

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет начальных классов
Кафедра педагогики и психологии начального образования

Перепёлкина Стефания Александровна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Повышение уровня самопринятия у людей среднего возраста в индивидуальном консультировании

Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Магистерская программа: Мастерство психологического консультирования

ДОПУЩЕНА К ЗАЩИТЕ:

Заведующая кафедрой

к.пс.н., доцент Мосина Н.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Руководитель магистерской
программы:

к.пс.н., доцент Сафонова М.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

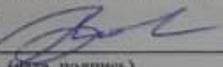
01.09.23 

(дата, подпись)

Научный руководитель:

к.пс.н., доцент Сафонова М.В.

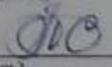
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

01.12.23 

(дата, подпись)

Обучающийся: Перепёлкина С.А.

(фамилия, инициалы)

01.12.2023 

(дата, подпись)

Красноярск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Реферат.....	3
Введение	12
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ САМОПРИНЯТИЯ У ЛЮДЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА В ИНДИВИДУАЛЬНОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ.....	19
1.1. Сущность и содержание феномена «самопринятие» в отечественной и зарубежной научной литературе.....	19
1.2. Особенности развития личности в период среднего возраста. Проблема самопринятия личности в среднем возрасте.....	29
1.3. Возможности повышения уровня самопринятия у людей среднего возраста в индивидуальном консультировании.....	38
Выводы по Главе 1	47
Глава 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ САМОПРИНЯТИЯ У ЛЮДЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА В ИНДИВИДУАЛЬНОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ.....	49
2.1. Организация и методы исследования самопринятия у людей среднего возраста. Результаты эмпирического исследования и их обсуждение	49
2.2. Реализация программы индивидуального психологического консультирования в целях повышения уровня самопринятия у людей среднего возраста.....	77
2.3. Оценка результативности реализации программы индивидуального психологического консультирования повышения уровня самопринятия у людей среднего возраста.....	91
Выводы по Главе 2	108
Заключение.....	111
Список литературы	115
Приложения.....	123

Реферат

Диссертация на соискание степени магистра психолого-педагогического образования «Повышение уровня самопринятия у людей среднего возраста в индивидуальном консультировании».

Объем – 155 страниц, включая 39 таблиц, 4 приложения. Количество использованных источников – 88.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально апробировать программу индивидуального психологического консультирования лиц среднего возраста с целью повышения уровня их самопринятия.

Объект исследования: процесс развития самопринятия личности в период среднего возраста.

Предмет исследования: индивидуальное консультирование как средство повышения уровня самопринятия у людей среднего возраста.

Гипотеза исследования. Мы предполагаем, что процесс повышения уровня самопринятия у людей среднего возраста в индивидуальном консультировании будет результативным, если:

1) в работе будут учитываться выявленные особенности проявления уровня самопринятия клиента;

2) содержательно работа будет направлена на осознание, принятие и анализ клиентом своих чувств, эмоций, мыслей, представлений о своем образе «Я»;

3) в процессе консультирования в качестве основного средства воздействия будет использоваться определенным образом организованная беседа (включённый диалог), а также будут применяться приемы и методы из различных направлений в психологии (психоанализ, поведенческая терапия, рационально-эмоциональная терапия, экзистенциальная терапия).

Теоретическую и методическую основу исследования составили:

– концепции развития личности (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, Ж. Пиаже, Л. Колберг, Э. Эриксон и др.);

– основные положения возрастной психологии в области особенностей развития личности на этапе среднего возраста (И. Малкина-Пых, К.Н. Поливанова, А.А. Реан, Д.Б. Эльконин и др.).

– исследования, посвященные изучению феномена самопринятия личности (С.Л. Братченко, Е.П. Киселева, С.М. Колкова, В.А. Лабунская, Т.С. Пилипенко С.В.Яремчук и др.);

– основные положения теории и практики индивидуального консультирования (Р. Кочюнас, Е.В. Мартынова, Е.В. Овчарова, О.В. Хухлаева, К.Р. Роджерс, И. Ялом).

Научная новизна исследования заключается в том, что на основе анализа и обобщения имеющихся подходов к рассмотрению феномена самопринятия личности в научно-методической литературе, нами была представлена структурная модель основных компонентов самопринятия личности в период среднего возраста.

Для реализации поставленных задач в исследовании использовались следующие **методы**:

1. Теоретические – анализ психологической литературы по проблеме исследования, обобщение.
2. Эмпирические – опрос, анкетирование, тестирование, эксперимент.
3. Статистические – качественный и количественный анализ данных, методы математической обработки.

Экспериментальная база исследования: исследование проводилось на базе центра психологической помощи города Железногорска. Выборку респондентов составили 8 испытуемых, в возрасте от 35 до 52 лет, среди них 6 женщин и 2 мужчин.

В ходе проведенного исследования были достигнуты следующие **результаты**:

1. Изучены теоретические аспекты, отражающие сущность и содержание феномена «самопринятие» в научной литературе.
2. Проанализированы особенности развития личности в период среднего

возраста, раскрыта проблема самопринятия личности в среднем возрасте по результатам имеющихся научных трудов и публикаций.

3. Определены возможности повышения уровня самопринятия у людей среднего возраста в индивидуальном консультировании.

4. Проведено эмпирическое исследование сформированности компонентов в структуре самопринятия у лиц среднего возраста, представлена обобщенная характеристика изучаемого феномена.

5. Разработана и апробирована программа психологического индивидуального консультирования людей среднего возраста с целью повышения у них уровня самопринятия.

6. Прослежена динамика изменений после проведения консультаций.

7. Проверена гипотеза исследования с помощью методов математической статистики.

Таким образом, достигнута основная цель исследования, заключающаяся в разработке программы психологического консультирования лиц среднего возраста с целью повышения уровня их самопринятия. Программа представлена в описательном виде, даны цели каждого этапа консультирования с рекомендациями по их реализации. Описаны ключевые техники и методы работы, показавшие эффективность применения на практике.

Теоретическая значимость исследования состоит во введении в научный оборот новых эмпирических данных о специфике сформированности самопринятия у современных людей среднего возраста по отдельным критериям (компонентам) в структуре данного феномена. Обоснован и апробирован диагностический инструментарий, направленный на изучение уровня самопринятия у лиц среднего возраста.

Практическая значимость исследования заключается в разработке и апробации программы индивидуального психологического консультирования, направленного на повышение уровня самопринятия у лиц среднего возраста, с учетом специфики их развития по отдельным компонентам в структуре данного феномена. Разработанная программа консультирования может в дальнейшем

использоваться в практической деятельности специалистов, работающих с проблемами самопринятия личности на этапе среднего возраста. Полученные результаты эмпирического исследования могут быть использованы в рамках составления программ психологического консультирования, социально-психологических тренингов, семинаров и учебных программ, отражающих вопросы оказания помощи лицам, столкнувшимся с проблемами самопринятия в период среднего возраста.

Структура диссертации: исследование включает в свое содержание введение, две главы, заключение, список литературы и приложение.

Во Введении обсуждается актуальность работы, цели и задачи исследования, научная новизна, научная и практическая значимость диссертации, формулируется гипотеза исследования, а также приводится список работ, в которых опубликованы результаты данного исследования.

В Главе 1 рассмотрены теоретические основы проведенного исследования. Представлена сущность и содержание феномена «самопринятие» в отечественной и зарубежной научной литературе; выявлены особенности развития личности в период среднего возраста; раскрыта проблема самопринятия личности в среднем возрасте; выявлены возможности повышения уровня самопринятия у людей среднего возраста в индивидуальном консультировании.

В Главе 2 представлены особенности организации и реализации опытно-экспериментальной работы по теме исследования. Представлена методическая организация исследования. Последовательно приведены результаты констатирующего этапа исследования, суть и характеристики формирующего этапа исследования, сведения, полученные в ходе контрольного этапа исследования. Сформулированы выводы на основе полученной информации.

В Заключении сформулированы основные результаты диссертации.

В Приложениях представлены таблицы, содержащие данные по результатам исследования, а также конспекты консультаций.

Таким образом, в ходе теоретической и опытно-экспериментальной

работы положения гипотезы получили подтверждение, задачи исследования решены, цель достигнута.

Итогом нашего исследования на данном этапе является подтверждение выдвинутой гипотезы: процесс повышения уровня самопринятия у людей среднего возраста в индивидуальном консультировании будет результативным, если:

1) в работе будут учитываться выявленные особенности проявления уровня самопринятия у клиента;

2) содержательно работа будет направлена на осознание, принятие и анализ клиентом своих чувств, эмоций, мыслей, представлений о своем образе «Я»;

3) в процессе консультирования в качестве основного средства воздействия будет использоваться определенным образом организованная беседа (включённый диалог), а также будут применяться приемы и методы из различных направлений в психологии (психоанализ, поведенческая терапия, рационально-эмоциональная терапия, экзистенциальная терапия).

Abstract

Dissertation for a master's degree in in the field of Psychological and pedagogical education»Increasing the level of self-acceptance in middle-aged people in individual counseling».

Volume – 155 pages, including 39 tables, 4 appendices. Number of sources used – 88.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and experimentally test the possibilities of group psychological counseling as a means of helping adults overcome the midlife crisis.

Purpose of the work: to theoretically substantiate and experimentally test a program of psychological counseling for middle-aged people in order to increase their level of self-acceptance.

Object of study: the process of development of personality self-acceptance during middle age.

Subject of research: individual counseling as a means of increasing the level of self-acceptance in middle-aged people.

Research hypothesis. We assume that the process of increasing the level of self-acceptance in middle-aged people in individual counseling will be effective if:

1) the work will take into account the identified features of the client's level of self-acceptance;

2) the work will be meaningfully aimed at the client's awareness, acceptance and analysis of his feelings, emotions, thoughts, ideas about his image of "I»;

3) in the process of counseling, a conversation organized in a certain way (involved dialogue) will be used as the main means of influence, and techniques and methods from various areas in psychology will be used (psychoanalysis, behavioral therapy, rational-emotive therapy, existential therapy).

The theoretical and methodological basis of the study were:

– concepts of personality development (L.I. Bozhovich, L.S. Vygotsky, A.N. Leontiev, D.B. Elkonin, J. Piaget, L. Kohlberg, E. Erikson, etc.);

– the main provisions of developmental psychology in the field of personality development at the stage of middle age (I. Malkina-Pykh, K.N. Polivanova, A.A. Rean, D.B. Elkonin, etc.).

– studies devoted to the study of the phenomenon of self-acceptance of personality (S.L. Bratchenko, E.P. Kiseleva, S.M. Kolkova, V.A. Labunskaya, T.S. Pilipenko S.B. Yaremchuk, etc.);

– basic provisions of the theory and practice of individual counseling (R. Kociunas, E.V. Martynova, E.V. Ovcharova, K.R. Rogers, I. Yalom, O.V. Khukhlaeva).

The scientific novelty of the study lies in the fact that, based on the analysis and generalization of existing approaches to considering the phenomenon of personality self-acceptance in the scientific and methodological literature, we presented a structural model of the main components of personality self-acceptance

in middle age.

To achieve the objectives of the study, the following **methods** were used:

1. Theoretical – analysis of psychological literature on the research problem, generalization.
2. Empirical - survey, questionnaire, testing, experiment.
3. Statistical – qualitative and quantitative data analysis, methods of mathematical processing.

Experimental base of the study: the study was conducted on the basis of the psychological assistance center in the city of Zheleznogorsk. The sample of respondents consisted of 8 subjects, aged from 35 to 52 years, among them 6 women and 2 men.

