирующего эксперимента

Результат методики незаконченных предложений Сакса–Леви. В основе методики лежит положение о том, что, отвечая на исходный неоднозначный и неопределенный стимул, испытуемый дает информацию, касающуюся его собственной личности, то есть он проецирует себя в свои ответы. Методика Сакса–Леви позволяет выявить признаки внутриличностных и межличностных конфликтов, нарушение отношений личности, характер которых может затем уточняться в индивидуальной беседе. Для каждой группы предложений выводится характеристика, определяющая данную систему отношений как положительную (оценка 0),

отрицательную (оценка 2) или безразличную (оценка 1). Таблица оценки любви к себе представлена в приложении Б.

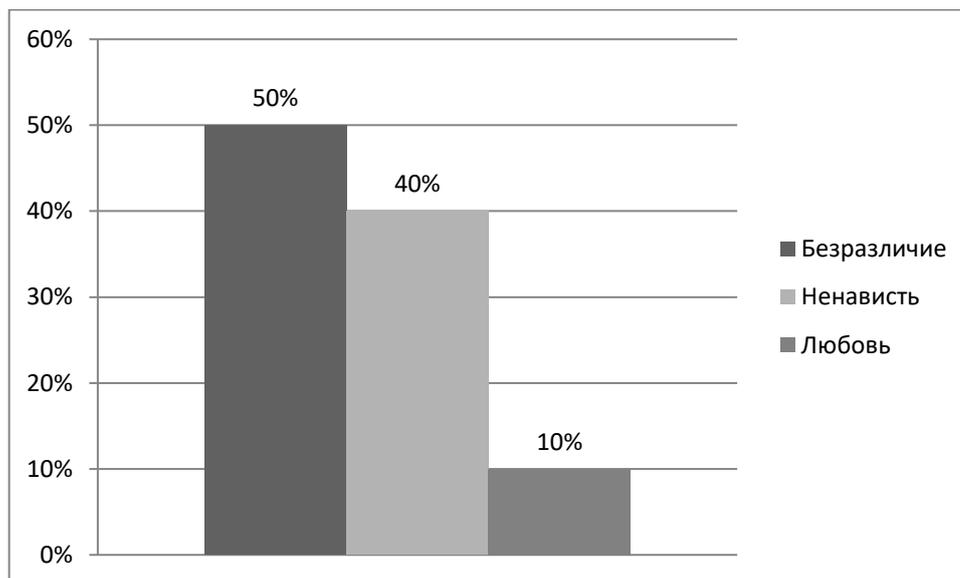


Рисунок 3 – Любовь к себе у молодых женщин на основании методики Сакса–Леви

Из графика видно, что женщины демонстрируют любовь к себе (10%), безразличие к себе (50%), ненависть к себе (40%).

На основании этой методики были получены следующие результаты.

Забота о своем теле проявляется для того, чтобы улучшить коммуникацию, лучше выглядеть. Проявление любви к себе – это отдых на природе, а также внешние факторы. Забота себе заключается в уходе за своим телом, чтобы избежать болезней и старости.

Говоря об уважении к себе и своей деятельности, в основном отмечают детей. Также ряд женщин указали, что им не нравится, когда на них кричат. Знания о себе – это какие косметические процедуры сделать, как отдохнуть, выспаться и перестать болеть. Что мешает любить себя – страх, отрицание возрастных изменений.

Женщины не понимают суть понятия любовь к себе, не знают, как это – любить себя. Большой акцент уделяют внешности и отдыху. Также акцент делается на внешних проявлениях любви к себе: поход на косметические

процедуры, посещение спортзала, любви через мужчин, детей. Большинство женщин имеют безразличие или ненавистное отношение к себе. Только две женщины показали любовь к себе.

Далее проведена методика исследования самооценки Дембо–Рубинштейн. Таблица с результатом опроса приведена в приложении Б.

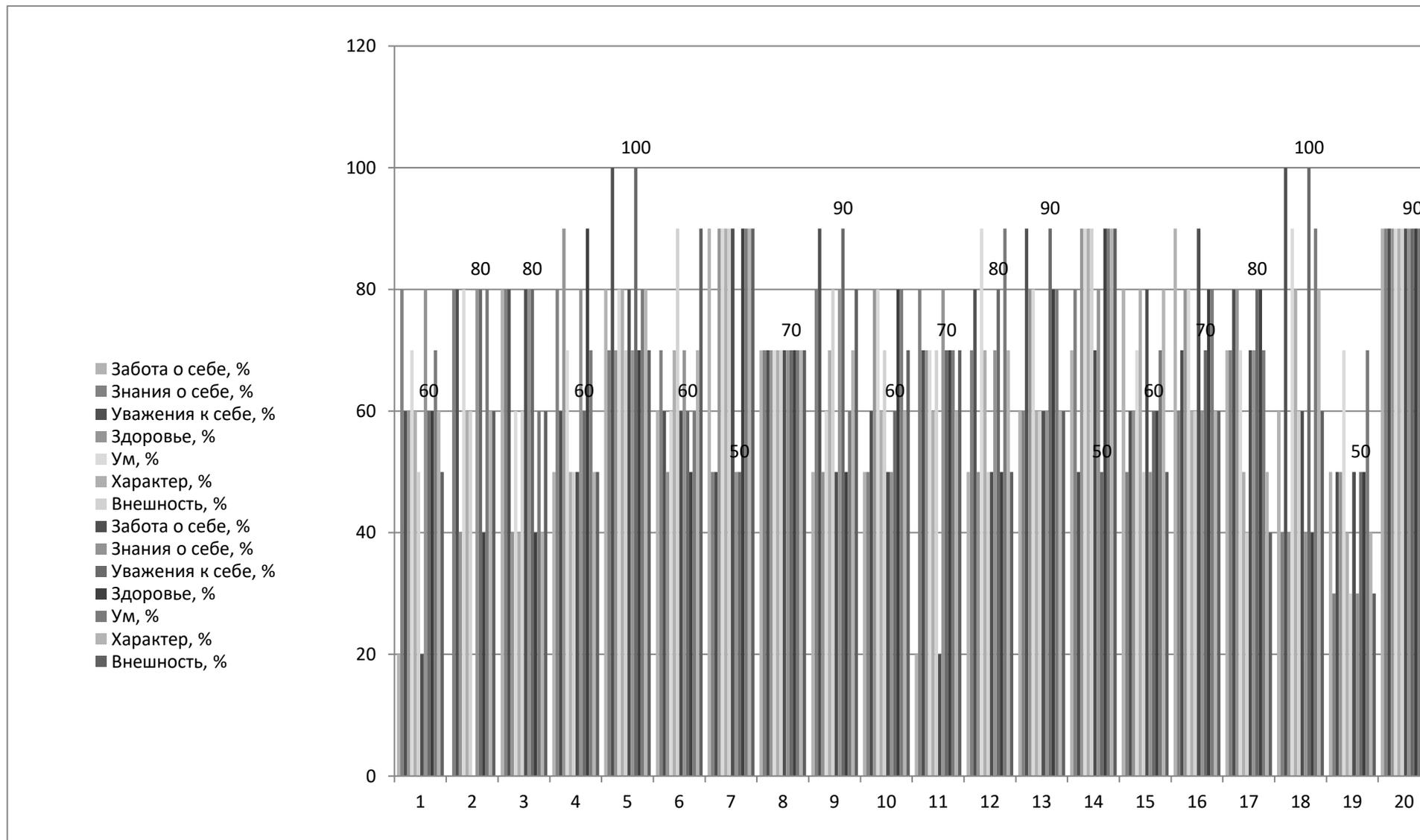


Рисунок 4 - Основные критерий любви к себе

На основании данной методики можно сказать, что женщины показывают высокий уровень либо ума, либо внешности. Часть женщин слабо оценивает свое здоровье, что в молодом возрасте может говорить о запущенности хронических заболеваний. Также есть женщины, которые указали одинаковый критерий на все шкалы. Сознательно женщины показывают высокий критерий по показателям: забота о себе, знания о себе, уважение к себе. При этом предыдущая методика показала отсутствие представлений и критериев любви к себе. Сведем данные в график. Таблица диагностики по методике Дембо-Рубинштейн представлена в приложении Б.

Результаты проективной методики «Рисунок человека».

Интерпретация строится на последовательном анализе следующей информации:

1. пропорциональность фигуры и особенности изображения отдельных частей, расположение на листе;
2. детали рисунка;
3. наличие дополнительных объектов.

Таблица 5 – Анализ респондентов по методике «Я–любимая»

Номер клиента	Пропорциональность фигуры	Детали рисунка	Наличие дополнительных объектов	Любовь к себе
1	Сохранена	Минимум деталей в фигуре	Да	Заниженная
2	Не сохранена	Минимум деталей в фигуре	Нет	Заниженная
3	Сохранена	Присутствуют	Нет	Адекватная
4	Не сохранена	Минимум деталей в фигуре	Да	Заниженная
5	Не сохранена	Минимум деталей в фигуре	Да	Заниженная
6	Сохранена	Присутствуют	Да	Адекватная
7	Не сохранена	Присутствуют	Да	Завышенная

8	Сохранена	Минимум деталей в фигуре	Нет	Заниженная
9	Сохранена	Присутствуют	Нет	Адекватная
10	Не сохранена	Минимум деталей в фигуре	Да	Заниженная
11	Сохранена	Присутствуют	Нет	Адекватная
12	Сохранена	Присутствуют	Да	Заниженная
13	Сохранена	Присутствуют	Нет	Заниженная
14	Не сохранена	Присутствуют	Да	Адекватная
15	Сохранена	Присутствуют	Нет	Заниженная
16	Сохранена	Минимум деталей в фигуре	Нет	Заниженная
17	Не сохранена	Минимум деталей в фигуре	Нет	Завышенная
18	Сохранена	Минимум деталей в фигуре	Нет	Адекватная
19	Не сохранена	Минимум деталей в фигуре	Да	Заниженная
20	Сохранена	Минимум деталей в фигуре	Да	Адекватная

Сведем данные в график. Адекватную любовь к себе показали 35 %, заниженная любовь к себе выражена в 55%, завышенная – в 10%.

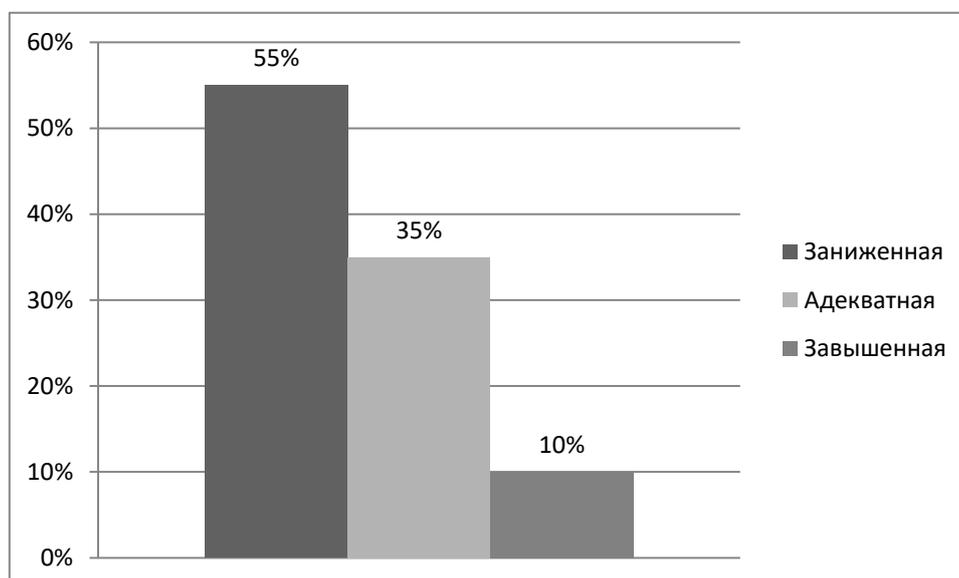


Рисунок 5 – Методика Я–любимая

Проинтерпретируем рисунок. Только четыре рисунка содержат все необходимые детали (черты лица, тело, руки, ноги, стопы, кисти рук и пр.). Фигура имеют правильные пропорции по отношению к листу и другим объектам. Рисунок являются не слишком большими, не слишком маленькими. Линии на рисунках чёткие и твёрдые. Фигура основательная, прочная, пропорциональная и изображена в открытой позе.