During the study, the following **results** were achieved:

1. Theoretical aspects reflecting the essence and content of the “self-acceptance»phenomenon in the scientific literature have been studied.
2. The features of personality development during middle age are analyzed, the problem of self-acceptance of personality in middle age is revealed based on the results of existing scientific works and publications.
3. The possibilities of increasing the level of self-acceptance in middle-aged people in individual counseling have been identified.
4. An empirical study of the formation of components in the structure of self-acceptance in middle-aged people was carried out, and a generalized description of the phenomenon under study was presented.
5. A program of individual psychological counseling for middle-aged people has been developed and tested in order to increase their level of self-acceptance.
6. The dynamics of changes after consultations were traced.
7. The research hypothesis was tested using mathematical statistics methods.

Thus, the main goal of the study was achieved, which was to develop a program of psychological counseling for middle-aged people in order to increase their level of self-acceptance. The program is presented in a descriptive form; the goals of each stage of consultation are given with recommendations for their

implementation. Key techniques and working methods that have shown effectiveness in practice are described.

The theoretical significance of the study lies in the introduction into scientific circulation of new empirical data on the specifics of the formation of self-acceptance in modern middle-aged people according to individual criteria (components) in the structure of this phenomenon. Diagnostic tools aimed at studying the level of self-acceptance in middle-aged people have been substantiated and tested.

The practical significance of the study lies in the development and testing of a program of individual psychological counseling aimed at increasing the level of self-acceptance in middle-aged people, taking into account the specifics of their development in individual components in the structure of this phenomenon. The developed counseling program can be further used in the practical activities of specialists working with problems of personal self-acceptance at the stage of middle age. The obtained results of the empirical research can be used in the development of psychological counseling programs, socio-psychological trainings, seminars and training programs that reflect the issues of providing assistance to individuals facing problems of self-acceptance in middle age.

Structure of the dissertation: the research includes an introduction, two chapters, a conclusion, a list of references and an appendix.

The Introduction discusses the relevance of the work, the goals and objectives of the research, scientific novelty, scientific and practical significance of the dissertation, formulates the research hypothesis, and also provides a list of works in which the results of this research were published.

Chapter 1 discusses the theoretical foundations of the study. The essence and content of the phenomenon of “self-acceptance» in domestic and foreign scientific literature is presented; features of personality development during middle age have been identified; the problem of self-acceptance of personality in middle age is revealed; The possibilities of increasing the level of self-acceptance in middle-aged people in individual counseling have been identified.

Chapter 2 presents the features of the organization and implementation of experimental work on the research topic. The methodological organization of the study is presented. The results of the ascertaining stage of the study, the essence and characteristics of the formative stage of the study, and information obtained during the control stage of the study are presented sequentially. Conclusions are formulated based on the information received.

The Conclusion formulates the main results of the dissertation.

The Appendices contain tables containing data on the results of the study, as well as notes from consultations.

Thus, in the course of theoretical and experimental work, the hypotheses were confirmed, the research objectives were solved, and the goal was achieved.

The result of our research at this stage is confirmation of the hypothesis put forward: the process of increasing the level of self-acceptance in middle-aged people in individual counseling will be effective if:

- 1) the work will take into account the identified features of the client's level of self-acceptance;
- 2) the work will be meaningfully aimed at the client's awareness, acceptance and analysis of his feelings, emotions, thoughts, ideas about his image of «I»;
- 3) in the process of counseling, a conversation organized in a certain way (involved dialogue) will be used as the main means of influence, and techniques and methods from various areas in psychology will be used (psychoanalysis, behavioral therapy, rational-emotive therapy, existential therapy).

Введение

Актуальность исследования. Реалии современной действительности предъявляют новые запросы к личности в отношении ее непрерывного развития и самосовершенствования, а также достижения социальной успешности во многих областях. Социум, посредством СМИ, государственной политики и доминирующих в обществе ценностных представлений, выдвигает новые требования к личности, как к единице современного общества в отношении самореализации, соответствия имеющимся нормам и формирующимся социальным стандартам. Вместе с этим, в обществе нарастает тревога, связанная с индивидуальным страхом собственного несоответствия отдельной личности формирующимся в отношении нее ожиданиям со стороны социума. Каждый индивид обладает своими отличительными психологическими особенностями (гибкость и адаптационные возможностей психики, темп деятельности, потребность в успехе и пр.). В связи с этим, не каждая личность способна в полной мере соответствовать формируемому в социуме идеальному образу высокоэффективной личности, что неизбежно способно приводить к ряду негативных последствий, среди которых возможны такие проявления как неприятие себя, со своими достоинствами, ограничениями и особенностями.

Самопринятие представляет собой феномен, отражающий способность индивида принимать себя таким, каков он есть со всеми объективно имеющимися достоинствами и недостатками, основанную преимущественно на реальном и глубоком знании, а не на субъективных оценках [9].

Проблема самопринятия личности становится наиболее острой и актуальной в современной действительности, поскольку отражает степень понимания человеком собственной уникальности и самооценности, принятия себя таким, каков он есть, что непосредственно влияет на процессы эффективного саморазвития. Адекватный уровень самопринятия личности предоставляет ей ресурсы независимости от социальной среды, гармонии и автономии, действует как механизм личного развития и является актом

самопознания [47]. Достижение необходимого уровня самопринятия личностью выступает важнейшей психологической задачей в ряде возрастных периодов становления и развития личности, и также приобретает особую значимость на этапе среднего возраста, который зачастую охватывает отрезок жизни с 25-30 до 45-50 лет [77].

В среднем возрасте личность сталкивается с необходимостью ряда преобразований и изменений, связанных с его Я-концепцией: стремится к достижению успеха в самых разных сферах жизни, проходит новые стадии становления, производит оценку пройденного жизненного этапа, проверяет значимость своих ценностей, изменяет свои формы взаимодействия с окружающим миром (в социальных, семейных, профессиональных взаимодействиях) [47].

С точки зрения А. Бандуры на основе самопринятия личности развивается и ее самооэффективность: принимая себя адекватно и положительно оценивая, человек начинает также оценивать свои способности и возможности, что приводит к повышению самооэффективности и успешности [3]. Следовательно, самопринятие по праву можно назвать важнейшим показателем психического здоровья личности, который может проявляться через такие критерии как высокая адекватная самооценка, самопонимание, самоуважение, положительное эмоционально-ценностное отношение к себе, рефлексия, сформированная Я-концепция [11].

К моменту достижения личностью среднего возраста становится особенно важным полностью принять себя на этом непростом жизненном этапе. Вместе с этим, возможности полного принятия личностью себя сопряжены с процессами полного осознания смысловой наполненности отдельных своих свойств и качеств, что может являться существенно затрудненным действием бессознательных защитных механизмов [48]. В связи с этим особую значимость приобретает вопрос повышения уровня самопринятия у людей среднего возраста, который может находить свое решение в процессе организации сопровождения и оказания психологической помощи в рамках сессий

индивидуального консультирования. Именно в процессе психологического консультирования специалист может создать пространство, в котором способен транслировать положительное отношение к собственной возможности самопроявления и самопринятия, и тем самым стимулировать клиента к проявлению аналогичных возможностей его личности. Так, в процессе индивидуального консультирования специалист, придерживаясь принципов позитивности, безоценочности, безусловного принятия в рамках взаимодействия с клиентом, может всецело способствовать процессам его самопроявления и самопринятия [57].

Разработанность проблемы исследования. Обзор научной литературы позволяет отметить, что феномен самопринятия рассматривался в трудах и публикациях таких исследователей как С.Л. Братченко, М.Р. Миронова (1997), В.А. Лабунская (2005), С.М. Колкова (2006), Е.П. Киселева (2008), С.В. Яремчук (2013), Т.С. Пилипенко (2020, 2022) и др. Так, С.Л. Братченко, М.Р. Миронова рассматривали самопринятие в качестве важнейшего критерия личностного роста [6]; С.М. Колкова изучала безусловное самопринятие в качестве фактора развития гуманистических качеств личности [20]; Е.П. Киселева рассматривала самопринятие личности в неразрывной взаимосвязи с ее стремлением к самосовершенствованию [19]; С.В. Яремчук изучала типологии и стратегии достижения самопринятия [84]; Т.С. Пилипенко в свете современных тенденций рассматривала самопринятие как субъектную характеристику и анализировала его парадоксы [50; 52].

Проблема самопринятия личности в среднем возрасте на сегодняшний день изучена недостаточно. Проведенный анализ имеющихся публикаций и трудов, позволил отметить, что исследователи изучали или отдельные аспекты и проявления самопринятия на данном возрастном этапе, или касались вопросов изучения смежных феноменов и понятий. Так, в исследованиях И.В. Афанасенко, А.И. Онищенко (2011) рассматривались особенности самоотношения мужчин и женщин среднего возраста [2]; И.А. Чайковская (2018) осветила в своей публикации проблему изучения самоотношения лиц

среднего возраста с различным уровнем тревожности [76]; И.В. Кулагина (2020) изучала особенности самореализации личности в среднем возрасте [29]; и лишь в исследовании А.О. Передера (2020) мы встречаем краткое освещение проблемы особенностей самопринятия личности в среднем возрасте [47; 48].

Возможности повышения уровня самопринятия у людей среднего возраста в индивидуальном консультировании на сегодняшний день практически не освещены в современной научно-методической литературе, что требует изучения смежных вопросов относительно данной проблемы в научной теории и разработки методических основ проведения индивидуального консультирования с клиентами рассматриваемой категории в рамках повышения у них уровня самопринятия.

Ввиду имеющихся обозначенных тенденций, на сегодняшний день особую значимость приобретает рассмотрение проблемы повышения уровня самопринятия у людей среднего возраста в индивидуальном консультировании.

Обзор имеющихся трудов ученых по рассматриваемой проблематике позволяет отметить, что на сегодняшний день имеется **противоречие** между необходимостью достижения лицами среднего возраста определенного уровня самопринятия для успешного развития личности на данном возрастном этапе и недостаточной разработанностью методического инструментария в практике индивидуального консультирования таких лиц для проведения эффективной работы с клиентами в обозначенном направлении. Актуальность темы исследования обусловлена недостаточной изученностью обозначенной проблематики в современной научной теории и практике, а также объясняется необходимостью в разработке эффективного методического инструментария в рамках индивидуального психологического консультирования клиентов среднего возраста, обратившихся за психологической помощью с запросами, связанными с проблемами самопринятия.

Цель работы: теоретически обосновать и экспериментально апробировать программу психологического консультирования лиц среднего возраста с целью повышения уровня их самопринятия.

Объект исследования: процесс развития самопринятия личности в период среднего возраста.

Предмет исследования: индивидуальное консультирование как средство повышения уровня самопринятия у людей среднего возраста.

Гипотеза исследования. Мы предполагаем, что процесс повышения уровня самопринятия у людей среднего возраста в индивидуальном консультировании будет результативным, если:

1) в работе будут учитываться выявленные особенности проявления уровня самопринятия у клиента;

2) содержательно работа будет направлена на осознание, принятие и анализ клиентом своих чувств, эмоций, мыслей, представлений о своем образе «Я»;

3) в процессе консультирования в качестве основного средства воздействия будет использоваться определенным образом организованная беседа (включённый диалог), а также будут применяться приемы и методы из различных направлений в психологии (психоанализ, поведенческая терапия, рационально-эмоциональная терапия, экзистенциальная терапия).

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические аспекты, отражающие сущность и содержание феномена «самопринятие» в научной литературе

2. Проанализировать особенности развития личности в период среднего возраста, раскрыть проблему самопринятия личности в среднем возрасте по результатам имеющихся научных трудов и публикаций

3. Определить возможности повышения уровня самопринятия у людей среднего возраста в индивидуальном консультировании

4. Провести эмпирическое исследование сформированности компонентов в структуре самопринятия у лиц среднего возраста, представить обобщенную характеристику изучаемого феномена.

5. Разработать и апробировать программу психологического индивидуального консультирования людей среднего возраста с целью

повышения у них уровня самопринятия.

6. Проследить динамику изменений после проведения консультаций.

7. Проверить гипотезу исследования с помощью методов математической статистики.

Для реализации поставленных задач в исследовании использовались следующие **методы**:

1. Теоретические – анализ психологической литературы по проблеме исследования, обобщение.

2. Эмпирические – опрос, анкетирование, тестирование, эксперимент.

3. Статистические – качественный и количественный анализ данных, методы математической обработки.

Экспериментальная база исследования: исследование проводилось на базе центра психологической помощи города Железногорска. Выборку респондентов составили 8 испытуемых, в возрасте от 35 до 52 лет, среди них 6 женщин и 2 мужчин.

Апробация и внедрение результатов исследования. Апробация исследования осуществлялась в ходе организации и проведения индивидуальных консультационных сессий на базе кабинета психолога центра психологической помощи. Всего было проведено 20 индивидуальных консультаций (по 5 с каждым испытуемым). Результаты исследования докладывались на: всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Тенденции развития образования: педагог, образовательная организация, общество – 2023»; международной конференции «Психология и педагогика как науки становления и развития современной личности».

Теоретическую и методическую основу исследования составили:

- концепции развития личности (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, Ж. Пиаже, Л. Колберг, Э. Эриксон и др.);

- основные положения возрастной психологии в области особенностей развития личности на этапе среднего возраста (И. Малкина-Пых,

К.Н. Поливанова, А.А. Реан, Д.Б. Эльконин и др.).

- исследования, посвященные изучению феномена самопринятия личности (С.Л. Братченко, Е.П. Киселева, С.М. Колкова, В.А. Лабунская и др.);
- основные положения теории и практики индивидуального консультирования (Е.В. Овчарова, О.В. Хухлаева, К.Р. Роджерс, И. Ялом).

Научная новизна исследования заключается в том, что на основе анализа и обобщения имеющихся подходов к рассмотрению феномена самопринятия личности в научно-методической литературе, нами была представлена структурная модель основных компонентов самопринятия личности в период среднего возраста.

Теоретическая значимость исследования состоит во введении в научный оборот новых эмпирических данных о специфике сформированности самопринятия у современных людей среднего возраста по отдельным критериям (компонентам) в структуре данного феномена. Обоснован и апробирован диагностический инструментарий, направленный на изучение уровня самопринятия у лиц среднего возраста.

Практическая значимость исследования заключается в разработке и апробации программы индивидуального психологического консультирования, направленного на повышение уровня самопринятия у лиц среднего возраста, с учетом специфики их развития по отдельным компонентам в структуре данного феномена. Разработанная программа консультирования может в дальнейшем использоваться в практической деятельности специалистов, работающих с проблемами самопринятия личности на этапе среднего возраста. Полученные результаты эмпирического исследования могут быть использованы в рамках составления программ психологического консультирования, социально-психологических тренингов, семинаров и учебных программ, отражающих вопросы оказания помощи лицам, столкнувшимся с проблемами самопринятия в период среднего возраста.

Структура диссертации: работа включает в себя введение, две главы, заключение, список литературы и приложения.

Глава 1. Теоретические аспекты повышения уровня самопринятия у людей среднего возраста в индивидуальном консультировании

1.1. Сущность и содержание феномена «самопринятие» в отечественной и зарубежной научной литературе

В повседневной жизни человек неизбежно вступает во множество различных взаимодействий с окружающим миром, которые в обязательном порядке обуславливаются собственным внутренним миром его личности, включающим индивидуальный опыт, переживания, ресурсы и пр. При организации своей жизнедеятельности развивающаяся личность сталкивается с процессами осознания изменений в собственном «Я», то есть происходит анализ, оценка, ориентация человека на самого себя [61]. Такой процесс анализа, ориентации личности на себя находит свое отражение в содержании феномена самопринятия личности.

Проведенный обзор научной литературы позволяет отметить, что термин «самопринятие» широко используется в психологии и социальных науках для описания процесса восприятия и осознания собственной личности и идентичности. Он относится к понятиям самосознания, самооценки и самоидентификации. Дальнейшие исследования и развитие этого понятия были проведены в работах различных ученых и психологов. Можно сказать, что введение термина «самопринятие» в научный обиход началось в философской науке: первым, кто начал говорить о позитивном самоотношении и самопринятии, можно считать немецкого философа и психолога Вильгельма Дильтея (1833-1911), который в своих работах акцентировал внимание на понимании и интерпретации субъективного опыта и самосознания. В. Дильтей разработал концепцию гуманитарных наук, которая включала в себя понятие «самопонимание» как ключевой элемент в процессе познания человека, и считал, что именно самопонимание является фундаментом для развития и реализации позитивного самоотношения [12]. Идеи В. Дильтея были

продолжены и развиты другими философами и психологами, такими как Карл Ясперс, Мартин Хайдеггер и Эрих Фромм.

Обратимся к современным трактовкам понятия «самопринятие», для дальнейшего анализа подходов к его содержанию.

Согласно определению, представленному в энциклопедическом словаре по психологии и педагогике, самопринятие представляет собой «основанную на реальном и глубоком знании способность индивида принимать себя таким, каков он есть в действительности, со всеми объективно значимыми достоинствами и недостатками, без самоосуждения или, напротив, самообожания» [13, с.435].

В отечественной психологической науке самопринятие чаще всего рассматривается исследователями во взаимосвязи с такими понятиями как уважение к себе, понимание себя.

Феномен самопринятия в отечественной психологии рассматривался Е.П. Киселевой, Д.А. Леонтьевым, В.Г. Мараловым, С.Р. Пантелеевым, В.В. Столиным и др.

Изначально В.В. Столин, Д.А. Леонтьев в рамках теории самосознания изучали самопринятие как эмоциональный компонент самоотношения. С этой позиции самопринятие трактовалось как базовая характеристика личности, способствующая внутреннему комфорту личности, позитивному самоощущению, безусловной любви к себе [31; 44].

В.В. Столин, С.Р. Пантелеев отмечают, что человек в процессе своей жизни познает себя и накапливает о себе знания, которые составляют содержательную часть его представлений о себе. Однако знания о себе самом становятся объектом эмоциональных оценок человека, а в дальнейшем предметом его более или менее устойчивого самоотношения. Так, В.В. Столин, С.Р. Пантелеев устанавливают различие содержания «Я-образа» (знания или представления о себе, в том числе и в форме оценки выраженности тех или иных черт) и самоотношения [44].

Д.А. Леонтьев считал, что наиболее простым и поверхностным

проявлением самоотношения является общее положительное или отрицательное отношение к себе (самооценка) [31]. Вместе с этим, ученый различал в структуре самоотношения, самоуважение – отношение к себе, обусловленное какими-то своими реальными достоинствами или недостатками, а также самопринятие, которое трактовал как непосредственное положительное эмоциональное отношение к себе, не зависящее от того, есть ли в человеке какие-то черты, объясняющие это отношение [31]. Исходя из этого, можно говорить о том, что у некоторых людей может отмечаться высокое самопринятие при сравнительно низком самоуважении, или наоборот.

Изучение самопринятия как феномена, способствующего возникновению субъектной активности, осуществлялось с позиций ученых-психологов С.М. Колковой, В.Г. Маралова, А.Б. Орлова, С.Т. Посоховой [20; 34; 45; 54].

С точки зрения А.Б. Орлова, феномен самопринятия соотносится с подлинным самоотождествлением, которое связано с постоянной внутренней работой по самоисследованию, со стремлением адекватного определения роли и механизмов, действия различных субличностей [45]. С этой точки зрения самопринятие запускает основные механизмы саморегулирования и способствует полноценному самоутверждению, самосовершенствованию и самоактуализации личности.

С.Т. Посохова, рассматривая личность как субъект процесса адаптации, отмечает, что человек обладает рядом психологических признаков, наиболее важными из которых в рамках процесса адаптации являются субъектная активность, способность к самораскрытию в измененных условиях окружающей среды, саморегуляция, трансформация способов взаимодействия с окружающей средой, а также осознание изменений в собственном «Я» [54]. Так, для успешного протекания процесса адаптации личности необходимо тесно взаимодействовать со своим собственным внутренним миром, связанным с активизацией процессов самосознания [55, с. 28].

В.Г. Маралов рассматривает самопринятие как некое признание человеком собственного права на существование всех аспектов собственной

личности и личности в целом [34]. Вместе с этим, зачастую можно столкнуться с тем, что феномен самопринятия преимущественно базируется на основе принятия человеком только импонирующих ему в своей личности качеств, а осознание особенностей, которые имеют негативную эмоциональную окраску, избегается или блокируется, что может привести к идеализации образа своего «Я» и отрицательно сказываться на дальнейшем развитии личности [34]. Именно при такой ситуации самопринятие рискует перерасти в снобизм и самодовольство.

С.М. Колкова, М.С. Кокоурова рассматривают безусловное самопринятие личности как фактор успешного межкультурного взаимодействия [22], а также в качестве фактора развития гуманистических качеств личности [20]. В рамках первого обозначенного исследования был сделан вывод о том, что развитие безусловного самопринятия является одним из основных качеств психологически здоровой личности, в то время как здоровье личности является залогом успеха в современном мире, который изобилует различными точками зрения, мнениями, культурами [22].

В рамках второго обозначенного исследования, С.М. Колкова установила, что достаточно высокий уровень самопринятия является основой способности человека к безусловному принятию другого [20].

Анализируя основные характеристики феномена самопринятия, которые раскрываются в ряде публикаций и трудов современных отечественных исследователей (С.М. Колкова, В.Г. Маралов, С.Т. Посохова) можно выделить общие сущностные особенности в его трактовке, такие как активное отношение человека к самому себе в организации и регуляции жизнедеятельности; обеспечение доступа к ресурсам самопознания; организация целенаправленного поведения, обеспечивающего рост и развитие [22; 35; 54].

Исследования феномена самопринятия проводились также Е.П. Киселевой в русле взаимодействия данного понятия с самосовершенствованием [19]. Автор определяет самопринятие в качестве базовой интегральной характеристики личности [19, с. 11], которая обеспечивает ее целостность и устойчивость, а

также способствует внутреннему комфорту личности, позитивному самоощущению, принятию других. В процессе исследования, Е.П. Киселева определила типы соотношения самопринятия и стремления к самосовершенствованию субъектов образовательного процесса: самоактуализирующийся тип характеризуется высоким уровнем самопринятия и выраженной тенденцией к самосовершенствованию; самодостаточный тип: высокий уровень самопринятия и невыраженная тенденция к самосовершенствованию; самоутверждающийся тип: невысокий уровень самопринятия и выраженная тенденция к самосовершенствованию; внутренне конфликтный тип: невысокое самопринятие и невыраженная тенденция к самосовершенствованию [19]. На основе результатов данного исследования можно сделать вывод о том, что самопринятие личности напрямую связано со стремлением к самосовершенствованию в той или иной деятельности.