На трех рисунках не выражен пол человека. Также на трех рисунках отсутствуют ноги либо большая часть тела, что говорит о неуверенности в себе и нежелании контактировать со своей женской природой.

На шести рисунках обозначены мужчина или дети, что говорит о том, что женщина не видит любовь без внешнего участия.

Большинство работ не имеют открытости для позитивной коммуникации (открытые руки, кисти рук, рот, уши). Фигура находится в закрытой позе.

Также можно отметить четыре рисунка с принцессами или хорошими девочками, которые подстраиваются под окружающий мир и не проявляют своих желаний. Рисунок отображает более точную картину мира человека, насколько он сосредоточен на себе, есть ли другие люди рядом.

Обобщая результаты всех методик, на основе выделенных нами критериев и уровней любви к себе у молодых женщин можно отобразить 4 группы женщин с разной степенью любви к себе.

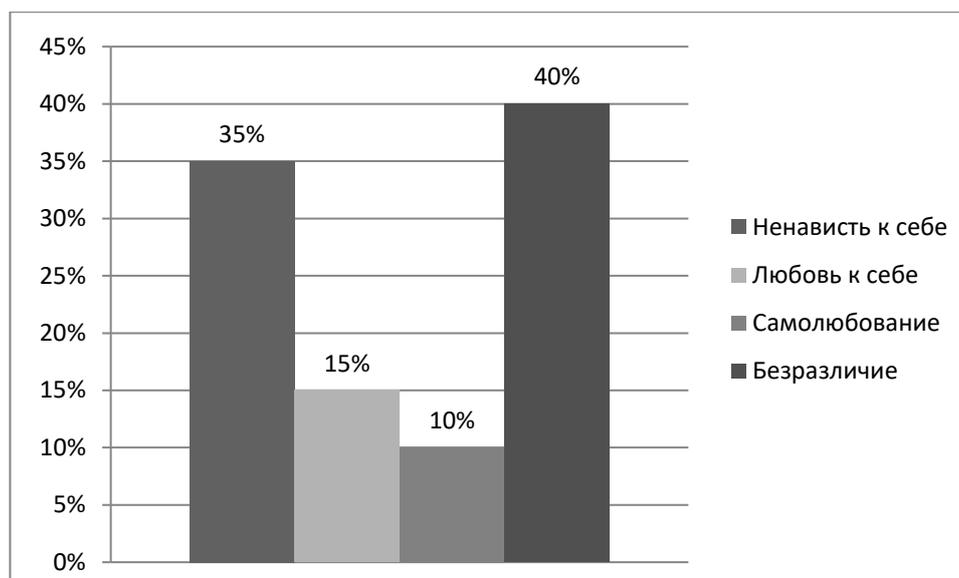


Рисунок 6 – Уровень проявления любви к себе у молодых женщин

Ненависть к себе характеризуется следующими показателями: низким уровнем заботы о себе, знаний о себе, уважения к себе и своей деятельности, самооценности, самопринятия. Отсутствие готовности к саморазвитию проявляется в нежелании познать себя, незнании способов и средств самопознания и саморазвития. Группа испытуемых с ненавистью к себе составляет 75%. Любовь к себе характеризуется средним уровнем заботы о себе, знаний о себе, уважения к себе и своей деятельности, самооценности, самопринятия. Данная группа составляет 15%. Самолюбование характеризуется высоким уровнем заботы о себе, знаний о себе, уважения к себе и своей деятельности, самооценности, самопринятия. Данная группа составляет 10%.

Делая выводы, отметим следующее:

1. Молодые женщины проявляют заниженную любовь к себе либо сознательно завышают ее.
2. Молодые женщины демонстрируют низкий уровень самопринятия на фоне высокой внутриличностной конфликтности. Неспособность понять себя приводит к отказу принимать себя.
3. Высокий уровень аффективности свидетельствует о доминировании эмоций над контролем в оценке ситуации.

4. Большая часть молодых женщин проявляет желание узнать себя, но при этом не владеет способами и средствами самопознания и саморазвития.

Таким образом, мы видим, что большинство молодых женщин переживают по теме любви к себе. В связи с вышесказанным, мы делаем вывод о необходимости индивидуального психологического консультирования с применением мандала-терапии как средства оптимизации любви к себе у молодых женщин

2.1 Организация и проведение формирующего эксперимента

Для проведения формирующего эксперимента в качестве экспериментальной группы нами были выбраны 6 женщин, продемонстрировавших наиболее низкие показатели любви к себе.

Учитывая специфику консультаций молодых женщин, мы выбрали индивидуальную форму работы с каждой женщиной с применением мандала-терапии.

Экспериментальная группа состояла из 6 человек. Общее количество консультативных встреч – 25.

Программа включает в себе 5 индивидуальных встреч, каждая из которых несет определенную смысловую нагрузку и подчиняется единой общей цели – повысить уровень любви к себе.

Продолжительность каждой встречи – около 60 минут.

Периодичность – один раз в неделю в течение 5 недель.

Далее с отдельными женщинами проводились дополнительные 3 встречи. По мере необходимости были рекомендованы поддерживающие встречи раз в месяц на протяжении года.

Консультирование испытуемых проходило в кабинете психолога во внеурочное время. В качестве инструмента консультации нами была выбрана мандала-терапии, как мы отмечали в Главе 1, по следующим причинам:

1. Мандала-терапия позволяет посмотреть на проблему со стороны.
2. Когда проблема описывается как внутренне присущая человеку характеристика, это во многом задает диапазон его возможных поступков и тем более – возможных интерпретаций этих поступков. Техника экстернализации позволяет «отделить» человека от проблемы, что даёт возможность подростку понять, что не он «плохой», а просто столкнулся с некой проблемой.
3. Создание альтернативной истории позволяет подростку увидеть свою жизнь с разных сторон, посмотреть на себя с разных позиций, что способствует развитию умения строить альтернативные интерпретации событий.

Для работы с женщинами были выбраны следующие техники:

1. рисование личной мандалы для диагностики текущего состояния и поиска ресурса внутри себя;
2. рисование мандалы «Цветок жизни», позволяющей гармонизировать внутреннее состояние, активировать ресурсы в виде своего внутреннего источника энергии;
3. рисование мандалы «Лотос» (цветка-символа расцветающей любви к себе), помогающего взрастить любовь внутри себя.

Программа была разработана с учетом проявляемых особенностей молодых женщин. В соответствии с результатами, выявленными в ходе практического анализа полученных данных, нами были определены цели и задачи работы с женщинами.

Примерный структурный план консультативной встречи:

1. Приветствие. 5-7 минут на обсуждение рефлексии по домашнему заданию.

2. Лекционный материал на заданную тему с элементами беседы.
3. Мандала-терапия.
4. Выдача домашнего задания.
5. Завершение встречи.

Цель программы – изменить поведение женщин, проявляющееся в нелюбви к себе, на любовь к себе.

Задачи:

- оказание психологической помощи женщинам через консультативно-просветительскую деятельность;
- помощь женщинам в осознании любви к себе;
- помощь в осознании своих и чужих границ, развитии умения отстаивать и защищать свое пространство;
- помощь в повышении любви к себе;
- помощь в развитии навыков осознанного поведения.

Участники: женщины от 27 до 33 лет.

Содержание нашей программы направлено на осознание женщинами своей нелюбви к себе и повышение любви к себе с помощью метода мандала-терапии.

Программа содержит 3 этапа:

- вводное занятие;
- основная работа, посвященная теоретическим, консультативным занятиям, выработке и закреплению поведения любви к себе;
- завершающее занятие, подведение итогов.

Все занятия логически связаны между собой.

Первый этап был посвящен решению следующих задач:

- установление контакта;
- создание доверительной и теплой атмосферы;
- определение любви к себе и целей встреч.

Задачи второго этапа:

- определение себя как нелюбимого;

- отслеживание взаимосвязи между нашим поведением и мыслями;
- изменение типичного поведения;
- понятие и принятие границ – своих и чужих;
- работа над любовью к себе;
- понимание собственной личности и умение ставить личные цели.

Третий этап состоял из:

- анализа изменений;
- поддерживающей терапии.

Для закрепления понимания материала мы включили обязательные домашние задания, направленные на осознание себя, своих чувств, желаний, потребностей. Вариант программы представлен в приложении В.

В начале реализации программы выделим в таблицы основные критерий по методикам.

Таблица 6 – Основные критерии по методике Дембо-Рубенштейн

Шкалы Дембо-Рубейнштейн	1	2	3	4	5	6
здоровье	80	60	20	50	90	90
ум	70	70	90	100	30	90
характер	50	55	70	70	50	90
внешность	40	70	70	50	70	90
уважение к себе	40	60	60	60	40	50
знания о себе	50	60	80	80	20	60
забота о потребностях	50	60	70	50	80	30

Шкала Дембо-Рубейнштейн показывает, что все женщины оценивают себя на хорошем уровне.

Таблица 7 – Основные критерии по методике Сакса-Леви

Критерий по методике Сакса-Леви	Участница	Участница	Участница	Участница	Участница	Участниц
	1	2	3	4	5	а 6

Забота о теле	Дольше жить, наличие болезней, должна соответствовать ожиданиям общества	Молодость, не могу по-другому	Радовать себя, практически и все нравится	Дольше жить, хочу сохранить молодость	Здоровье, хочется выглядеть хорошо	Эффектно выглядеть, мне надо уделять время себе
Проявление любви к себе	Поступки окружающих, забота обо мне, страх, что меня осудит мама	Заниженная самооценка	Забота о себе в некоторых моментах, вредные привычки, вроде люблю себя	Позволения и ограничения, негативные мысли, мое тело копит жир	Еда, практики, страх перед окружающими	Уважение к себе, пигментные пятна
Забота о себе	Нет определенности, болтовня	Выспаться, книга, работа	Редко, навязываю, что мне надо, расслабление, книги	Нуждаюсь в этом, уделю себе время	Каждый день в разных вещах, прогулка, дыхание	Совсем плохо намерение, у всех все хорошо, много направлений
Уважение к своей деятельности	Найти мужчину, я позволяю себе больше, чем могу оплатить	Зарабатывать деньги, слабоволие, критика, много дел	Успех в любом виде, не понимаю что говорю, что думаю,	Достичь многое, я недооцениваю себя, много ошибаюсь и ленюсь	Достижения, движение	Понять, не злить человека

			люблю выпить			
Знания о себе	Еда, труд, детство, труд, учеба	Сладкое, все получится	Сделать трудную задачу, отличная книга, меня обвиняют	Меня обижаю, чтение, контакт с собой	Я хочу изменить свою жизнь, но не знаю, что хочу	Кричат, все хорошо у других
Отрицание в себе	Часто меняю мнения, не знаю как.	Курю, критикую	Занимаюсь саморазрушения, не знаю.	Самотерапия, тружусь	Недовольств во собой	Не могу сказать, не учили

Основной запрос по проработке любви к себе – это выстраивание гармоничных отношений с мужчиной. На рисунках и тестах клиенты рисовали изначально себя в паре с мужчиной (ребенком) либо не рисовали себе ноги.