Самопринятие в качестве предпосылки для достижения личностной интегрированности рассматривалось в публикации В.А. Старцевой [63]. В.А. Старцева, вслед за Н.В. Антоновой, трактует самопринятие как позитивное отношение к себе, признание и принятие множественных аспектов своего «я» (как негативных аспектов и слабостей, так и позитивных аспектов и достоинств), которое также отражает уверенность в себе и позитивную оценку собственного прошлого [1; 63]. Личностная интегрированность рассматривается автором как внутренняя согласованность между собой принятых человеком ценностей, мотивов, установок, тенденций и диспозиций. Именно личностная интегрированность выступает важным средством достижения человеком баланса в жизни, поддержания его психического и физического здоровья. Вместе с этим, недостаток личностной интегрированности ведет к внутриличностному конфликту и к дезадаптации в обществе [64]. По результатам своего исследования В.А. Старцева установила, что высокий уровень личностной интегрированности имеет прямую связь с высоким уровнем самопринятия.

А.Ю. Желобанова, И.Л. Аверкина рассматривали самопринятие как

психологическую основу здоровой личности [14]. Исследователи, на основе анализа различных подходов к трактовке данного понятия делают вывод, что самопринятие является базисом самореализации, саморазвития и позитивного восприятия себя. Уровень самопринятия человека отражается на его способностях вступать в общение и взаимоотношения с другими людьми; определяет самооценку; влияет на формирование и реализацию определенного жизненного сценария, на способность адаптироваться и преодолевать трудности и различные ситуации [14].

Рассматривая сущность и содержательные особенности понятия «самопринятие» в зарубежной психологии, стоит отметить, что огромный вклад в понимание сущности и содержания данного феномена внесли представители гуманистической психологии (Дж. Бьюдженталь, А. Маслоу, Р. Мэй, Г. Олпорт, К. Роджерс и другие), которые указывали на особую роль самопринятия в процессе выстраивания отношений человека с миром и другими людьми. В ключе самореализации рассматривается самопринятие в трудах А. Маслоу, Г. Олпорта, К. Роджерса. Ключевым понятием в трудах А. Маслоу выступает самоактуализация, которая представляет собой движение человека к образу «Я», которого он в силу своего жизненного сценария и убеждений может достичь [38, с. 110].

К. Роджерс уделяет особое внимание в своих трудах работе с клиентом над принятием себя. В рамках клиенто-центрированной терапии К. Роджерса консультант создает условия для того, чтобы клиент учился воспринимать образ самого себя исключительно положительно, верить в свои силы, свои способности и возможности, добиваться повышения уверенности в себе, быть в гармонии с собой [58].

Представители экзистенциального направления (М. Босс, Дж. Бьюдженталь, Р. Мэй) уделяли особое внимание феномену самопринятия в работе с клиентом. В концепциях Дж. Бьюдженталя [8], Р. Мэя [42] самопринятие трактуется как сложный, многогранный феномен, с которого начинается принятие других, принятие своего бытия, мира в целом.

В трудах М. Босс, Дж. Бьюдженталя, И. Ялома самопринятие, так или иначе, рассматривается через аутентичность личности.

М. Босс, указывая на роль самопринятия в достижении человеком более высокого качества жизни, утверждал, что «человек должен принять свои жизненные возможности», сделать их своими, собрать в собственном аутентичном Я [85, с. 48]. В работах Дж. Бьюдженталя тесно переплетаются исследования самопринятия и аутентичности. Так, аутентичный человек является самим собой, он искренен в восприятии собственных чувств, не подменяет их на социально приемлемые, принимает в себе любые чувства, в том числе и отрицательные. Дж. Бьюдженталь акцентирует внимание на принятии отрицательных переживаний, так как только в таком случае личность может успешно контролировать свое поведение. В противном случае вытесненные чувства становятся источником неконтролируемого поведения; при этом неумение принимать себя увеличивает подверженность стрессу и ограничивает самоэффективность [8].

Вопрос самопринятия рассматривался также в трудах представителей других психологических школ (А. Бандура, Э. Берн, Ф. Перлз, З. Фрейд, К. Хорни, и др.).

В психоаналитической теории З. Фрейда самопринятие выступает составной частью психического наряду с самосознанием. Психика человека включает три основных компонента («Оно», «Я», «Сверх-Я»), которые различаются по законам функционирования. Структура «Я» обеспечивает уравновешенность «Оно» и «Сверх-Я». Самопринятие с этих позиций отражает гармоничное состояние функционирования «Я» без наличия внутриличностных конфликтов [70]. Так, уровень самопринятия личности с точки зрения психоаналитической теории личности зависит от степени соответствия реального «Я» человека его «Я» идеальному, сформированному суперэго под влиянием родителей и общества.

К. Юнг, рассматривая феномен самопринятия, касается аспекта так называемой Тени, которая включает в свое содержание негативные мысли,

проявления агрессии, злобы, ненависти, вражды. Для того чтобы скрыть эти проявления человек использует различные роли и маски, чтобы окружающие видели личность человека исключительно со светлой стороны [82]. Однако, как утверждает К. Юнг, тень составляет большую часть каждой личности, и феномен самопринятия заключается в принятии человеком теневой стороны своей личности.

С позиций К. Хорни [73], а позднее и А. Бандуры [3], у личности под влиянием ряда факторов может формироваться идеализированный образ «Я». Отождествляя себя с идеализированным образом «Я», человек не принимает себя реального, что ведет к возникновению внутреннего дискомфорта, негативизма по отношению к себе, самоуничижению. С этих позиций именно самопринятие выступает неким феноменом, который способствует уменьшению разрыва между Я-идеальным и Я-реальным. В концепции А. Бандуры высокая самоэффективность развивается на основе самопринятия, при положительном и адекватном оценивании личностью собственных способностей. Именно в подходе А. Бандуры впервые озвучивается идея о том, что самопринятие также подразумевает реалистичное, адекватное отношение к себе и собственным способностям [3]. Позднее в работах А. Лоуэна также отмечается, что личность, принимая не себя реального, а идеализированный образ себя, становится уязвимой, испытывает негативные эмоции, чувствует угрозу [33].

В рамках транзактного анализа Э. Берна, механизм самопринятия связан с осознанием человеком в себе трех эго-состояний «Я» (взрослого, родителя, ребёнка), что требует установления неконфликтных и комплиментарных отношений между ними [4, с. 29].

Один из основополагающих представителей гештальт психологии Ф.С. Перлз, обозначал, что принятие создает основу целостности личности со стремлением обретения равновесия не только с собой, но и с внешним миром. Психологически здоровая личность принимает собственную истинность, полноценность своих переживаний, а также берет на себя ответственность за свои решения. В то же время личность «невротическая» характеризуется

предубежденным отношением не только к себе, но и к окружающей действительности. Если человек «отчужден от самого себя, и из-за ложных отождествлений пытается подавить свою спонтанность, тогда он делает свою жизнь беспокойной и болезненной» [49, с. 20].

Э. Эриксон рассматривает самопринятие как часть идентичности себя. Так, процесс самопринятия напрямую связан с достижением «Я-идентичности», в котором фундаментальной основой выступает базовое доверие к миру [81, с. 45]. По мнению Э. Эриксона, самопринятие может быть достигнуто в результате благополучного разрешения кризиса идентичности, в результате которого личность осознает ценность собственной индивидуальности [81].

В дополнение к описанию основной сущности и содержания понятия «самопринятие» стоит обратиться к результатам исследования данного феномена в исследованиях последних лет. В.В. Хромов в своем исследовании предпринял попытку установить характер влияния уровня самопринятия субъекта восприятия на точность и правильность прогнозирования поведения другого человека (социальной перцепции). В результате проведенного исследования было установлено, что испытуемые с высоким уровнем самопринятия достоверно более точны в прогнозировании вариантов ответов, которые выбирали оцениваемые ими люди. В то же время результаты испытуемых с более низким уровнем самопринятия оказались почти в два раза ниже [74]. Так, на основе проанализированных данных был сделан вывод о том, что у людей с более высоким уровнем самопринятия межличностная аттракция оказывает меньшее влияние на социальную перцепцию. Они склонны более адекватно оценивать людей и их поведение, в отличие от тех, кто обладает более низким уровнем самопринятия (такие испытуемые зачастую переоценивают симпатичных им людей и недооценивают несимпатичных в силу наличия собственных проблем в принятии себя) [74]. Так, на основе проанализированного материала можем сделать вывод о том, что если человек не отличается достаточным уровнем самопринятия, то он не может воспринимать окружающих людей и мир в целом положительно, враждебно

воспринимая чужое мнение и поведение.

Опираясь на проведенный анализ, можем сделать вывод о том, что сущность и содержание термина «самопринятие» во многом отражается в ряде важнейших аспектов, информация о которых была систематизирована и представлена в таблице 1.

Таблица 1. – Основные аспекты сущности и содержания понятия «самопринятие»

Исследователи	Сущностные аспекты понятия «самопринятия»	Содержательная характеристика
Д.А. Леонтьев, С.Р. Пантеев, В.В. Столин	– уважение к себе – понимание себя – эмоциональный компонент самоотношения	Самопринятие как базовая характеристика личности, способствующая внутреннему комфорту личности, позитивному самоощущению, безусловной любви к себе.
А.Б. Орлов	– подлинное самоотождествление; – стремление адекватного определения роли и механизмов действия различных субличностей	Самопринятие – результат активации механизмов саморегулирования, выражающийся в самоутверждении, самосовершенствовании и самоактуализации личности.
Н.В. Антонова, В.Г. Маралов, В.А. Старцева	– признание и принятие множественных аспектов своего «я» (как негативных аспектов и слабостей, так и позитивных аспектов и достоинств)	Самопринятие - признание человеком собственного права на существование всех аспектов собственной личности
Е.П. Киселева	– стремление к самосовершенствованию	Самопринятие обеспечивает целостность и устойчивость личности, способствует позитивному самоощущению, принятию других
Дж. Бьюдженталь, А. Маслоу, Р. Мэй, К. Роджерс	– аутентичность личности – вера в себя и свои силы	Самопринятие отражает принятие других, принятие своего бытия, мира в целом
А. Бандура, Э. Берн, З. Фрейд, К. Хорни	гармоничное состояние функционирования «Я» без наличия внутриличностных конфликтов	Самопринятие личности способствует уменьшению разрыва между Я-идеальным и Я-реальным
Э. Эриксон	базовое доверие к миру ценность собственной индивидуальности	Самопринятие – результат благополучного разрешения кризиса идентичности, когда личность осознает ценность собственной индивидуальности

Таким образом, анализ имеющихся подходов к рассмотрению феномена самопринятия и особенностей его проявления, влияния на жизнь человека, позволил сделать ряд важнейших выводов относительно сущности и содержания данного феномена. Так, в рамках данного исследования мы будем придерживаться определения, согласно которому самопринятие представляет собой способность индивида принимать себя таким, каков он есть, основанную преимущественно на реальном и глубоком знании о своих объективно имеющихся достоинствах и недостатках.

Самопринятие является базовой характеристикой личности, которая способствует обретению позитивного самоощущения, состояния внутреннего комфорта, безусловной любви к себе. Основными сущностными характеристиками феномена самопринятия личности можно назвать активное отношение человека к самому себе в организации и регуляции жизнедеятельности; обеспечение доступа к ресурсам самопознания; организация целенаправленного поведения, обеспечивающего рост и развитие. Самопринятие может быть достигнуто в результате осознания личности ценности собственной индивидуальности (принятие в равной степени, как своих достоинств, так и недостатков). Исходя из проведенного анализа научной литературы о феномене самопринятия, в его структуре мы будем выделять такие компоненты (или критерии) как самооценка, самоуважение, самоотношение, самопонимание, самоактуализация. В соответствии с данным содержанием понятия о самопринятии, будет выстраиваться дальнейшая работа рамках данного исследования.

1.2. Особенности развития личности в период среднего возраста. Проблема самопринятия личности в среднем возрасте

На сегодняшний момент достаточно подробно систематизированы признаки и доминирующие переживания, свойственные людям среднего возраста. Поскольку изменения в этом возрасте происходят на всех уровнях

организма, психики и личности, то и проявления заметны и «на психологическом, духовном уровне, и на биологическом и психическом уровнях функционирования человека» [32].

В периодизации Э. Эриксона, основоположника теории социального развития личности, «средний возраст» соответствует фазе старшего взрослого возраста от 34 до 60 лет, и представляет собой этап переживания личностью неудовлетворенности собственной самореализацией [81].

Согласно возрастной периодизации, принятой в 1965 году на симпозиуме Академии педагогических наук СССР средний возраст, делится на два периода и имеет несколько разные границы среди мужчин и женщин: первый период – от 22 до 35 года (мужчины); от 21 до 35 лет (женщины); второй период – от 36 до 60 года (мужчины); от 36 до 55 лет (женщины) [28].

По мнению Г. Крайг, средний возраст знаменует собой период расцвета семейной жизни, карьеры, творческих способностей, но, в то же время, период, когда человек все чаще задумывается о смерти, испытывает беспокойства о сохранении близких отношений с родными и друзьями, реализации себя, необходимости что-то оставить следующему поколению. Автор рассматривает две модели возраста: модель перехода и кризиса. Модель перехода предполагает планирование перемен в жизни, что обеспечивает плавный переход человека на следующий этап жизненного цикла. Модели кризиса свойственно неожиданное разрушение иллюзий и возникновение болезненной неспособности справиться с негативными последствиями кризиса. Г. Крайг определяет кризис как негативный вариант, а не норму развития, характерную для данного возрастного периода [27].

Приведем краткую характеристику особенностей развития личности на этапе среднего возраста. На биологическом, физическом уровне и в психической деятельности индивида среднего возраста многие исследователи выделяют снижение физиологических, психомоторных и психофизиологических показателей. Ухудшаются зрение, слух, обоняние и вкусовые ощущения человека, отмечается спад физических показателей силы,

выносливости, скорости и объема движения [68]. Возрастные изменения, происходящие на уровне психических процессов, касаются разных аспектов. С увеличением возраста поле внимания становится все более узким, снижая концентрацию и распределение внимания. Снижается память, ухудшается психосоматика, снижается качество и содержание мыслительных процессов. Однако происходящие изменения в данный возрастной период не означают остановки развития, поскольку включаются компенсаторные изменения мышления. Некоторые исследования отмечают развитие интеллектуальных функций человека, проявляющихся в интеграции образно-логического мышления с практическим, делая мышление более гибким [56].

На психологическом уровне некоторые негативные изменения претерпевают эмоциональная сфера, ценностно-смысловая сфера и Я-концепция личности. Исследователи отмечают сниженный фон настроения, отсутствие спонтанной радости, негативизм в отношении событий жизни, повышение общей тревожности и страха за детей и близких, повышение чувства усталости, апатия и потеря интереса к происходящему вокруг [72]. По данным исследования, проведенного Т.С. Труховой, для людей, достигших середины жизни в профессиональной сфере и личностной сфере свойственно испытывать такие чувства как беспомощность, тревога, разочарование в себе, в профессии или месте работы. Вместе с этим, у них зачастую наблюдается отсутствие должного эмоционального отношения к окружающим на работе, почти полное исключение эмоций из сферы профессиональной деятельности. Также наблюдаются тенденции негативной самооценки или обесценивания своих профессиональных успехов, и достижений, негативизм относительно профессиональных возможностей, деформация отношений с окружающими людьми, недостаточная насыщенность переживаемых эмоций [66].

По мнению Д. Холлис, в самосознании человека, достигшего среднего возраста, повышается уровень рефлексивности, что может приводить к снижению самооценки и негативизму к своим способностям и потенциалу личности. Актуализируются духовные переживания человека,

пересматриваются актуальные ценности и смыслы жизни, зачастую обесцениваются прежние, а новые еще не оформлены в сознании человека, что влечет ощущение бессмысленности существования [72].

Основную причину напряжения в этот период Э.Ф. Зеер и Э.Э. Сыманюк видят в конфликте между достигнутой «вершиной», мастерством освоенной деятельности, и потребностью в дальнейшей самореализации, которая, субъективно не очень понятна и возможна. Причину ощущения ограничения и невозможности, авторы усматривают в недовольстве человеком собой, своим профессиональным статусом, в его профессиональной деформации, разворачивающейся в сочетании со снижением психофизических показателей и ухудшением состояния здоровья, свойственным людям, достигшим условной середины жизни [15].

На основе рассмотренного материала, можем отметить, что в среднем возрасте человек стремится к успеху в самых разных сферах жизни; проходит новые стадии развития, в результате чего претерпевают изменения формы взаимодействия с окружающими, поскольку происходят изменения в профессиональной деятельности и социальном статусе. Все происходящее на данном этапе изменения связаны с самооценкой личности. Вместе с этим, ярче проявляются процессы соматического увядания, которые способствуют депрессивному состоянию человека, возникают эмоциональные разногласия в настроении, которые встречаются чаще, чем в первой половине жизни.

В рамках психологии развития, человек на этапе среднего возраста адаптируется к новым условиям жизни, и биологическая активность структур тела становится направленной на приведение его резервных возможностей в активную позицию [71, с. 139]. Можно отметить, что в среднем возрасте в организме человека наблюдается снижение физических возможностей, что выражается в психофизиологических функциях, влияет на сенсомоторные процессы, а также на деятельность органов и внутренней системы [67, с. 67]. В связи с таким широким спектром различных изменений, наступающих в данный возрастной период, особую значимость приобретает аспект самопринятия в

среднем возрасте. Именно самопринятие придает человеку чувство независимости от социальной среды, гармонии и автономии, целостности и последовательности [47]. В этом контексте самопринятие выступает как механизм личного развития и самопознания.

По данным исследования Т.С. Пилипенко, самопринятие в среднем возрасте напрямую связано с общим уровнем субъектности личности, а также и с качеством ее отдельных характеристик [50]. Так, наиболее выраженные связи исследователь установил между самопринятием и самооценностью, которая с позиции субъектного подхода предполагает наличие сформированного чувства собственного достоинства, самоуважения и самодостаточности [46]. Личность, достигшая среднего возраста с достаточно развитым компонентом субъектности «самоценность», способна распознавать и адекватно оценивать основные свои достоинства и недостатки, в связи с чем принимает себя такой, какая она есть. Также важно учитывать, что принятие собственных особенностей разной модальности (как собственной уникальности, так и несовершенств) отражает основную характеристику самопринятия с позиции субъектного подхода [50].

Кроме этого, самопринятие в среднем возрасте достоверно связано с целостностью: принятие противоположных внутриличностных характеристик является необходимым условием целостности как характеристики субъекта. Также установлена связь самопринятия в среднем возрасте с личной ответственностью за собственные действия, за отношения с собой, другими и вообще миром. Это свидетельствует также о том, что чем выше уровень самопринятия личности, тем выше уровень интернальности, самокритичности. Помимо этого, была установлена связь самопринятия и активности как субъективной характеристики, что может отражать полное и глубокое принятие самого себя в своем актуальном состоянии [51]. Это дает нам также все основания сделать вывод о том, что самопринятие – уже есть своего рода активность, связанная с внутренней работой по самоисследованию и принятию собственных разно-модальных переживаний, эмоций, чувств.

Процесс самопринятия разворачивается на каждом этапе жизненного пути

человека, раскрываясь в разных ракурсах и аспектах. С.А. Шефов указывает, что активность в принятии собственных переживаний, негативных эмоций и чувств наиболее ярко проявляется в ситуациях горя и утраты, с которыми личность начинает непосредственно сталкиваться именно на этапе среднего возраста [78]. Зарубежные исследователи Р. Моуди, Д. Аркэнджел также отмечают, что человек, осуществляя активность в принятии страха, вины, стыда, боли и других негативных переживаний, может стать за счет этого более свободным от этих негативных эмоций и состояний, что в полной мере способствует процессу самопринятия, который к среднему возрасту нередко раскрывается в качестве возможности использования собственных слабостей или несовершенств для трансформации их в потенциал развития [41].

По данным исследования Е.В. Кончаковой на этапе среднего возраста у человека зачастую отмечается высокая оценка собственного внутреннего мира, своей индивидуальности и безусловное самопринятие, однако наряду с ними доминируют также закрытость перед собой и внешним миром (неспособность или нежелание осознавать и выдавать значимую информацию о себе) [23]. Также по данным исследования Е.В. Кончаковой было установлено, что после проведения ценностно-ориентированной терапии с лицами, достигшими среднего возраста, произошло значимое возрастание у них выраженности большей части компонентов самоотношения, повысились показатели самоуверенности и самопринятия. Так, ценностно-ориентированная психотерапия в работе с лицами среднего возраста до 40 лет позволила повысить у таких респондентов уровень их независимости, эффективного использования возникающих возможностей, что также позволило им более позитивно, чем ранее, оценивать свои сильные и слабые стороны [23].

В целом, по данным ряда современных исследований (Е.Д. Киреева, Е.В. Кончакова, В.Г. Маралов, А.О. Передера и др.) можно сделать вывод о том, что самопринятие в период среднего возраста довольно тесно связано с удовлетворенностью жизнью, с отношением к себе и, в частности с личностным ростом и позитивными отношениями. В целом специфика удовлетворенности

жизнью этого периода через призму самопринятия раскрывается в таких аспектах как выбор и содержание работы, положение в обществе, особенности проведения свободного времени. Чем дальше человек двигается по пути своего развития в период среднего возраста, тем более отчетливой становится связь самопринятия с наличием значимых жизненных целей [18; 23; 35; 47].

И.В. Кулагина, исследуя особенности самореализации личности в среднем возрасте, выявила, что самопринятие у женщин среднего возраста выступает одной из основных и более выраженных самореализационных тенденций, наряду с самоуважением и гибкостью поведения. При этом источником самопринятия многих женщин среднего возраста выступает качественная сторона их общения с близким социальным кругом. Вместе с этим, у мужчин среднего возраста отмечается несколько иная картина: самопринятие тоже является важным аспектом самореализации, и в нем больше доминируют собственные цели и потребности, при этом тенденции самоуважения и самопринятия не зависят напрямую от качества межличностных взаимоотношений с ближайшим окружением [29].

Е.М. Зинченко, Ю.Н. Твердохлебова, изучая проблему особенностей протекания кризиса среднего возраста и повышения эффективности его проживания в рамках психологического консультирования, касались также рассмотрения аспектов самопринятия у лиц на данном возрастном этапе. Исследователи определили, что отсутствие самопринятия и самопонимания в среднем возрасте указывает не только на отягощенное проживание кризиса середины жизни, но и к склонности таких людей использовать избегающие механизмы психологических защит, направленных на вытеснение и отрицание самого факта наличия проблемы из сознания [65]. Такие защитные механизмы помогают человеку приспособиться к трудной ситуации, посредством применения в ней примитивных образцов поведения. Авторы в своем исследовании опирались на структурную теорию защит Эго, разработанную Р. Плутчиком с соавторами [87].