Выводы по основным методикам представлены в таблицы:

Таблица 8– Основные выводы по участницам

Клиент	Итог
1	Испытуемая демонстрирует стремление соответствовать завышенным к самой себе требованиям, проявляет перфекционизм. Наблюдается тенденция занижать собственные успехи, сравнивая себя с другими людьми. Повышенное чувство ответственности и чувство вины.
4	Испытуемая демонстрирует заниженную самооценку, низкий уровень самооценности, самопринятия. Проявляет склонность сравнивать себя с другими в ущерб себе. Наблюдается тенденция занижать собственные успехи, акцентировать внимание на неудачах. Доминирует повышенное чувство вины.
2	Испытуемая демонстрирует заниженную самооценку, низкий уровень самооценности, самопринятия. Проявляет склонность сравнивать себя с другими в ущерб себе. Наблюдается тенденция занижать собственные

	успехи, акцентировать внимание на неудачах. Доминирует повышенное чувство вины.
3	Испытуемая демонстрирует низкую самооценку и самоценность, склонность уходить от проблем, снимать с себя ответственность за происходящее, при этом демонстрировать повышенное чувство вины за случившиеся неудачи. Наблюдается тенденция занижать собственные успехи, сравнивая себя с другими людьми. Повышенное чувство вины при отсутствии стремлений к активным действиям.
5	Испытуемая демонстрирует ярко выраженное желание привлечь внимание, демонстративность поведения. Негативизм и стремление нарушать правила на фоне высокой закрытости свидетельствуют о потребности в признании. Низкий уровень самооценности, самопринятия и принятия себя окружающими.
6	Испытуемая демонстрирует заниженную самооценку, низкий уровень самооценности, самопринятия. Проявляет склонность сравнивать себя с другими в ущерб себе. Наблюдается тенденция занижать собственные успехи, акцентировать внимание на неудачах. Доминирует повышенное чувство вины.

В связи с этим основной акцент в работе сделан на просвещение и получение теоретических знаний о проблеме любви к себе независимо от внешних факторов, поиске ресурса внутри себя, определении внутренних целей и желаний. На каждой консультации использовался метод мандала-терапии для снятия напряжения, концентрации на себе и своих желаниях. Также большое внимание уделялось беседе, рефлексии по теме домашних заданий.

Первый этап программы был направлен на знакомство с участницами, создание доверительного контакта, а также преодоление сопротивления и защитных реакций. Для начала была рассказана теоретическая часть, что любовь к себе отражает отношение к себе в целом, к отдельным сторонам своей личности и деятельности; что позитивное отношение к себе повышает самоуважение, ощущение собственной ценности. Разъяснено, как важно

ставить перед собой реально достижимые и соответствующие собственным возможностям цели и задачи; что человек способен брать на себя ответственность за свои неудачи и успехи, уверен в себе, способен к жизненной самореализации. В ходе работы важно определить сильные, слабые стороны, потребности, цели, ценности, свою уникальность, место в обществе. После того, как будут найдены ответы на эти вопросы, женщине будет проще себя полюбить. Самоопределение – это основа образа «Я», идентичности.

Далее была применена техника мандала «Лотос», во время которой клиент рассказал свою историю и цель визита. По итогу встречи была выявлена цель для каждой участницы.

Участница №1 после первой консультации и предварительной беседы отказалась от участия в консультациях. Она решила, что сможет справиться с проблемой своими методами. Также она показала агрессивное поведение в ходе встречи, категорично высказывалась о своей ситуации. Домашние задание делать отказалась.

Таблица 9 – Цели участниц

Участница	Цель
2	В процессе выполнения практик я отпускаю придуманные мной иллюзии, очищаюсь от обид и неверия в свои силы. Я принимаю свое тело с любовью, чувством благодарности и признательности. В отношениях я проявляю себя любящей, легкой, чуткой и четко знающей свои желания и потребности и умеющей с достоинством о них попросить или сказать.
3	Я отпускаю все свои страхи, я иду к своему внутреннему гармоничному счастливому состоянию наполненности и радости, безусловной любви. Я отпускаю состояние жертвы и идеальности, состояние ненужной и брошенной женщины. Я достойна счастья, здоровья, любви с достойным Мужчиной! В отношениях я уверена и достойна! Я спокойна за себя, за свою семью, я доверяю Богу, себе и своему Мужчине!
4	Я делаю то, что нравится, и то, что хочется! В процессе выполнения

	<p>практик программы я отпускаю из своей жизни весь негатив, блоки, которые мне мешали реализоваться. Я очищаюсь от мыслей-паразитов, от негативного влияния извне. Я учусь понимать свои желания и идти своим путем.</p>
5	<p>У меня счастливые, гармоничные, наполняющие любовью отношения с любимым мужчиной. Я чувствую себя любимой, проявляю открыто все свои чувства и эмоции с принятием. Я чувствую себя живой, наполненной любовью, открытой, очаровательной, я здорова, энергична, любима и желанна.</p>
6	<p>Ощущать свою силу и чувствовать опору внутри себя. Любить безусловно и вдохновляться собой и жизнью, заботиться, дарить радость. Быть ответственной за себя и свою жизнь, быть взрослой. Позволять себе все больше и больше желать и исполнять свои мечты и желания. Встретить своего любящего и сильного мужчину и построить с ним крепкие любящие, наполняющие, уважительные и заботливые отношения. Работать на любимой и изобильной работе, приносящей людям благо.</p>

Ниже мы представляем анализ консультативных случаев.

Случай 5, 29 лет.

Результаты диагностики:

Высокий уровень общей интернальности, а также в сфере достижений и неудач, производственных и межличностных отношений. Доминирует чувство вины, чувство повышенной ответственности. Низкий уровень самопринятия в противовес высокому уровню принятия других. Низкая адаптивность, стремление уходить от проблем (высокий эскапизм). Высокий уровень максимализма, социального пессимизма. Высокий уровень ощущения собственной несостоятельности, а также уникальности, что говорит о стремлении сравнивать себя с другими, занижая собственные достижения.

Низкий уровень самооценности, самопринятия, самоуважения на фоне высокой конфликтности, самообвинения и саморуководства говорит о

стремлении во всем обвинять себя, занижать собственные успехи, завышая при этом требования к себе. Женщина проявляет желание познать себя, не обладая при этом необходимыми инструментами для самопознания.

Подводя итоги, отметим:

Испытуемая демонстрирует стремление соответствовать завышенным к самой себе требованиям, проявляет перфекционизм. Наблюдается тенденция занижать собственные успехи, сравнивать себя с другими людьми. Повышенное чувство ответственности и чувство вины.

Запрос: Не знает, что хочет. Никто не понимает. За что бы ни взялась, ничего не получается. Сама не знает, способна ли на что-то.

Было проведено 5 консультативных встреч по полтора часа:

На первой консультации выслушала историю клиента, также была поставлена цель на дальнейшую работу. Во время выслушивания истории клиента была выявлена неэффективная история о себе, которая названа клиентом «Я не знаю, что хочу». В ходе консультации клиент рисовал мандалу «Лотос». Мы использовали метафору цветка лотоса, который раскрывается. В процессе консультации клиент сделал следующие выводы: «Моё семя прорастает и превращается в красивый цветочек, и с каждым кругом, как он рос, приходило осознание. Много мне ещё познать надо в себе, как я могу глубоко раскрыть себя».

Далее была поставлена цель на дальнейшие консультации: «Я делаю то, что нравится, и то, что хочется! В процессе выполнения практик программы я отпускаю из своей жизни весь негатив, блоки, которые мне мешали реализоваться. Я очищаюсь от мыслей-паразитов, от негативного влияния извне. Я учусь понимать свои желания и идти своим путем».

На второй консультативной встрече во время рисования женщина плакала, но видя попытки проявить к ней искреннее сочувствие, замыкалась. Сказала, что не нуждается в сочувствии со стороны окружающих, также говорила о том, что ненавидит мужчин и ее раздражают люди. Для выявления данной проблемы были сформулированы вопросы:

- Что ты чувствуешь, когда тебя раздражают люди?
- Теперь представь, что это качество, есть в тебе. Что оно несет?
- Что хорошего оно приносит в твою жизнь? Что плохого?

И так далее.

Цель задаваемых вопросов – отделить проблему от клиента, помочь понять, что не сам клиент проблемный, а проблема – отдельно существующее явление, на которое клиент может повлиять.

На третьей консультативной встрече была использована техника формирования альтернативной истории. На основе выявленных эффективных эпизодов клиент формирует альтернативную историю о себе. В данном случае история была названа клиентом как «Во мне есть и достоинства, и недостатки. Я заслуживаю уважения за свои достоинства».

В ходе рисования мандалы клиент отображал на листе свои положительные качества. Главный акцент встречи был направлен на принятие себя, прекращение борьбы по созданию из себя образа, самообмана и подавления себя.

Встреча была нацелена на определение своих границ – внешних и внутренних. Важно знать, где проходят личные границы, семейные границы, научиться определять и отстаивать свои границы и соблюдать чужие.

Клиент выказался: «Мне очень нравится тема границ. У меня прописано в тетради, как со мной нельзя. Я сейчас стараюсь сразу же сказать: не нужно так делать, это причиняет мне боль. Ранее я не могла так сказать, потому что считала это слабостью. Теперь я понимаю, что границы – это наша сила. А самое интересное то, что как только научишься выстраивать свои границы и уважать их, то автоматом появляется уважение к границам другого человека».

На пятой консультации – завершение контакта, получение обратной связи, формирование дальнейшей стратегии поведения клиента, а также позитивного эмоционального настроя. В частности, мы говорили о том, что ей следует быть верной самой себе, открыто выражать свои чувства, а не

пытаться удовлетворить потребности и ожидания других. Она неохотно говорила о скором завершении, очевидно не желая обращаться к решению наиболее острых для себя проблем. Она говорила о том, что в ней до сих пор имеется много «темных пятен», однако, по ее словам, они стали доступнее для осознания.

Клиент зачитывал сформированную альтернативную историю о себе, давал эмоциональный отклик на новую историю, описывал будущее, опираясь на новую историю о себе и новый образ себя.

Данная консультативная сессия была успешно завершена за 5 встреч, клиент не продемонстрировал потребности в повторной консультации. Наблюдается снижение тревожности, эмоционального напряжения. Клиент демонстрирует эмоциональный подъем, позитивный настрой на активные действия.

Случай 2, 33 года.

Далее приведен фрагмент консультации.

Консультант: Что для вас значит любовь к себе?

Клиент: Я привлекательна и нравлюсь себе, покупаю себе красивые вещи и езжу в отпуск.

Консультант: Что Вы подразумеваете под любовью к себе кроме этого?

Клиент: *(молчание, не знает, что сказать)*

Консультант: Внешняя и внутренняя составляющая. Внутренняя составляющая складывается из самопринятия и доброго отношения к себе же.

Клиент говорит, что давно приняла себя, много о себе знает.

Консультант: Что в себе вы приняли? Это как?

Клиент: Я умная, добрая, честная, ответственная и т.д.

Консультант: Хорошо, а вы принимаете свою злость, плохое настроение, гнев? Вы действительно в себе все принимаете?

Клиент: Я об этом не думала.

Консультант: Любовь к себе – это забота и ответственность за свои состояния. Важно принимать свои эмоции.

Клиент: Как это сделать?

Консультант: Начнем рисовать мандалу. Основная задача на прорисовку будет выплеснуть свои эмоции.

В ходе рисования мы рассказываем, что делают люди из состояния любви к себе. В конце встреч была выдана памятка о любви к себе.

2.3 Анализ результатов формирующего эксперимента и их обсуждение

После проведения формирующего эксперимента нами был сделан повторный срез. В работе были использованы методики, аналогичные первому срезу. Для проверки достоверности различий был рассчитан Т-критерий Вилкоксона в приложение Г.

Результаты исследования, полученные по методике Сакса-Леви представлены в таблице 10 и 11.

Таблица 10 – Оценка по методике Сакса-Леви до проведения консультативных встреч

№ участниц	Оценка						Итог
	забота о своем теле	проявление любви к себе	забота о себе	уважение к себе и своей деятельности	знания о себе	что мешает любить себя	
2	0	1	1	0	1	1	Ненависть
3	1	2	1	2	1	1	Безразличие
4	1	1	1	0	1	1	Безразличие
5	1	1	2	1	1	1	Безразличие
6	1	0	1	1	2	0	Безразличие

Таблица 11 – Оценка по методике Сакса-Леви после проведения консультативных встреч

№ участниц	Оценка						Итог
	забота о своем теле	проявление любви к себе	забота о себе	уважение к себе и своей деятельности	знания о себе	что мешает любить себя	
2	1	2	1	2	1	2	Любовь
3	1	1	1	1	1	1	Безразличие
4	2	2	1	2	1	1	Безразличие
5	2	1	2	1	1	2	Любовь
6	1	0	1	0	1	0	Безразличие

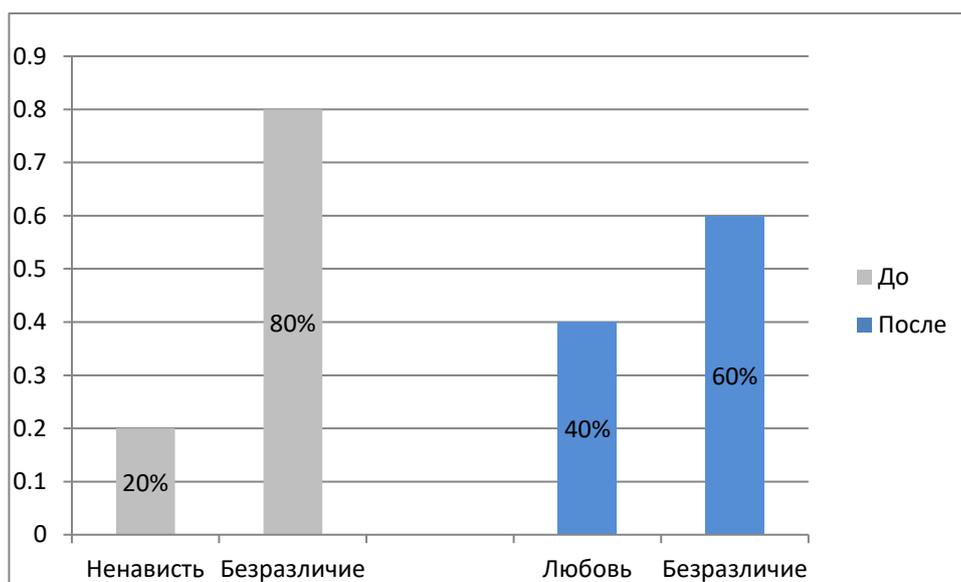


Рисунок 7 – Критерии уровня любви к себе у молодых женщин по методике Сакса - Леви до и после проведения консультативных встреч

Из рисунков видно, что у нескольких участниц поменялось отношение к себе. До эксперимента молодые женщины показывают результат ненависть к себе (20%), безразличие к себе (80%). После эксперимента молодые женщины демонстрируют любовь к себе (40%), безразличие к себе (60%). Ненависть к себе полностью отсутствует.

В целом показатели не сильно изменились, но отдельные критерии стали лучше. У женщин появились понимание любви к себе, новые знания и умения.

Результаты исследования, полученные по методике Дембо-Рубенштейн представлены в таблице 12 и 13.

Таблица 11 – Основные критерии по методике Дембо-Рубенштейн

Шкалы Дембо- Рубейнштейна	2		3		4		5		6	6
	до	после								
здоровье	60	60	20	40	90	90	90	90	90	80
ум	70	60	90	80	30	30	30	50	90	80
характер	55	60	70	70	50	50	50	60	90	80
внешность	70	70	70	70	70	70	70	60	90	80
уважение к себе	60	70	60	60	40	40	40	50	50	60
знания о себе	60	60	80	80	20	20	20	50	60	60

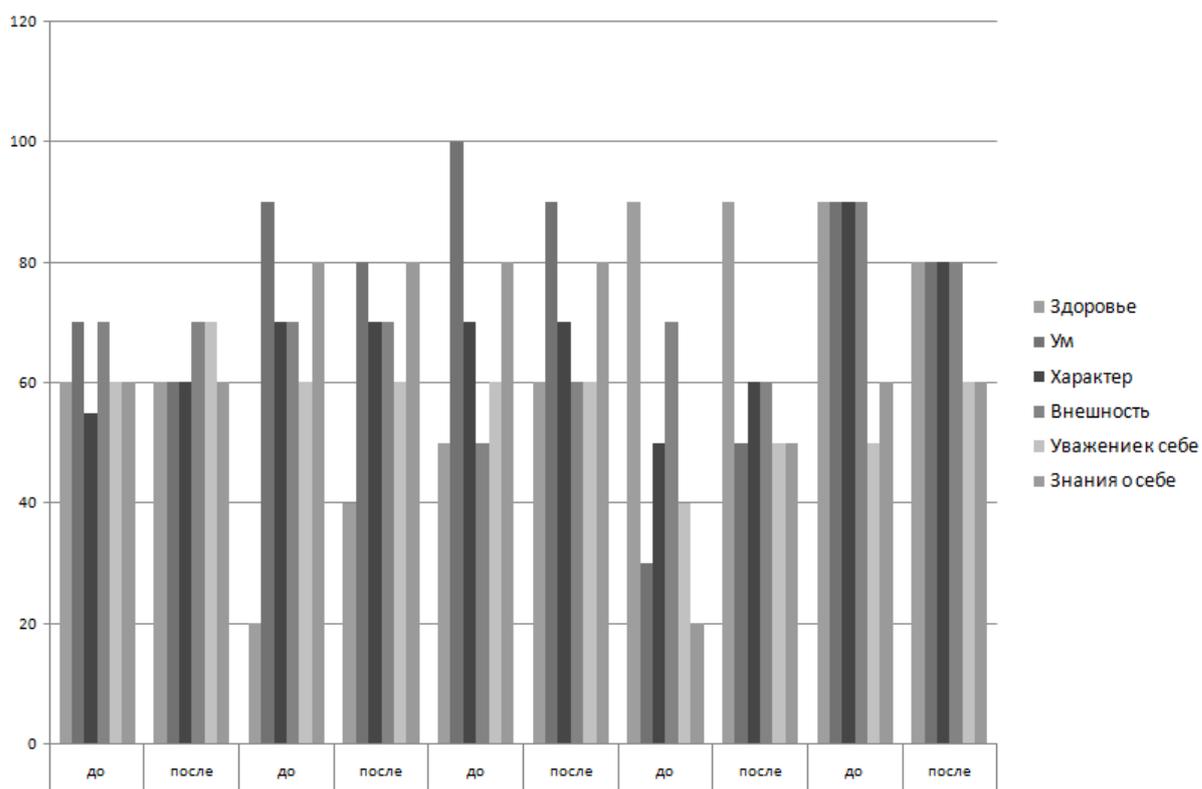


Рисунок 8 – Критерии уровня любви к себе у молодых женщин по методике Дембо-Рубейнштейн до и после проведения консультативных встреч

Методика Дембо-Рубейнштейн показала, что изменились представления о себе по основным шкалам, некоторые шкалы остались без изменения.

В таблица 12 представлены основные параметры рисунка до проведения формирующего эксперимента.

Таблица 12 – Основные параметры рисунка до проведения формирующего эксперимента.

Номер клиента	Пропорциональность фигуры	Детали рисунка	Наличие дополнительных объектов	Любовь к себе
2	Не сохранена	Минимум деталей в фигуре	Нет	Заниженная
3	Не сохранена	присутствуют	Нет	Заниженная

4	Не сохранена	присутствуют	Да	Заниженная
5	Сохранена	Минимум деталей в фигуре	да	Адекватная
6	Сохранена	Присутствуют	да	Адекватная

В таблица 13 представлены основные параметры рисунка после проведения формирующего эксперимента.

Таблица 13 – Анализ респондентов по методики «Я-любимая» после проведения консультативных встреч

Номер клиента	Пропорциональность фигуры	Детали рисунка	Наличие дополнительных объектов	Любовь к себе
2	Сохранена	Минимум деталей в фигуре	Нет	Адекватная
3	Сохранена	присутствуют	Нет	Адекватная
4	Сохранена	Минимум деталей в фигуре	Нет	Адекватная
5	Сохранена	Минимум деталей в фигуре	Нет	Заниженная
6	Сохранена	Присутствуют	Нет	Адекватная

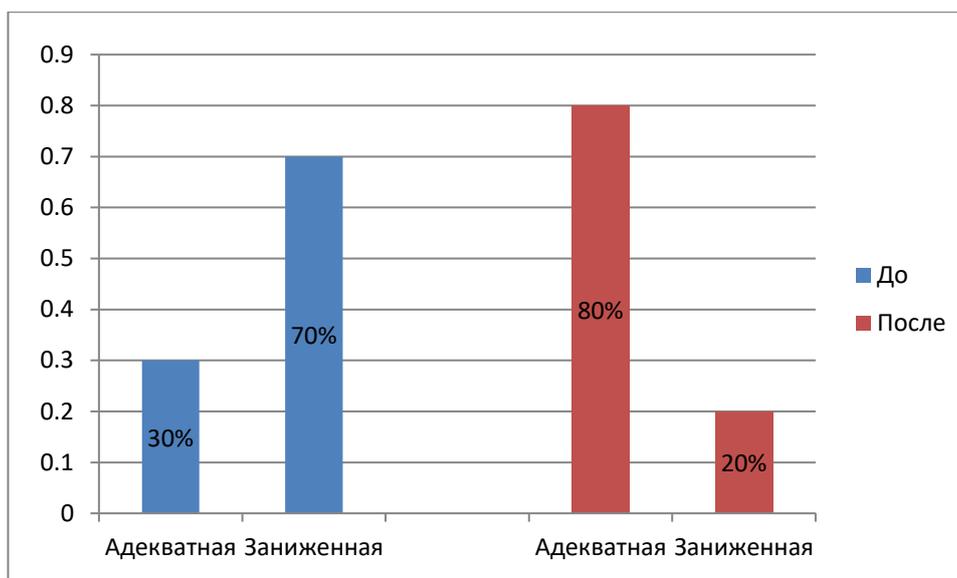


Рисунок 9 – Уровень самооценки у молодых женщин по методике «Я-любимая» до и после проведения консультативных встреч

Из рисунков видно, что у нескольких участниц поменялось отношение к себе. До эксперимента молодые женщины показывают результат заниженную любовь к себе (70%), адекватную любовь к себе (30%). После эксперимента молодые женщины демонстрируют адекватную любовь к себе (80%), заниженную любовь к себе (20%).

Проанализировав полученные результаты, хотелось бы обратить внимание на то, что рисунки заметно изменились. Линии стали более уверенными, что говорит о повышении самооценки. Чаще стали рисовать пропорциональные фигуры со всеми частями тела. Снизилась показатели тревожности, излишней эмоциональной, что говорит о повышении уверенности в себе и более устойчивом положительном фоне настроения. В целом рисунки стали более красочными. Они стали содержать больше деталей, сместился акцент извне на себя.