Исследователи определили, что такие показатели как самопринятие и

самопонимание обратным образом связаны с механизмом психологической защиты «вытеснение» [65]. Дадим краткое пояснение действия данного защитного механизма. Вытеснение используется для сдерживания эмоции страха, проживание которой несовместимо с процессом позитивного самовосприятия и также грозит попаданием в прямую зависимость от агрессора. При действии данного механизма защиты страх блокируется посредством забывания реального стимула, а также всех объектов, фактов и обстоятельств, активирующих состояние страха. Нередко человек начинает интерпретировать произошедшие ранее травмирующие события как те, что происходили настолько давно, что словно не с ним или во сне. В настоящем времени действие такого механизма проявляется в выраженных тенденциях к избеганию и подчинению (тщательное избегание ситуаций, которые могут стать проблемными и вызвать страх, неспособность отстаивать свою позицию в споре, забывчивость, покорность и пр.) [87]. По полученным данным, склонность к использованию в среднем возрасте механизма психологической защиты «вытеснение» напрямую указывает на неадекватный уровень самопринятия и самопонимания, а также самоотношения, в части уважения и симпатии к самому себе, ожидания определенного отношения со стороны других людей [65].

Также исследователи установили, что самопринятие связано с действием такого механизма психологической защиты как проекция [65]. Проекция представляет собой механизм для сдерживания чувства неприятия себя и окружающих как результата эмоционального отвержения с их стороны. Действие данного механизма предполагает приписывание окружающим различных негативных качеств как рациональную основу для их неприятия и самопринятия на этом фоне. Может проявляться в таких поведенческих тенденциях как самолюбие, эгоизм, злопамятность, мстительность, обидчивость, уязвимость, обостренное чувство несправедливости, честолюбие, тенденция к уличению окружающих, поиск недостатков, требовательность к себе и другим, стремление достичь высоких показателей в любом виде деятельности [87]. Так, исследователи установили, что при адекватном уровне

самопринятия в среднем возрасте, человек не склонен к использованию проекции в качестве постоянного механизма психологической защиты [65].

Вместе с этим также установлена обратная связь самопринятия с таким механизмом психологической защиты как компенсация [65]. Компенсация представляет собой когнитивно сложный защитный механизм, который развивается и используется, как правило, сознательно, и направлен на сдерживание чувства печали, горя по поводу реальной или мнимой потери, утраты, нехватки, недостатка, неполноценности, посредством исправления или нахождения замены этой неполноценности. Зачастую поведение характеризуется установкой на серьезную и методическую работу над собой, нахождение и исправление своих недостатков, преодоление трудностей, достижение высоких результатов в какой-либо деятельности, стремление к оригинальности [87]. Так, Ю.Н. Твердохлебова, Е.М. Зинченко выявили, что при неадекватном уровне самопринятия и самоуважения в среднем возрасте, человек в полной мере склонен к использованию компенсации в качестве постоянного механизма психологической защиты [65]. В целом, исследователи делают вывод о том, что при отрицательном восприятии собственного «Я», то есть при отсутствии адекватного уровня самопринятия и самопонимания в среднем возрасте, человек склонен к использованию конфликтного стиля взаимодействия с окружающими [65].

Таким образом, проведенный анализ научно-исследовательской литературы по проблеме исследования позволил сделать ряд важнейших выводов, представляющих особую ценность для дальнейшего исследования. Обзор различных определений возрастных границ периода средней взрослости позволяет нам сделать вывод о том, что примерные границы среднего возраста для обоих полов колеблются в пределах 35-55 лет. В период среднего возраста человек сталкивается с выраженными изменениями в различных сферах личности: эмоциональной, ценностно-смысловой и в сфере Я-концепции личности. У лиц среднего возраста повышается уровень рефлексивности, что может приводить к снижению самооценки и негативизму по отношению к

своим способностям и потенциалу личности. Именно в среднем возрасте по особенному выраженным становится стремление человека к успеху в самых разных сферах жизни. В связи с широким спектром различных изменений, особую значимость в данный возрастной период приобретает самопринятие личности, способное придавать человеку чувство независимости от социальной среды, гармонии, автономии и целостности. В среднем возрасте более отчетливой становится связь самопринятия с наличием значимых жизненных целей. Отсутствие или неадекватный уровень самопринятия в среднем возрасте приводит к высокой вероятности использования личностью избегающих механизмов психологических защит: вытеснение, проекция, компенсация. Вместе с этим, неадекватный уровень самопринятия в среднем возрасте создает высокую вероятность к использованию личностью конфликтного стиля взаимодействия с окружающими.

1.3. Возможности повышения уровня самопринятия у людей среднего возраста в индивидуальном консультировании

В период среднего возраста вопрос повышения уровня самопринятия становится по-особенному актуальным. Одним из наиболее эффективных средств повышения уровня самопринятия у людей среднего возраста может выступать психологическое консультирование.

По определению, представленному в энциклопедическом словаре по психологии и педагогике, психологическое консультирование является разновидностью психологической помощи, опирается на психологическое просвещение клиента, в рамках которого происходит выслушивание клиента о его проблеме, оказание ему поддержки, раскрытие альтернативных вариантов течения и развития ситуации, помощь во взгляде на ситуацию со стороны [80].

Британская ассоциация консультирующих психологов придерживается точки зрения, что психологическое консультирование является специфической формой отношений, в которых один человек помогает другому помочь самому

себе. Такие отношения основаны на коммуникации, позволяющей клиенту изучать свои чувства, мысли и поведение, с целью прояснений в понимании самого себя, своих ресурсов и сильных сторон, опираясь на которые клиент обретает возможность эффективного распоряжения своей жизнью через принятие правильных решений и совершение целенаправленных действий [24].

В общем смысле, психологическое консультирование – это «профессиональная помощь человеку или группе людей в поиске путей разрешения или решении определенной трудной или проблемной ситуации психологического характера» [16, с. 4].

Исходя из рассмотренных определений, можем сделать вывод, что психологическое консультирование является процессом практического оказания действенной психологической помощи людям, нуждающимся в этой помощи, посредством рекомендаций со стороны профессионально подготовленных специалистов, психологов-консультантов.

К целям психологического консультирования относят оказание клиенту: оперативной или временной помощи; необходимой профессиональной и моральной поддержки для придания уверенности в себе; консультативной помощи, дополняющей другие виды помощи; помощи в форме рекомендаций, перенаправляющих клиента к другим специалистам [5].

Р. Кочюнас определяет основной целью психологического консультирования оказание помощи клиентам в понимании происходящего в их жизненном пространстве, а также в осмысленном достижении клиентами поставленной цели на основе осознанного выбора при разрешении проблем эмоционального и межличностного характера [25]. В этой связи, главной задачей специалиста, организующего и проводящего психологическое консультирование, становится создание условий для клиента, максимально способствующих осознанию им нешаблонных способов действия, которые позволили бы ему действовать в соответствии со своими возможностями [37].

Как отмечает Р. Кочюнас, у специалиста, проводящего консультативную работу, имеются определенные стержневые установки в отношении человека

вообще и клиента в частности, в соответствии с которыми он принимает клиента как уникального и автономного человека, способного реализовывать свое право на свободный выбор, самоопределяться, жить собственной жизнью так, как считает нужным. Учитывая это, любое внушение или давление в ходе сеанса психологического консультирования препятствует клиенту в принятии ответственности на себя за решение своих проблем [26].

Г.Ю. Мартянова, рассматривая индивидуальное психологическое консультирование в русле субъектно-регуляторного подхода [36], выделяет в данном процессе некоторые важнейшие аспекты, которые, по нашему мнению, необходимо учитывать и эффективно включать в консультативную работу с клиентом по запросам, направленным на коррекцию и повышение уровня его самопринятия.

В первую очередь, важно подчеркнуть, что работа в рамках психологического консультирования осуществляется с психически здоровой личностью, способной осознавать наличие психологической проблемы и самостоятельно обращающуюся за помощью. С этой позиции клиент выступает субъектом собственной активности, самореализации, и осознает, что его нынешнее состояние является временным ограничением полной потенциальной актуализации [36]. Именно в этой позиции клиент способен принимать на себя ответственность за возникновение и решение проблемы, накапливать опыт саморегуляции, обогащать опыт эмоционального переживания и преобразовывать опыт совладания с трудными ситуациями. Проблема самопринятия клиента с этой позиции, воспринимается не как нарушение, с которым нужно справиться психологу, а рассматривается в качестве источника возврата к оптимальному функционированию клиента или источника его потенциального развития. В процессе консультирования специалисту необходимо анализировать содержание деятельности клиента по образованию проблемы самопринятия (изменения в стиле осознанной саморегуляции), специфику его субъектной активности [36].

В рамках консультирования по проблеме самопринятия важно учитывать,

что консультативные отношения включают в себя межличностные и профессиональные, которые находятся в невероятно тесном взаимодействии и направлены на оптимизацию субъектной активности клиента. Межличностные отношения обусловлены феноменом взаимовлияния, и проявляются, прежде всего, на эмоциональном уровне реагирования (например, посредством сочувствия, эмпатии, страха, агрессии, фрустрированности и т.п.) [36]. Такое взаимовлияние в консультативных отношениях играет особую роль в индивидуальном консультировании при работе с проблемами самопринятия клиента. Профессиональные отношения в индивидуальном консультировании выражаются в соблюдении принципов, в психотехнической реализации условий консультирования и т.д. Важнейшим этическим условием при проведении индивидуального консультирования становится честность диалога, позволяющая клиенту полноценно участвовать в консультативной ситуации и отвечать за решение своей проблемы. В консультативном диалоге важнейшим его показателем выступает честность с обеих сторон, а также отсутствие в нем директивности. Именно такой диалог способствует расширению потенциала клиента для регуляции своей субъектной активности и постановки новых целей. Специфика консультативного диалога также подразумевает гармоничное включение в него технических процедур оказания помощи [10].

Организуя работу с клиентом, у которого есть проблема с самопринятием, консультант может опираться на различные направления в психологии, такие как, психоанализ, поведенческая терапия, рационально-эмоциональная терапия и др.

Рационально-эмоциональная терапия (А. Эллис, У. Драйден) представляет собой когнитивный вид консультирования и психотерапии, где значимая роль отводится работе с когнитивными детерминантами проблемы, а также со вторичными и третичными конструктами в мыслях, эмоциях и поведении, которые укрепляют проблему клиента, и работа с которыми предпочтительна в первую очередь [79].

В рамках данного подхода на первый план выступают два основных

компонента рационально-эмоционального образа психологически здорового человека: самопринятие и высокая толерантность к фрустрации. Именно принцип безусловного самопринятия учит клиента полностью принимать себя в любых условиях и оценивать исключительно свои отдельные черты или поступки и никогда не прибегать к тотальным оценкам своего «Я». Ненадежным и дисфункциональным (упрощенно – плохим) могут являться лишь отдельные проявления сущности человека (например, его поведение, мысли). Так, соблюдая принцип безусловного самопринятия, человек может оценивать различные аспекты себя, что также позволяет клиенту сконцентрироваться на негативных сторонах и сделать что-то для их коррекции и преобразования без самообвинения [79].

Так, работа с самопринятием в рамках рационально-эмоциональной терапии может начинаться с осознания своего поведения, где вначале клиенты учатся определять свои чувства, выражать их, доносить до окружающих, принимать их, обучаясь также строить взаимосвязи между чувствами, мыслями и действиями на осознанном уровне [62]. Непосредственная работа с самопринятием может осуществляться при разборе конкретных случаев, событий, и представлений в них клиента о том, как на самом деле есть, в чем конкретно клиент недоволен собой, какими разочарован событиями своего прошлого, испытывает ли беспокойство по поводу некоторых личных качеств, желает ли быть не тем, кем он является. В такой работе важную роль играет осознание установок, мешающих собственной самооценке. Также в работе над самопринятием клиента важно также организовывать деятельность по осознанию и постановке клиентом эффективных целей, убеждений, установок в жизни. В такой работе важно стимулировать клиента на поиск своего и присвоенного в течении жизни, на повышение независимости от мнения и оценки окружающих, на повышение уровня независимости ценностей и поведения субъекта от внешних воздействий [62].