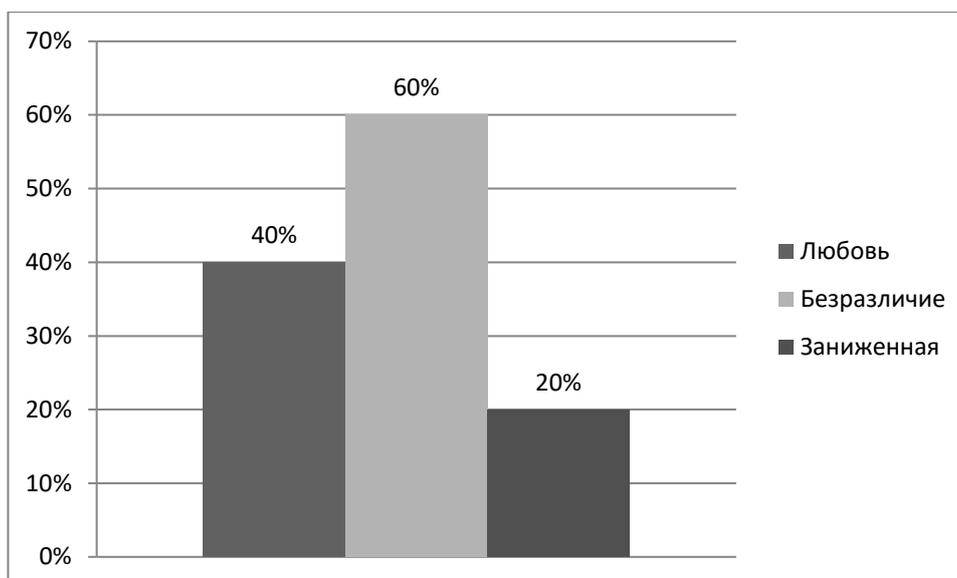


Рисунок 10 – Уровень любви к себе у молодых женщин после проведения консультативных встреч

После проведения формирующего эксперимента мы можем наблюдать определённые изменения. После эксперимента молодые женщины демонстрируют любовь к себе (40%), безразличие к себе (60%), заниженную любовь к себе (20%)

Обобщая полученные результаты, можно отметить, что консультативные встречи помогли молодым женщинам адекватно оценивать себя и свои достижения, понимать и принимать самих себя. Также повысилась их любовь к себе.

С целью проверки достоверности различий нами была проведена статистическая обработка полученных результатов с применением критерия Т-критерий Вилкоксона в приложение Г. На основании полученных результатов, можно сделать вывод, что сдвиг в «типичную сторону» по интенсивности не преобладает над сдвигами в «нетипичную сторону». Несмотря на это, мы видим, что нетипичные сдвиги, имеют положительные значения и у 2-х клиентов №1 и №4 в результате поведения консультаций произошли существенные сдвиги в положительную сторону.

Опираясь на полученные результаты, мы пришли к выводу, что предложенная нами схема консультирования с использованием мандала-

терапии является эффективным средством психологической помощи для молодых женщин, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

Выводы по Главе II

Проведённое исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. В процессе исследования мы работали с клиентами, имеющими одинаковые запросы, поэтому был подобран определённый комплекс. Большой акцент в работе на начало консультативных встреч был сделан на снятие напряженного психоэмоционального состояния и достижение психологического благополучия клиента. Затем отслеживалось их изменение после консультирования. Исследование эмоционального состояния клиента фиксировалось по речи и невербальному поведению.

2. Описаны консультативные сеансы, которые построены по традиционной схеме. В каждом случае соблюдалось прохождение всех имеющихся этапов психологического консультирования. Каждый случай индивидуален и уникален по развитию консультационных событий. Выбор техник направлен на улучшение состояние клиента.

3. Подводя итоги описания всех консультативных встреч, мы видим, что в каждом случае рисование мандалы применялось со своей целью, но чаще всего данный приём был использован для того, чтобы помочь клиенту увидеть ситуацию такой, какова она есть в действительности, вопреки представлению о ней клиента в контексте его потребностей.

Реакция у каждого клиента на применение данной техники была своя. Кто-то воспринимал спокойно, кто-то вспыльчиво, а для некоторых она была толчком к действию.

4. Сеансы психологического консультирования с использованием приёма мандала-терапии способствовали улучшению эмоционального состояния клиентов в положительном направлении. Следовательно, консультативный процесс способствовал разрешению имеющихся у клиентов трудностей и стабилизации их эмоционального благополучия.

5. Таким образом, мы экспериментально подтвердили, что проведённые нами психологические консультации с применением метода мандала-терапии являются эффективным средством достижения высокой степени субъективного благополучия клиентов.

Заключение

В современной психологии любовь к себе рассматривается с точки зрения нескольких подходов: философского, социального, психологического и экзистенциального. Сам термин имеет несколько определений, данными отечественными и зарубежными авторами.

Делая вывод, можно сказать, что любовь к себе – естественная потребность заботы о себе. Так же она включает в себя заботу о своем теле, уме, психике.

На основании проведенного анализа, выделяем 4 уровня любви к себе, каждый из которых описан ниже.

Ненависть к себе, для которой характерны испытания к себе негативных чувств и эмоции, страдания от негативных привычек, критика, неуважение к себе, негативное отношение к своему телу и внешности.

Безразличие к себе, равнодушное отношение к себе, незаинтересованность в своей деятельности и жизни, остановка в своем развитии, эмоциональная опустошенность, такое состояние может стать стрессовым.

Любовь к себе, характеризуется уважением себя и своей деятельности, забота о себе и своей внешности, принимать себя без внутреннего критика и чувства вины, удовлетворять свои потребности. Самолюбование собой, человеку интересен только он сам, чрезмерное сравнение себя с другими, стремление быть лучшим и первым во всем, созерцание выдуманного образа.

Не смотря на недостаточное количество публикаций и исследований по теме любовь к себе у молодых женщин, это явление существует давно. Проведенный анализ выявил, что уровень любви к себе влияет на внутренние ощущения женщины и ее реализацию, иными словами между рассматриваемым нами термином и отношениями в социуме существует прямая взаимосвязь.

Результаты нашего исследования показали, что многие молодые женщины не понимают насколько важно любить себя, что приводит к

низкому уровню эмоционального комфорта, самопринятия, к высокому уровню закрытости, конфликтности, самообвинения, несостоятельности и максимализма. Некоторые женщины все же демонстрируют готовность к саморазвитию, которое в свою очередь проявляется в желании познать себя, поиске способов и средств самопознания. Важно поддерживать женщин на этом пути и помогать им в стремлениях, направленных на повышение самооценки и самоценности, способности оценивать ситуацию с разных позиций, снижение конфликтности и закрытости, снижение чувство вины и формирование чувства ответственности за происходящие в жизни события.

При анализе форм и методов психологической помощи молодым женщинам, мы обратили внимание на возможности, которые дает применение мандала-терапия в психологическом консультировании:

- а) возможность отобразить, что женщина ощущает в данный момент времени;
- б) систематическое рисование мандал ведет к появлению ощущения безопасности, потому что проблема выносится на лист;
- в) возможность «отделить» человека от проблемы, что позволяет понять, что он столкнулся с некоей проблемой;

Реализация формирующего эксперимента и анализ динамики изменений в экспериментальной группе показали, что мандала-терапия способствует повышению самоценности, самопринятия и самооценки, что в свою очередь также способствуют повышению уровня любви к себе.

Теоретическая значимость диссертационной работы заключается в том, что результаты, полученные автором в ходе исследования, станут основой для более углубленного изучения возможностей мандала-терапии в процессе психологической помощи женщинам как в проработке любви к себе, так и других психологических проблем.

Практическая значимость проведенного исследования заключается в том, что полученный теоретический и практический материал может быть использован психологами консультативных центров.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Асмус В. Платон. М., Мысль, 1969г.
2. Абрамова Г.С. Возрастная психология // Учебное пособие для студ. вузов. – 4-е изд., стереотип. М.: Издательский центр «Академия», 2000.
3. Абрамова А.Г. Проблема Эроса в истории духовной культуры: Дис. . канд. филос. наук. — Саранск, 1998. — 234 с.
4. Августин А. Исповедь. М.: Канон+, 2000. - 461 с.
5. Адлер А. Любовь и брак // Психология и психоанализ любви. — Самара: Издательский дом БАХРАХ-М, 2002. С. 632 - 650.
6. Ахола Т., Фурман Б. Психотерапевтическое консультирование. Беседа, направленная на решение. СПб.: Речь, 2001.
7. Барр В. Социальный конструкционизм и психология // Постнеклассическая психология. 2004. № 1.
8. Бетенски М. Что ты видишь? Новые методы арт-терапии. –М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 256 с.
9. Блум Г. Психоаналитические теории личности. М.: КСП, 1996. 247 с.
10. Бурно М. Е. Терапия творческим самовыражением. М.: Медицина, 1989. 304 с.
11. Варга А.Я., Драбкина Т.С. Системная семейная психотерапия // Краткий лекционный курс. СПб.: Речь, 2001.
12. Васильев С.В. Психология любви. -М.: Интерпринт, 1992.
13. Вацлавик П., Бивин Дж., Джексон Д. Психология межличностных коммуникаций. СПб.: Речь, 2000.
14. Вацлавик П. Конструктивизм и психотерапия // Вопросы психологии. 2001. № 5.
15. Возрастная и педагогическая психология. /Под. ред. А.В. Петровского. М.: Просвещение, 1980.

16. Галкина Т.В. Самооценка как процесс решения задач: системный подход. – М.: Институт психологии РАН, 2011. С.- 399
17. Гегель Г.В.Ф. Сочинения: В 14 т. -М., 1940
18. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. М.: Издательство Харвест, 2007.
19. Гордиенко Е.В., Турбова В.О. Использование мандала-терапии в гармонизации эмоционального состояния личности // Молодежь и наука XXI века: материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева, 2018. [В печати]
20. Гордиенко Е.В., Турбова В.О. Применение техники мандала-терапии в формировании адекватной любви к себе у молодых женщин // Интернаука. 2019 №37(119) .С. 24-26.
21. Григорович Л.А., Марцинковская Т. Д. Педагогика и психология. М.: Гардарики, 2003.
22. Джерджен К.Дж. Движение социального конструкционизма в современной психологии // В кн.: Социальная психология: саморефлексия маргинальности: Хрестоматия. Ред.-сост. Е.В. Якимова. М.: ИНИОН, 1995.
23. Джордж Р., Кристиани Т. Консультирование: теория и практика. – М: Эксмо, 2008. – 448с.
24. Диагностика личности // Сост. Т. Н. Разуваева. Шадринск, 1993.
25. Дробркина Т.С. От реконструкции к деконструкции и обратно // Журнал практической психологии и психоанализа. 2004. № 4.
26. Калшед Д. Внутренний мир травмы. Архетипические защиты личностного духа–СПб.: Академический проект, 2007. – 368 с.
27. Капустин С.А. Границы возможностей психологического консультирования // Вопросы психологии. - 2005. - № 5. - С. 50-56.

28. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов, Миронова Е.Е. (сост.) - Сборник психологических тестов. Часть 1.
29. Колошина Т.Ю. Арт-терапия: Методические рекомендации. – М.: Института психотерапии и клинической психологии, 2002. – 84 с.
30. Копытина А.И. Арт-терапия женских проблем.– М.: Когито-Центр, 2010. – 270 с.
31. Копытина А.И. Арт-терапия- новые горизонты.)- /М.:Когито-Центр, 2006-336 с.
32. Копытин А.И. Клиническая и социальная арт-терапия и визуальная антропология/ Клиническая и специальная психология- 2014-№1.
33. Королева К.И. Арт-терапия как один из новых методов психологической коррекции / // Адаптивная физическая культура- 2008– №3. – 44-46 с.
34. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. Спб., 2007. 940 с.
35. Крылова А.А. Психология // Учебник. М.: ПБЮЛ, 2000.
36. Лебедева Л.Д. Практика Арт-терапии: Подход, диагностика, система занятий–СПб.: Речь, 2003. – 256 с.
37. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. М., 1959; 4-е изд. 1981.
38. Леонард Л. Ш. Встреча с безумной женщиной. Жить, преодолев страх, гнев и обиду–М.: Класс, 2013. – 376 с.
39. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1977.
40. Логинова Н.А. Жизненный путь человека как проблема психологии. // Вопросы психологии. - 1985. - № 1. - С. 103-109.
41. Мамардашвили М. К., Пятигорский А. М. Символ и сознание. Метафизические рассуждения о сознании, символическом и языке. –М.: Языки русской культуры, 1997. – 224 с.
42. Малкина-Пых И.Г., Возрастные кризисы. Эксмо. 2004. 896 с.

43. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество // Учебник для студ. вузов. - 7-е изд., стереотип. М.: Издательский центр «Академия», 2002.
44. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. - М.: Класс, 1994.
45. Настольная книга практического психолога / Сост. С.Т. Посохова, С.Л. Соловьева. М.: АСТ:Хранитель; СПб.: Сова, 2008. с. 141-157.
46. Немов Р.С. Психология.: Учеб. для студентов высш. учеб. заведений: В 3 кн. Кн.2. Психология образования. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
47. Осипук. Э. Диагностические мандалы, используемые в консультативной практике (индивидуальный и групповой варианты). Газета Школьный психолог. №4, 2007, С. 20-28.
48. Платон. Пир // Мир и эрос: Антология философских текстов о любви / Сост. Р.Г. Подольный. М.: Политиздат, 1991. - С. 10-30.143 .Платон. Сочинения: В 3 т. -М., 1970. Т.2.
49. Подольский А.И., Идобаева О.А. , Идобаев Л.А. Подросток в современном мире: Заметки психолога. СПб.: КАРО, 2007.
50. Поливанова К.Н. Возрастные кризисы глазами психолога и педагога // Психологическая наука и образование. 1997. № 2. С. 24-32.
51. Психологические исследования дискурса // Сборник научных трудов под ред. Н.Д. Павловой. М.: ПЕР СЭ, 2002.
52. Колошина Т.Ю., Трусъ А.А. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование: практическое пособие для тренера: учеб. пособие. СПб.: Речь, 2010. - 189 с.
53. Сидоров П.И., Парняков А.В. Введение в клиническую психологию // Учебник для студентов медицинских вузов: В 2 т. Т.2. – М.: Академический Проект, Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 381с.
54. Соловьев В. С. Смысл любви. В кн. Русский Эрос. М., 1991,с.60

55. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека. М.: Школьная пресса, 2000.
56. Солдатова Е.Л., Лаврова Г. Психология развития и возрастная психология // Учебное пособие. Феникс, 2004. – 384 с.
57. Столин В.В. Самосознание личности. М.: Издательство Московского Университета, 1983.
58. Сусанина И.В. Введение в арт - терапию– М.: Когито-Центр, 2007. – 90 с.
59. Улановский А.М. Качественная методология и конструктивистская ориентация в психологии // Вопросы психологии. 2006. №3. С.27-37.
60. Улановский А.М. Теория речевых актов и социальный конструкционизм // Постнеклассическая психология. 2004. № 1.
61. Философия любви / Сост. А. А. Ивин, под общ. ред. Д. П. Горского/.- М.: Политиздат, 1990г., ч. 1,2
62. Финчер С. Создание и интерпретация мандалы. Метод мандалы в психотерапии.- Институт общегуманитарных исследований. 2015,с. 216
63. Фридман Джилл, Комбс Джин. Конструирование иных реальностей». М., «Класс», 2001.
64. Фрейд З. Очерки по психологии сексуальности. М.,1989.
65. Фромм Э. Искусство любить // Э. Фромм. Душа человека. М., Республика, 1992, с.113.
66. Фромм Э. Человек для себя. Мн., Коллегиум, 1992, с. 107-111.
67. Фромм Э. Человек: кто это такой?// Философия и жизнь, 12/1991. М., Знание, 1991, с.8-9.
68. Хайдеггер М. Время и бытие: Статьи и выступления: Пер с нем. -М.: Республика, 1993г.
69. Харре Р. Вторая когнитивная революция // Психологический журнал. 1996. Т. 17. № 2.

70. Харре Р. Грамматика и лексика — векторы социальных представлений // Вопросы социологии. 1993. № 1/2.
71. Харре Р. Социальная эпистемология: передача знания посредством речи // Вопросы философии. 1992. № 9.
72. Хухлаева О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: Учеб. пособие для вузов. — М.: Академия, 2002.
73. Хэмбли, Г. Телефонная помощь / Г. Хэмбли. — Одесса, 1992.
74. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб.: Издательство “Питер”, 2000. — 608с.
75. А. Н. Чанышев «Курс лекций по древней философии: Учебное пособие для философских факультетов и отделений университетов». — М.: «Высшая школа», 1981 г.
76. Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. Учебное пособие для врачей и психологов. — СПб.: Речь, 2003.
77. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. М., 1989. — 369с.
78. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М., 1996.
79. Юлина Н.С., Д. Денет. Самость как «центр нарративной гравитации» или почему возможны самостные компьютеры // Вопросы философии. 2003. № 2.
80. Юнг, К.Г. Психология и алхимия/ К.Г. Юнг. — АСТ, 2008-592 с.
81. Moran, K. 2012. Community and Progress in Kant’s Moral Philosophy. Washington, D.C.: The Catholic University of America Press]

ПРИЛОЖЕНИЕ А**Методика незаконченных предложений****Забота о своем теле**

Я забочусь о своем теле, чтобы _____

Я принимаю в своем теле _____

Я понимаю желания своего тела, когда _____

Я не люблю свое тело за _____

Проявление любви к себе

Любовь к себе проявляется в _____

Я оцениваю любовь к себе _____

Мне мешает любить себя _____

Забота о себе

Если все против меня, то _____

Я проявляю заботу о себе, когда _____

Я очень устала от того, что _____

Я могу расслабиться с помощью _____

Я чувствую себя хорошо, когда _____

Терпеть не могу, когда _____

Уважение к себе и своей деятельности

Думаю, что я достаточно способен, чтобы _____

Когда мне начинает не везти, я _____

Моя наибольшая слабость заключается в _____

Меня ужасно злит, когда _____

Я позволяю себе _____

Я позволяю себе заниматься тем, что хочу _____

Знания о себе

Я люблю себя, когда _____

Я получаю удовольствие от _____

Я больше всего в себе люблю _____

Мне приносит радость _____

Продолжение приложения А

Я очень не люблю, когда _____

Что мешает любить себя

Я не люблю себя потому, что _____

Я боюсь себя любить потому, что _____

Когда я полюблю себя, я _____

Что я могу изменить в себе, чтобы полюбить себя _____

Я знаю, как это любить себя _____

Я проявляю заботу о своей внешности потому, что _____

Методика Дембо-Рубинштейн

Инструкция:

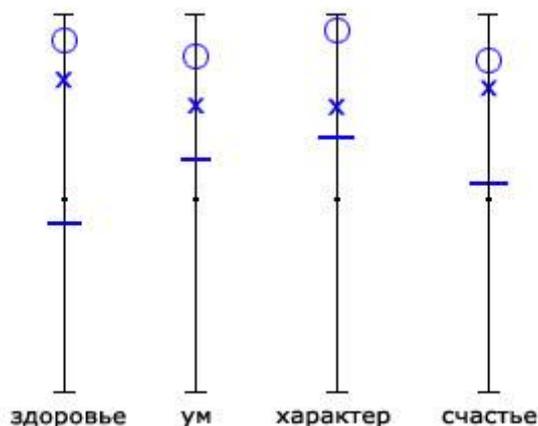
Изображено семь линий, длина каждой – 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и серединой шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отличаются заметными чертами, середина – едва заметной точкой. Методика может проводиться как фронтально, с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый ученик заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции – 10-12 мин. Сообщается, что верхний полюс соответствует состоянию полного счастья, а нижний занимают самые несчастливые люди. Для нанесения точки может использоваться карандаш, ручка или маркер.

Клиента просят обозначить на этой линии жирной точкой своё место.

Далее приступают к беседе с испытуемым, в которой выясняют его представление о любви и нелюбви к себе, здоровье и нездоровье, хорошем и плохом характере и т.д. Таким образом, поставленная точка – это не конец процедуры, а материал для обсуждения с испытуемым.

Продолжение приложения А

Выясняется, почему испытуемый сделал отметку в определенном месте шкалы для обозначения своих особенностей. Например, что побудило его поставить отметку в данном месте шкалы здоровья, считает ли он себя здоровым или больным, если больным, то какой болезнью, кого он считает больными?



Образец теста Дембо-Рубинштейн

Имеющиеся шкалы:

- здоровье,
- умственное развитие,
- характер,
- внешность,
- любовь к себе,
- забота о своем теле,
- знания о себе.

Интерпретация рисунка «Я-любимая»

Процедура проведения: респонденту дают простой карандаш средней мягкости и стандартный чистый лист бумаги формата А4 (210 x 297 мм.) и просят создать рисунок: «Нарисуй, пожалуйста, рисунок Я-Любимая».

Продолжение приложения А

Этапы интерпретации

Изображения необходимо интерпретировать по определенной схеме: от оценки общего внешнего вида рисунка до изучения деталей и особенностей проведения линий. Рассмотрим эту схему подробнее.

Оценка рисунка в целом. Сначала оценивается весь рисунок на предмет его целостности, гармоничности, эстетической завершенности, необычности или обыденности.

Расположение рисунка. Вариант размещения изображения на листе бумаги психологически связан с самооценкой и самореализацией, субъективным восприятием интеграции в окружающий мир.

При размещении рисунка **в центральной части листа** можно судить о желании и определенном умении найти равновесие между своими эгоистическими потребностями и желаниями других, умении находить компромиссы, отстаивать свои интересы. Кроме того, такое расположение рисунка является свидетельством субъективного ощущения безопасности.

Если рисунок, расположенный в центре, занимает практически весь лист бумаги, то это свидетельствует о выраженном эгоцентризме, возможно, агрессивности и завышенной самооценке. Так же можно говорить и о человеке, размещающем свой рисунок **в верхней части листа**. Такое размещение изображения свидетельствует о желании доминировать, соответствовать высокому социальному стандарту. По мнению вышеуказанных ученых, так расположенные рисунки, связанные по тематике с изображением людей, нередко свидетельствуют о склонности к уходу от реальности, наличии защитных механизмов по типу фантазирования.

С левой стороны размещают рисунки те, кто все хорошее в жизни связывает с прошлым. У таких людей доминирует эмоциональная сфера. В большинстве это мечтательные интроверты, склонные к бездеятельности.

Продолжение приложения А

Рисунки **в правой части листа** по большей части принадлежат тем, у кого преобладает выражение интеллектуальной сферы, устремления направлены в будущее. Такие люди деятельны, активны. В случае если рисунок расположен в верхнем правом углу листа, можно говорить о склонности автора к неподчинению, непредсказуемости, излишней конфликтности.

Размещенное **в нижней части листа** изображение выдает человека со сниженной самооценкой, который постоянно неудовлетворен собой и своей жизнью, чувствует себя зависимым, угнетенным и подавленным. У таких личностей нередко бывают депрессивные настроения, ощущения небезопасности, иногда повышенный уровень тревожности.

Эмоциональный фон рисунка. Независимо от ваших собственных переживаний следует дать ему объективную оценку. Например, улыбающийся добрый зверь или спокойное море будут свидетельствовать об аналогичном состоянии рисующего, а ветер, наклоняющий деревья к земле, зубастая акуля пасть, плачущее солнце никак не будут являться признаком умиротворенного отношения к тому процессу или событию, во время которого рисунок создавался.

Рисунки, выражающие наши эмоции — отражение нашего внутреннего состояния или ситуативного отношения к тому, во время чего они создавались.

Далее выделяем основные части тела.

Голова

Это сфера интеллекта, воображения и контроля желаний и побуждений.

Если голове уделяется слабое внимание, это может говорить о проблемах социальной адаптации, трудностях в общении, слабых интеллектуальных способностях или даже наличии невроза.

Продолжение приложения А

Если голова изображается в последнюю очередь, возникает подозрение в наличии каких-то межличностных конфликтов.

непропорционально большая голова – уверенность в том, что мышление много значит в жизни человека; у противоположного пола – признание превосходства противоположного пола; может свидетельствовать о головных болях;

маленькая голова – человек считает себя интеллектуально отсталым от окружения;

нечетко нарисованная голова – застенчивость, робость.

Лицо – самая социальная часть рисунка.