На протяжении всей терапии в рамках индивидуального консультирования, центральной задачей клиента, с которым проводится работа

по повышению его самопринятия, становится научиться опровергать свои иррациональные идеи долженствования и самоуничижения. Такая работа по оспариванию осуществляется в рамках формулирования ответов на вопросы по поводу своих иррациональных Эго-убеждений три разных вопроса: 1. Соответствуют ли они реальности? 2. Логичны ли они? 3. Ведут ли они к здоровым результатам? [79]

Особенности консультирования в русле психоаналитического направления состоят в переводе в сознание того материала, который был вытеснен различными защитными механизмами в сферу бессознательного [70; 73; 82]. Консультант осуществляет помощь в воспроизведении предшествующего опыта, проведении анализа вытесненных конфликтов и переживаний. Осознание подсознательных чувств способствует появлению у человека баланса между внешними (социальными) и внутренними силами, большей непосредственности, рациональности и других ценных качеств личности. В целом, данное направление способствует реконструкции базисной личности.

В рамках индивидуального консультирования, направленного на преодоление проблем самопринятия клиента консультант может обращаться к практике анализа сновидений и различным техникам работы с «тенью» [70]. Анализ сновидений может быть направлен на поиск повторяющихся снов и тем в них, чтобы в совместной работе с клиентом проследить, замечают ли они те аспекты себя, которые игнорируют, подавляют, не принимают.

Нередко в работе с «теневого» стороной личности могут использоваться такие приемы и методы как сократовский диалог, метод свободных ассоциаций, проективные методы работы с бессознательным [70; 82].

Сократовский диалог предполагает задавание объективных вопросов, активирующих критическое мышление клиента, что помогает ему пересмотреть старые убеждения и истории о себе. Идея заключается в том, что консультант может стать для клиента интерпретирующим зеркалом. При использовании метода свободных ассоциаций клиент рассказывает о своих мыслях, чувствах и

образах, не фильтруя и не подавляя их, консультант слушает внимательно и помогает клиенту осознать свои скрытые страхи, желания и конфликты, что может способствовать более глубокому самопониманию и принятию [70]. Проективные методы работы с бессознательным (арт-терапия, метафорические карты и пр.) включают использование символов, метафор или ролевых игр, чтобы помочь клиенту выразить и осознать свои глубинные чувства и переживания [82]. Такая работа может всецело способствовать самопринятию, позволяя клиенту исследовать свою внутреннюю жизнь через внешние образы и события.

Согласно когнитивно-поведенческому подходу в психологическом консультировании [17; 60] работа с клиентом направлена на устранение неадекватного поведения и обучение адаптивному поведению. Для работы над самопринятием клиентам могут предложены различные упражнения («работа с зеркалом», «письмо себе», «переписывание истории» и пр.), направленные на отработку определенных навыков, формирование позитивного образа «Я» для принятия человека самим собой. Это может быть упражнение с зеркалом, когда клиенту предлагается стать перед зеркалом и описать свои чувства и мысли, когда он смотрит на себя. Затем попросить его переключиться на более доброжелательное и поддерживающее отношение к себе, повторить описание и обратить внимание на изменения в своих чувствах. Упражнение «Письмо себе» заключается в том, что клиент пишет письмо, в котором он выражает себе понимание, сострадание и принятие собственных ошибок, принимает свои несовершенства и сложности. Упражнение «Переписывание истории» заключается в том, чтобы предложить клиенту переписать свою личную историю, фокусируясь на своих сильных сторонах, достижениях и преодолении трудностей. Это помогает клиенту переоценить и переосмыслить свою жизнь, а также увидеть позитивные аспекты своего пути.

Применение экзистенциального подхода (Дж. Бьюдженталь, И. Ялом) для восстановления самопринятия помогает клиентам осознать собственные возможности, установить и устранить личные факторы, которые могут

становиться препятствием на пути к осознанию и использованию человеком своей свободы [8; 83]. Так, например, в рамках данного подхода в работе над самопринятием могут быть применены такие техники и упражнения как «Жизненный дневник», «Работа с жизненными ценностями», «Работа с интимностью». В рамках упражнения «Жизненный дневник» клиенту предлагается вести дневник, записывая свои мысли, чувства и реакции на различные события в течение недели или более длительного периода времени. После этого клиенту необходимо перечитать свои записи и обратить внимание на повторяющиеся темы и образцы поведения. Так, целью данного упражнения становится осознание и принятие своих мыслей и чувств. Техника «Работа с жизненными ценностями» заключается в том, чтобы клиент попытался проанализировать свои жизненные ценности и определить, насколько они соответствуют его действиям и принятию себя. После этого консультант предлагает ему размышлять о том, как он может включить свои ценности в свою повседневную жизнь и принять себя в процессе. В рамках техники «Работа с интимностью» клиенту предлагается рассмотреть свои отношения и уровень интимности в них. Консультант задает вопросы о том, как человек разделяет свои мысли, чувства и опыт с другими людьми, и организует обсуждение относительно того, как это связано с его чувством самопринятия. Затем клиенту предлагаются упражнения на улучшение и углубление взаимодействия с другими людьми, такие как открытое общение, установление границ и выражение своих потребностей. Это помогает клиенту принять свою способность к интимности и свою уникальность в отношениях [8; 83].

Так, на основе рассмотренных возможностей повышения уровня самопринятия у людей среднего возраста в индивидуальном консультировании с позиции различных направлений в психологии можем сказать, что основными задачами психологического консультирования по проблеме самопринятия могут выступать следующие: оказание помощи клиенту в понимании, осознании, принятии себя; разъяснение происходящих с ним изменений, с последующим их принятием; обучение клиента способности делать выбор, ставить цели, решать

проблемы эмоционального и межличностного характера.

Таким образом, проведенный анализ научной и методической литературы по проблеме исследования позволяет сделать вывод о том, что психологическое консультирование является процессом практического оказания действенной психологической помощи людям, нуждающимся в этой помощи, посредством рекомендаций со стороны профессионально подготовленных специалистов. Организуя работу по индивидуальному консультированию клиента, обратившегося с проблемой самопринятия, консультант может опираться на различные направления в психологии: психоанализ, поведенческая терапия, рационально-эмоциональная терапия, экзистенциальная терапия. Основным средством воздействия, как правило, выступает определенным образом организованная беседа (включенный диалог). Психолог организует эмпатическое активное слушание, применяя различные техники и методы работы, способствующие самораскрытию клиента, выражающегося в воспроизведении и анализе им своих чувств, эмоций, мыслей, представлений, переживаний. Одним из наиболее эффективных походов в разрешении проблем самопринятия в среднем возрасте считаем рационально-эмоциональную терапию А. Эллиса, которая состоит в избавлении клиента от дисфункционального мышления, и в обучении клиента методам, помогающим переформулировать свои дисфункциональные убеждения в более разумные, реалистичные и рациональные. В отличие от поведенческого направления, которое достигает изменения поведения, рационально-эмоциональная терапия имеет цель изменить, прежде всего, эмоции, воздействуя на содержание мыслей. Организуя работу над проблемами самопринятия клиентов в рамках индивидуального психологического консультирования, консультант, независимо от выбранного подхода, прежде всего, оказывает эмоциональную поддержку, так как клиенту необходимо видеть искреннее внимание к его переживаниям.

Выводы по Главе 1

Теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования позволяет сделать следующие выводы:

1. Самопринятие представляет собой способность индивида принимать себя таким, каков он есть, основанную преимущественно на реальном и глубоком знании о своих объективно имеющихся достоинствах и недостатках.

2. В отечественной психологической науке самопринятие чаще всего рассматривается исследователями (Д.А. Леонтьев, С.Р. Пантелеев, В.В. Столин) во взаимосвязи с такими понятиями как уважение к себе, понимание себя. В зарубежной психологии данному феномену уделяли внимание в первую очередь основоположники гуманистической психологии (Дж. Бьюдженталь, А. Маслоу, Р. Мэй, Г. Олпорт, К. Роджерс и другие), которые указывали на особую роль самопринятия в процессе выстраивания отношений человека с миром и другими людьми.

3. Основными сущностными характеристиками феномена самопринятия личности можно назвать активное отношение человека к самому себе в организации и регуляции жизнедеятельности; обеспечение доступа к ресурсам самопознания; организация целенаправленного поведения, обеспечивающего рост и развитие. В структуре самопринятия мы определяем такие компоненты (или критерии) как самооценка, самоуважение, самоотношение, самопонимание, самоактуализация.

4. Возрастные границы периода среднего возраста для обоих полов колеблются в пределах 35-55 лет. В этот период человек сталкивается с неизбежными изменениями в различных сферах личности (эмоциональной, ценностно-смысловой и в сфере Я-концепции личности), а также по-особенному выраженным становится стремление человека к успеху в самых разных сферах жизни.

5. В «Я-концепции» личности человека, достигшего среднего возраста можно отметить повышение уровня рефлексивности, возникновение риска

снижения самооценки и появления негативизма по отношению к своим способностям и потенциалу личности. В связи с этим особую значимость в данный возрастной период приобретает самопринятие личности, адекватный уровень которого придает чувство независимости от социальной среды, гармонии, автономии и целостности.

6. Неадекватный уровень самопринятия в среднем возрасте приводит к высокой вероятности использования личностью избегающих механизмов психологических защит (вытеснение, проекция, компенсация), а также создает высокую вероятность к использованию личностью конфликтного стиля взаимодействия с окружающими.

7. Организуя работу над проблемами самопринятия клиентов в рамках индивидуального психологического консультирования, консультант, прежде всего, реализует задачу оказания эмоциональной поддержки клиенту в работе над собственной проблемой. Консультант может опираться на различные направления в психологии (психоанализ, поведенческая терапия, рационально-эмоциональная терапия, экзистенциальная терапия), используя в качестве основного средства воздействия определенным образом организованную беседу (включённый диалог) с применением различных техники методов работы, способствующих полноценному самораскрытию клиента (осознание, принятие и анализ им своих чувств, эмоций, мыслей, представлений).

Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по повышению уровня самопринятия у людей среднего возраста в индивидуальном консультировании

2.1. Организация и методы исследования самопринятия у людей среднего возраста. Результаты эмпирического исследования и их обсуждение

Основной целью экспериментальной части исследования являлась разработка и апробация программы психологического консультирования лиц среднего возраста с целью повышения уровня их самопринятия.

Для достижения поставленной цели в рамках экспериментальной работы последовательно решался ряд исследовательских задач:

1. Определить структуру самопринятия личности, выделив критерии и уровни сформированности самопринятия у лиц среднего возраста.
2. Провести эмпирическое исследование уровня самопринятия и его отдельных показателей у испытуемых среднего возраста.
3. На основе полученных результатов разработать и реализовать на практике программу индивидуального психологического консультирования по повышению уровня самопринятия у людей среднего возраста.
4. Провести повторное исследование уровня проявления самопринятия и его отдельных показателей у испытуемых среднего возраста.

Описание выборки: в исследовании приняли участие 8 испытуемых среднего возраста (от 35 до 52 лет) являющихся клиентами центра психологической помощи семье и детям в г. Железногорск и обратившихся за психологической помощью по запросам, связанным с проблемами самопринятия. В целях сохранения конфиденциальности, все настоящие имена испытуемых, принявших участие в исследовании, были заменены.

При формировании выборки нами были изучены индивидуальные особенности и характеристики испытуемых, на ознакомление с которыми они дали согласие: особенности развития и становления их личности в детстве,

особенности семейного воспитания и социальной ситуации развития на предыдущих и текущем возрастном этапе. Возрастные, социальные характеристики всех выбранных испытуемых были однородны.