Части тела, находящиеся на лице, обеспечивают сенсорный контакт с действительностью. Излишняя сосредоточенность на лице говорит о попытке создать образ успешного, социально адаптированного человека, что делается с целью компенсировать свою низкую самооценку.

тщательно выделенное, подчеркнутое лицо – сильная озабоченность отношениями с другими, своим внешним видом, а также здоровое самоуважение;

лицо неясное, тусклое, схематичное, пропуск некоторых черт – сложности в общении, робость, стремление уйти от конфликтов;

закрашенное лицо – знак утраты чувства собственного «я»;

роботоподобное или звериное лицо – те же симптомы;

звериный оскал, злое выражение лица говорят об агрессивности.

Глаза – отражение внутреннего мира.

большие глаза, со зрачками или с закрашенными склерами – тревожность, беспокойство, просьба о помощи;

маленькие – скрытность, сосредоточенность на себе, поглощенность собственными чувствами и переживаниями;

закрытые (спрятанные) – стремление отгородиться от внешнего мира, спрятаться от того, на что неприятно смотреть;

Продолжение приложения А

широко открытые, но не преувеличенные – признак любознательности;
 глаза-точки, глаза-щелочки – замкнутость, внутренний запрет на плач,
 на открытый показ (отрицательных) эмоций;

зрачки отсутствуют – крайний эгоцентризм или чувство враждебности
 окружения;

красивые, хорошо прорисованные – желание быть привлекательным,
 симпатичным другим людям;

скошенный взгляд – подозрительность.

Ресницы

длинные – кокетливость, склонность демонстрировать себя.

Брови

аккуратные – свидетельство заботы о собственной внешности,
 ухоженности, сдержанности, умеренности;

густые, мохнатые – грубость характера, строптивость, несдержанность,
 примитивность нравов;

поднятые ассоциируются с надменностью и высокомерием.

Рот – символ агрессии.

большой, или заштрихованный, или открытый – явная агрессия (может
 быть вербальной);

рот-черточка говорит о внутреннем напряжении;

клоунский рот – вынужденная приветливость, неадекватность чувств;

отсутствие рта, рот-точка – скрытие чувств или неумение их выразить.

Зубы

четко прорисованы – агрессивность, которая может носить защитный
 характер.

Губы – символ чувственности.

пухлые губы – признак правильной половой идентификации;

хорошо прорисованные – самолюбование, любовь к себе.

Продолжение приложения А

Нос

Многими психологами рассматривается как сексуальный символ.

Уши – орган восприятия критики.

Если они есть, то это обозначает открытость восприятия или настороженность по отношению к окружающему миру.

подчеркнуты, выделены – чувствительность к замечаниям, осуждению; озабоченность проблемой послушания;

маленькие – стремление не принимать никакой критики, заглушить ее;

большие уши – послушание.

отсутствуют – человек никого не слушает, игнорирует то, что о нем говорят.

Лоб – отражение самоконтроля и сферы социальных контактов.

отсутствует – сознательное игнорирование умственной сферы.

Подбородок – символ силы воли, властности, мужественности.

слишком крупный – расценивается как компенсация слабости, нерешительности, боязни ответственности.

слишком подчеркнутый, увлечение изображением подбородка – обозначает стремление к превосходству и обретению значимости в глазах окружающих.

Волосы

сильно заштрихованы – тревога;

выделены – стремление подчеркнуть мужественность мужской фигуры;

акцент на волосах на рисунке девочки (пышные прически, длинные волосы в сочетании с явными элементами украшения) – свидетельство сексуального созревания.

Шея

Символизирует способность самоконтроля головы над чувствами.

Поэтому области шеи уделяют внимание те, кто озабочены соотношением телесных побуждений и сознательного контроля.

Продолжение приложения А

чрезмерно крупная шея – осознание телесных импульсов, стремление контролировать их;

длинная тонкая шея – жесткий самоконтроль, зажатость, стремление к самоустранению от мира собственных сильных эмоций;

короткая толстая шея – прямолинейность, естественность, уступки своим слабостям и желаниям.

отсутствие шеи – признак незрелости (в случае с маленькими детьми это нормально).

Туловище

Символ представления о физическом облике человека, средоточие его жизненных сил.

угловатое или квадратное – мужественность, энергичность, экспрессивность;

округлая форма – уравновешенность, спокойный характер, некоторая женственность;

слишком крупное – наличие неудовлетворенных, остро осознаваемых человеком потребностей; если оно нарисовано ребенком нормального телосложения, то это является выражением внутренней силы;

слишком маленькое, слабое, хрупкое – чувство унижения, собственной слабости; нарисованное сильным ребенком может быть знаком переживаний из прошлого опыта.

сильное, мускулистое тело, нарисованное хрупким, слабым ребенком — это признак компенсации недостающего, идеального для него физического облика.

Плечи – признак физической силы или потребности во власти.

слишком крупные, широкие – сила и превосходство или чрезмерная озабоченность силой и властью; у подростков это может быть знаком сексуальной неадекватности;

узкие, маленькие – ощущение малоценности, ничтожности;

Продолжение приложения А

слишком угловатые – признак осторожности, потребности в защите;
покатые – уныние, отчаяние, чувство вины, недостаток жизненной силы.

Пупок

Выражение инфантильности или стремления уйти в себя.

Внутренности

Крайне негативный признак, свидетельствующий о серьезных психических нарушениях.

Гениталии

Является знаком возможных проблем в сексуальной сфере, переживаниями, связанными с вопросом пола.

Конечности

Руки. Их функция – цепляться, присоединяться, взаимодействовать с окружающими людьми, то есть способность действовать. Это символ активности, коммуникативности и контактности.

отсутствие рук – пассивность, бездеятельность, необщительность, робость, интеллектуальная незрелость; может обозначать чувство вины, испытываемое за свою агрессивность;

длинные – общительность, амбициозность, стремление собирать и накапливать;

короткие – внутренняя слабость, нерешительность, недостаток общения, замкнутость, стремление держать себя в рамках;

мускулистые, длинные – потребность в физической силе;

слабые, длинные – ощущение своего слабого физического состояния, зависимость, потребность в опеке;

слишком крупные – потребность в лучших отношениях с окружающими;

широкий размах рук, гибкие, подвижные руки – общительность, активное взаимодействие с внешним миром;

Продолжение приложения А

жесткие, негнущиеся, механически распростерты, согнутые под прямыми углами руки – поверхностные и не эмоциональные контакты с внешним миром;

прижатые к телу, в карманах, за спиной, вяло висят вдоль тела – чувство вины, неуверенность в себе, внутреннее напряжение, замкнутость;

поднятые вверх – враждебное отношение, агрессивность;

закрашенные – агрессия;

шире у ладони или у плеча – недостаточный самоконтроль, импульсивность;

скрещенные на груди – мнительность, скрытность.

Ладони

крупные, большие – признак деятельного, взрывного характера;

слабо прорисованные – недостаток общения;

заштрихованные – говорят о чувстве вины, которое испытывает ребенок в связи со своим агрессивным, враждебным поведением;

отсутствуют – свидетельство непригодности, отсутствия веры в свои силы, чувства непригодности.

Пальцы

больше пяти – сила

меньше пяти – слабость

тщательно прорисованные – способность контролировать ситуацию;

длинные пальцы, кулаки – признак агрессии, воинственности, бунтарства; если кулаки прижаты к телу – агрессия подавляется.

Ноги – символ крепкой опоры, устойчивости в жизни и свободы.

Правая нога символизирует опору во внесемейной реальности, левая – в семье.

непропорционально длинные – сильное стремление к независимости;

слишком короткие, тонкие, плохо прорисованные, заштрихованные – слабость и неуверенность, ощущение собственной никчемности, упадок духа;

отсутствуют – робость, замкнутость;

акцентированы – грубость.

Ступни

Чем больше площадь опоры у ног, тем тверже и увереннее персонаж стоит на земле, тем сильнее его ощущение надежности.

слишком длинные – потребность в безопасности;

слишком маленькие, неустойчивые – скованность, зависимость, чувство незащищенности;

обращены пальцами к наблюдателю или отсутствуют – неуверенность;

нарисованы в профиль – признак устойчивости, уверенности в себе.

Прочее

Нарушения пропорций по отношению к правой и левой стороне свидетельствуют об отсутствии личного равновесия. Искажения, идущие по правой стороне, отражают проблемы взаимоотношений с миром социальных норм и тех людей, которые их воплощают. Искажения по левой стороне тела отражают проблемы отношений с наиболее близкими людьми, в сфере эмоциональной привязанности.

Разрозненность частей тела. Отказ создать целостный рисунок отмечается у людей с серьезными нарушениями и является показателем их личностной дезорганизации.

Дополнительные детали

Оружие в руках нарисованной фигуры трактуется как признак враждебного, агрессивного отношения. Пуговицы в рисунках могут говорить о недостаточной зрелости, инфантильности. О том же самом может свидетельствовать выделение карманов.

Продолжение приложения А

Акцентирование на таких элементах, как галстук и шляпа, как принято считать, имеет сексуальный подтекст. Другие сексуальные символы — это трубка, сигарета и реже трость.

Если фигура украшена дополнительными аксессуарами (бантики, пряжки и пр.), это обозначает повышенное внимание к собственной персоне.

Приложение Б

Таблица 1 – Оценки любви к себе

№	Оценка						Итог
	забота о своем теле	проявление любви к себе	забота о себе	уважение к себе и своей деятельности	знания о себе	что мешает любить себя	
1	0	2	0	2	0	2	Любовь
2	0	2	1	1	2	2	Ненависть
3	1	2	0	2	1	1	Безразличие
4	2	1	2	1	1	2	Ненависть
5	1	1	2	2	0	2	Ненависть
6	0	1	0	2	1	2	Безразличие к себе
7	0	2	2	1	0	0	Безразличие к себе
8	2	1	2	2	1	1	Ненависть к себе
9	2	0	0	1	1	0	Безразличие
10	0	1	1	2	1	2	Безразличие
11	0	2	1	0	2	1	Безразличие
12	0	2	1	0	0	2	Безразличие
13	2	1	2	1	0	2	Любовь
14	2	2	1	1	1	0	Безразличие
15	1	1	2	1	1	0	Ненависть
16	0	2	1	1	0	2	Любовь
17	1	1	2	1	0	2	Ненависть
18	0	0	0	0	0	2	Ненависть
19	2	0	0	0	1	0	Ненависть
20	0	0	0	0	1	0	Ненависть

Продолжение приложения Б

Таблица 2 – Результат диагностики по методике Дембо-Рубинштейн

№ клиента	Забота о себе, %	Знания о себе, %	Уважения к себе, %	Здоровье, %	Ум, %	Характер, %	Внешность, %
1	20	80	60	60	70	60	50
2	-	80	80	40	80	60	60
3	80	80	80	40	60	40	60
4	50	80	60	90	70	50	50
5	80	70	100	70	80	80	70
6	60	70	60	50	60	70	90
7	90	50	50	90	90	90	90
8	70	70	70	70	70	70	70
9	50	80	90	50	60	70	80
10	50	50	60	80	80	60	70
11	20	80	70	70	70	60	70
12	50	70	80	50	90	70	50
13	60	60	90	80	80	60	60
14	70	80	50	90	90	90	90
15	80	50	60	60	70	80	50
16	90	60	70	80	80	60	60
17	70	70	80	80	70	50	40
18	60	40	100	40	90	80	60
19	50	30	50	50	70	40	30
20	90	90	90	90	90	90	90

Приложение В

Примерный план каждой консультативной встречи строится таким образом:

1. Приветствие (знакомство для первой встречи).
2. Информирование в доброжелательной диалоговой форме.
3. Практические упражнения.
4. Домашнее задание.
5. Прощание.

Тематика консультативных сессий:

Первая встреча «Ознакомительная».

Цель – установление контакта, прояснение истории клиента, формирование цели консультирования.

Задачи:

- познакомиться, создать атмосферу доверия и спокойствия;
- создать конструктивное намерение на встречи;
- создать мандалу «Лотос» (метафора цветка и посаженного семечки);
- дать домашнее задание.

Ход встречи

Приветствие. Выслушивание истории клиента, выявлены неэффективные представления о себе. Поставлены задачи на программу.

Прорисовка первой мандалы. Домашнее задание завести дневник чувств.

В заключение рассказ о программе.

Вторая встреча «Что такое любовь к себе?».

Цель – выявление определения любви к себе (16 ассоциаций), в чем она проявляется. Принятие себя, какие с этой проблемой связаны эмоции и чувства.

Задачи:

- выявить негативные убеждения;
- показать аспекты проявления любви к себе;

Продолжение приложения В

- определить, что клиент делает для себя

Ход встречи:

Приветствие. Разбор ведения дневника.

В ходе второй встречи женщины получили информацию о том, что полезно уметь принимать себя, смотреть на себя и замечать, что происходит без сравнения с неким эталоном. Необходимо находиться вниманием в своих ощущениях, чувствах, в том числе телесных. Важно сместить акцент присвоения ценности внешним объектам по своим внутренним критериям. Далее проводилась беседа, в ходе которой женщины, отвечали на следующие вопросы:

– Что ты чувствуешь, когда любовь к себе приходит в твою жизнь?

– Теперь представь, что любовь к себе ушла. Что изменилось? Что ты чувствуешь теперь?

– Что хорошего любовь к себе приносит в твою жизнь? Что плохого?

И так далее.

Цель задаваемых вопросов – отделить проблему от клиента, помочь понять, что не сам клиент проблемный, а проблема – отдельно существующее явление, на которое клиент может повлиять. Также важно выявить, что послужило реакцией на оценки извне, выделить наличие подавленной боли и жалости к себе. «Наверняка ты уже не раз проверяла, что простые методы выражения любви к себе не действуют. Можно сколько угодно покупать туфли и сумочки именитых брендов, баловать себе косметикой, spa-процедурами и путешествиями – без проработки болевых точек все это приносит лишь сиюминутное удовлетворение, которое быстро сменяется новой волной грусти, недовольствия, раздражения... И вот ты уже снова в тупике. В чем причина? Наш внутренний источник любви с самого детства оказывается «завален» страхами, стыдом и виной. Мы раз за разом предаем себя, пытаемся получить чье-то одобрение и заслужить, наконец, еще хоть капельку любви. Мы живем в иллюзии, что если будем хорошими и

Продолжение приложения В

удобными, то нас не отвергнут, нас будут любить. Но любим ли мы себя сами после всех этих исправлений и переделок? Знаем ли мы себя? Эти вопросы зачастую оказываются за скобками непростых отношений с родителями или мужем... Важно понимать, что ни мама, ни папа, ни идеальный супруг не смогут обеспечить тебе любовь к себе! Это только твоя задача! Сколько бы любви ни дали тебе взрослой – родители, муж или дети – тебе все равно будет мало. Закрывать «черную дыру» нелюбви, которая день за днем «засасывает» твою энергию и ресурсы, под силу только тебе!»

Как это сделать? Прежде всего, важно освободить свой внутренний источник любви от оков страха быть отвергнутой, ненужной, плохой...

Клиент 6 говорит, что его воспитывали с помощью стыда и вины. Она замечает по большей части только похвалу или порицание, сильно реагирует на оценки извне.

Также мы отмечаем, что любить себя – не значит постоянно гордиться своими достижениями и бесконечно любоваться собой в зеркале. Это не составляет базу самоподдержки и самопринятия – в основе их лежит любовь-уважение. Принимать себя – это обращать внимание на себя настоящего (безоценочно, убрав фокус со своих достоинств и несовершенств) и испытывать интерес к тому, что есть. Была проведена методика 16 ассоциаций, в ходе которой женщины увидели причину своей психологической проблемы.

В домашнем задании выделили упражнения на отслеживание своих ощущений, чтобы научиться выделять такие телесные ощущения и эмоции, как:

- МНЕ хорошо/плохо;
- приятно/неприятно;
- тяжело/легко;
- страшно/спокойно;
- грустно/весело и т. д.

Продолжение приложения В

Осознание того, что вот именно через это мое нынешнее во многом несовершенное тело я могу получать удовольствие, радость – это осознание тоже позволяет любить себя. Но свое тело можно принимать и любить не только за приятные переживания, которые оно обеспечивает. Трудные, неприятные чувства (боль, напряжение, злость, страх и др.) тоже очень важны, потому что охраняют, защищают, сигнализируют об опасности, нарушении наших границ.

Третья встреча «Изменения мышления».

Цель – сместить акцент с негативных моментов жизни на позитивные.

Задачи:

- выявить негативные моменты;
- поработать над своим мышлением;
- научиться определять реактивные и осознанные поступки.

Ход встречи

Приветствие

На третьей консультативной встрече была использована техника формирования альтернативной истории. На основе выявленных эффективных эпизодов клиент формирует альтернативную историю о себе. В данном случае история была названа клиентом как «Во мне есть и достоинства, и недостатки. Я заслуживаю уважения за свои достоинства».

Главный акцент встречи направлен на принятие себя, прекращение борьбы по созданию из себя образа, самообмана и подавления себя. На этом этапе клиент научился ощущать себя в каждом миге настоящего и проживать его во всех своих эмоциях, видеть себя во всей красе, со всеми качествами, которые раньше прятал и от себя, и других.

Четвертая встреча «Личные границы».

Цель – выявление как внешних, так и внутренних границ.

Задачи:

Продолжение приложения В

- дать понятие границ;
- научиться определять свои границы;
- развить навык отстаивать свои границы.

Ход встречи

Приветствие

Встреча была направлена на определение своих границ – внешних и внутренних. Важно знать, где проходят личные границы, семейные границы. Научиться определять и отстаивать свои границы и соблюдать чужие.

Использовалась следующая схема работы.

1. Почувствуйте свои пространственные границы...

Что может нарушить их? На какой дистанции вам комфортно находиться рядом с партнером? Сидеть рядом с ним?

Как вам хотелось бы, чтобы партнер относился к вашему личному пространству?

2. Почувствуйте свои временные границы...

Что может быть их нарушением? Что вы позволяете партнеру в отношении своего времени?

3. Почувствуйте свои телесные границы...

Что для вас будет означать их нарушение? Что вы позволяете партнеру в отношении своего тела? Как бы вам хотелось, чтобы партнер относился к вашему телу и телесным границам?

4. Почувствуйте свои эмоциональные границы, границы своего душевного комфорта...

Что для вас будет их нарушением? Что вы позволяете партнеру в отношении вашего душевного состояния? Что из этого причиняет вам душевный дискомфорт, боль, подрывает вашу уверенность и самооценку? Ставите ли вы партнера «на место» или терпите?

Продолжение приложения В

Как бы вам хотелось, чтобы он относился к вашим эмоциям и душевному состоянию? Как было бы комфортно, чтобы он вел себя с вами, когда вам плохо?

5. Подумайте про границы своего терпения...

Сколько и что вы готовы терпеть без ущерба для своей психики и самоуважения? Сколько шансов вы готовы давать человеку в отношениях?

6. Почувствуйте границы, насколько человек может «пользоваться» вами, вашей помощью, добротой и отзывчивостью?

Обозначьте, в первую очередь для себя самой, свои границы. Определите четко список того, что входит в категорию «со мной так нельзя». Что и кому можно в отношении вас? Что нельзя никому?

Начните запрещать людям сначала мягко, а если не понимают, то жестче. Границы — это залог здоровья нашей психики, и к этому нужно относиться серьезно.

Пятая встреча «Завершающая».

Цель – завершение контакта, получение обратной связи, формирование дальнейшей стратегии поведения клиента, а также позитивного эмоционального настроя.

Также клиенту дается домашнее задание на весь цикл встреч:

- ведение дневника (ценность себя);
- конструктивное самолюбование (знакомство со своим телом, взаимодействие с собой);
- рисование мандал;
- ответы на терапевтические вопросы у себя в дневнике.

Приветствие

На фундаменте предыдущих этапов уже можно осознать свои ценности и начать действовать – действовать в позиции Автора своей жизни и по своим внутренним ценностям. Получать результаты новых действий и

Продолжение приложения В

радоваться им или огорчаться и извлекать уроки, но уже по-настоящему свои! На этом этапе происходит ощущение уважения к себе, настоящее, ощущаемое внутри и снаружи, проявляющееся как в общении и делах, так и в отношении к себе и своим границам. Уважение, растущее и

формирующееся с каждым действием или решением в жизни. Ответственное заботливое действие во всех проявлениях. По сути, принятие – это отчаяние.

То есть человек принимает себя тогда, когда он отчаялся изменить в себе то, что ему не нравится.

На данной консультации клиент озвучивает домашнее задание, дает обратную связь.

Построенная таким образом сессия позволяет решить основные задачи:

1. Ослабление действия сопротивления.
2. Повышение самооценки, самоценности, самопринятия у молодых женщин.
3. Формирование умения видеть ситуацию с разных позиций, видеть альтернативные варианты действий.

Каждой участнице выдается памятка о любви к себе.

Приложение Г

Оценка достоверности сдвига в значениях исследуемого признака

С целью сравнения степени субъективного благополучия клиентов до и после консультативных встреч мы применили метод оценки достоверности сдвига в значениях исследуемого признака. Так как экспериментальные данные измерены до и после консультаций на одной и той же выборке испытуемых, мы применили Т-критерий Вилкоксона.

Определим гипотезы:

H_0 – интенсивность сдвигов в сторону уменьшения степени субъективного благополучия не превышает интенсивности сдвигов в сторону её увеличения;

H_1 – интенсивность сдвигов в сторону уменьшения степени субъективного благополучия превышает интенсивность сдвигов в сторону её увеличения.

Таблица 1- Расчёт Т-критерия при сопоставлении степени эмоционального благополучия до и после консультативных встреч

№ п/п	№ Клиента	Оценки, полученные по методике Сакса-Левы		Разность ($f_{\text{после}} - f_{\text{до}}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
		до ($f_{\text{до}}$)	после ($f_{\text{после}}$)			
1	2	0	2	2	2	2
2	3	1	1	0	0	0
3	4	1	1	0	0	0
4	5	1	2	1	1	1
5	6	1	1	0	0	0
Сумма						3

Так как у трёх клиентов наблюдается нулевые сдвиги в степени эмоционального благополучия, то мы исключаем их из рассмотрения, и количество уменьшений n (5) уменьшаем на количество этих нулевых сдвигов (2). Следовательно, при расчетах R , $n = 2$.

Для проверки правильности выполнения ранжирования и подсчета ранговых сумм, рассчитаем R по формуле:

$$R_{теор} = \frac{n \cdot (n + 1)}{2} = \frac{2 \cdot (2 + 1)}{2} = 3$$

$$R_{теор} = R_{расч} = 3$$

Теоретическое и расчетное значение R совпадают, следовательно, ранжирование и подсчет ранговых сумм проведены верно.

Далее, рассчитаем значение $T_{ЭМп}$ по формуле:

$$T_{ЭМп} = \sum R_r = 3,$$

где R_r - нетипичные ранговые значения

Найдем $T_{кр}$ по таблице значений:

$$T_{кр} = 0 \text{ при } \rho < 0,05$$

Если $T_{ЭМп} > T_{кр}$, то принимает H_0 и отвергаем H_1

В нашем случае это неравенство выполняется, поэтому принимаем H_0 .

На основании полученных результатов, можно сделать вывод, что сдвиг в «типичную сторону» по интенсивности не преобладает над сдвигами в «нетипичную сторону». Несмотря на это, мы видим, что нетипичные сдвиги, имеют положительные значения и у 2-х клиентов №1 и №4 в результате поведения консультаций произошли существенные сдвиги в положительную сторону.