В рамках эмпирического исследования уровня самопринятия и его отдельных показателей у лиц среднего возраста был предварительно осуществлен подбор диагностического инструментария, соответствующего выделенным в ходе теоретического анализа литературы критериям.

В таблице 2 представлены выделенные критерии (компоненты) структуры самопринятия испытуемых, соответствующее описание уровней их развития и диагностические инструменты, позволяющие их изучить.

Таблица 2. – Критерии, уровни и методики изучения самопринятия у лиц среднего возраста

Критерии	Высокий уровень		Средний (нормальный, адекватный) уровень	Низкий уровень		Методики исследования
	адекватный	неадекватный		адекватный	неадекватный	
Самооценка	Высокий и адекватный уровень притязаний. Здоровые качества личности: достоинство, гордость, самолюбие. Соотносит собственные потребности, притязания и возможности. Самосовершенствуется и присваивает себе собственный опыт и достижения. Стремится к познанию себя, опирается на собственные ценности и мировоззрение.	гипертрофированно оценивают свои достоинства. Высокий уровень притязаний, не соответствующих их реальным возможностям. Характерны такие качества личности как высокомерие, тщеславие, эгоцентризм	Осознание и принятие как данности своих достоинств и недостатков, последние подвергаются исправлению. Стремление к собственному росту и развитию. Человек обладает здоровыми проявлениями достоинства, гордости, самолюбия. При этом требователен к себе. Соотносит собственные потребности, притязания и возможности.	низкий уровень притязаний, основанный на реальных представлениях о себе. человек считает себя недостойным, дефициты и недостатки преобладают над достоинствами и положительными чертами.	Неуверенность, часто объективно необоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к формированию у человека таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности».	Тест на самооценку у Будасси; Проективная методика «Дерево»

Продолжение Таблицы 2

Самоуважение	Человек способен ценить свои достоинства, положительные свойства характера, уважать себя за них. Он сознает свои истинные желания, в любой ситуации находит возможности для самоактуализации, собственного развития и достижения целей. Уровень самоуважения возрастает по мере достижения целей и задач.	Осознают свои достоинства и положительные черты, но в плане ценностей и убеждений часто ориентируются на мнение окружающих. Им не хватает самодостаточности.	Самоуважение отсутствует. Непонимание и неосознание собственных достоинств, положительных свойств характера, желаний. Ориентиры на ожидания общества, стремление оправдать ожидания других людей. Выраженное устойчивое чувство неполноценности при неустойчивой сформированности внутреннего мира.	Самоактуализационный тест (САТ) (Алешина, Гозман, Загика, Кроз)
Самоотношение	Склонность воспринимать все стороны своего «Я», принимать себя во всей полноте поведенческих проявлений. Общий фон восприятия себя положительный. Человек часто ощущает симпатию к себе, ко всем качествам своей личности. Свои недостатки считает продолжением достоинств. Неудачи, конфликтные ситуации не дают основания для того, чтобы считать, себя плохим человеком.	Избирательность отношения к себе. Человек склонен принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки.	Общий негативный фон восприятия себя, склонность воспринимать себя излишне критично. Симпатия к себе недостаточно выражена, проявляется эпизодически. Негативная оценка себя существует в разных формах: от описания себя в комическом свете до самоуничижения.	Методика исследования самоотношения (МИС) С.Р. Пантелеев В.В. Столин
Самопонимание	Адекватный и достаточный уровень чувствительности, сензитивности человека к своим желаниям и потребностям. Отсутствие психологической защиты, отделяющей личность от собственной сущности, отсутствие склонности подменять собственные вкусы и оценки внешними социальными стандартами.	Средний уровень чувствительности, сензитивности к своим желаниям и потребностям. В некоторых ситуациях может прослеживаться склонность к проявлению психологической защиты, отделяющей личность от собственной сущности, а также склонность подменять собственные вкусы и оценки внешними социальными.	Низкая чувствительность человека к своим желаниям и потребностям, неуверенность, ориентация на мнения окружающих. Наличие психологической защиты, отделяющей личность от собственной сущности, склонность подменять собственные вкусы и оценки внешними социальными стандартами.	Опросник диагностики самоактуализации личности, С АМОАЛ (Э. Шостром, адаптация: А.В. Лазукин, Н.Ф. Калинин)

Окончание Таблицы 2

Самоактуализация	Выраженное стремление человека к наиболее полному раскрытию и реализации своего личностного потенциала, что состоит в реализации смысло-жизненных и ценностных ориентаций, самоосуществлении. Человек относительно независим в своих поступках, стремится руководствоваться в жизни собственными целями, убеждениями, установками и принципами без враждебности к окружающим и конфронтации с групповыми нормами. Он свободен в выборе, не подвержен внешнему влиянию, хорошо понимает экзистенциальную ценность жизни «здесь и теперь», способен наслаждаться актуальным моментом, не сравнивая его с прошлыми радостями и не обесценивая предвкушением грядущих успехов.	Стремление человека к раскрытию себя и реализации своего личностного потенциала зависит от ситуации и обстоятельств. В некоторой степени такой человек зависим от мнений и оценок окружающих в своих поступках. Так, в определенной степени он подвержен внешнему влиянию, экзистенциальная ценность жизни «здесь и теперь» улавливается лишь периодически, человек не всегда способен в полной мере наслаждаться актуальным моментом, не сравнивая его с прошлым или не обесценивая мыслями о будущем.	Сниженное стремление человека к раскрытию и реализации своего личностного потенциала, крайне низкое стремление реализовывать свои смысло-жизненные и ценностные ориентации. Высокая степень зависимости, конформности, несамостоятельности субъекта («извне направляемая» личность). Невротическая погруженность в прошлые переживания, с завышенным стремлением к достижениям, мнительность и неуверенность в себе.	Самоактуализационный тест (САТ) (Алешина, Гозман, Загика, Кроз); Опросник диагностики личности, САМОАЛ (Э. Шостром, адаптация А.В. Лазукина, Н.Ф. Калина).
------------------	--	---	--	--

Кратко рассмотрим каждый из представленных в таблице диагностических инструментов и особенности их использования в рамках экспериментального исследования.

1. Методика исследования самооценки личности (С.А. Будасси).

Цель: изучение самооценки личности.

Методика позволяет провести количественное изучение самооценки личности (измерение), поскольку в ее основе лежит способ ранжирования. В процессе проведения методики определяется связь между ранговыми оценками качеств личности, входящими в представления «Я идеальное» и «Я реальное», что позволяет определить этот разрыв и таким образом измерить уровень самооценки: высокий неадекватный; высокий адекватный; средний адекватный, низкий адекватный, низкий неадекватный.

2. Проективная методика «Дерево» (К. Кох).

Цель: изучение отношения к себе, уровня самооценки, взаимоотношений с окружающими, качеств личности.

Методика предоставляет испытуемым возможность выразить свои внутренние состояния и отношение к себе через рисование и рассказ о дереве. В рамках проведения методики осуществляется анализ различных аспектов рисунка и рассказа, интерпретация символов и выявление скрытых психологических особенностей испытуемого.

Методика исследования самооценки личности (С.А. Будасси), а также проективная методика «Дерево» (К. Кох) позволяют в рамках данного исследования изучить особенности развития у испытуемых такого структурного компонента самопринятия, как самооценка.

3. Самоактуализационный тест (САТ) (Э. Шостром, в адаптации Л.Я. Гозман, М.В. Кроз и др.).

Цель: изучение самоактуализации и самоуважения в структуре самопринятия.

Тест предоставляет возможность оценить у испытуемых осознанность себя, своих ценностей и потенциалов, помогает исследовать внутренние конфликты и факторы, мешающие саморазвитию.

В структуре теста выделяет две основные шкалы: шкала ориентации во времени и шкала поддержки. Шкала поддержки измеряет степень независимости ценностей и поведения субъекта от воздействия извне («внутренняя-внешняя поддержка»). Шкала Компетентности во времени измеряет способность субъекта жить настоящим, то есть переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте. Особенностью САТ является его фокус на стимулирование самоанализа и саморефлексии, а также создание условий для роста и самоактуализации личности.

4. Методика исследования самоотношения (МИС) С.Р. Пантелеев В.В. Столин.

Цель: диагностика структуры самоотношения личности,

Методика позволяет изучать выраженность у испытуемого отдельных компонентов самооотношения: закрытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самооотношения, самооценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения.

В целом методика направлена на анализ самопонимания, внутренних конфликтов и эмоционального отношения испытуемого к своей личности. Таким образом, методика фокусируется на исследовании внутреннего мира человека, а также позволяет выявить имеющиеся противоречия между его идеальным и реальным «Я».

5. Опросник диагностики самоактуализации личности, САМОАЛ (Э. Шостром, адаптация: А.В. Лазукин, Н.Ф. Калина).

Цель: изучение уровня самоактуализации и понимание потенциала развития личности.

С помощью данной методики у испытуемых выявляется степень осуществления своего потенциала, самореализации и стремления к саморазвитию. Методика оценивает важные аспекты самоактуализации, такие как целостность личности, установка на рост и саморазвитие, жизненное направление и активность в достижении своих целей. Исходя из этого, результаты, полученные по данной методике, дают представление о понимании испытуемым своего собственного внутреннего потенциала как структурного компонента самопринятия.

Таким образом, подобранный диагностический инструментарий позволяет комплексно и всесторонне подойти к процессу изучения феномена самопринятия у лиц среднего возраста.

Результаты исследования самопринятия у людей среднего возраста и их обсуждение

Обратимся к анализу результатов, полученных в ходе обследования испытуемых выборки при помощи представленного диагностического инструментария.

В первую очередь мы исследовали такой критерий самопринятия, как самооценка испытуемых. Данный компонент в структуре самопринятия лиц среднего возраста изучался с помощью таких диагностических инструментов как тест на самооценку С.А. Будасси и проективная методика «Дерево» (К. Кох). Использование двух инструментов в отношении измерения данного критерия применялось с целью установления наибольшей достоверности полученных сведений. Так, проективная методика «Дерево» позволяла нам изучить уровень самооценки в процессе создания испытуемыми рисунка дерева и рассказа о нем. Для диагностики самооценки в процессе оценки полученных данных уделялось особое внимание следующим показателям:

1) размер и положение дерева (крупное и расположенное в центре дерево может говорить о здоровой и уверенной самооценке, в то время как мелкое или смещенное дерево может указывать на низкую самооценку или неуверенность);

2) листва и корни дерева (могут быть связаны с эмоциональным состоянием и устойчивостью личности. Густая и разнообразная листва может указывать на эмоциональное богатство, уравновешенность и творческую способность, в то время как отсутствие листвы или мало разветвленные корни могут свидетельствовать о эмоциональной заторможенности или неуверенности в себе);

3) детали и пропорции (детально прорисованные ветки и листья могут указывать высокую самооценку, в то время как отсутствие деталей или непропорциональные элементы могут говорить о недоверии к себе и незавершенности личностного развития);

4) эмоциональная окраска рассказа (рассказ может раскрывать эмоциональное состояние человека, его отношение к себе и миру, а также отражать скрытые аспекты личности).

Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения проективной методики «Дерево» К. Коха с целью изучения самооценки на этапе констатирующего эксперимента представлены в таблице 1

Приложения А.

В целях доказательства и подтверждения полученных данных с испытуемыми была проведена методика исследования самооценки личности (С.А. Будасси), которая является стандартизированным диагностическим инструментом и позволяет измерить уровень самооценки буквально количественно. В основе данной методики лежит способ ранжирования: сначала испытуемый ранжирует по значимости наиболее важные на его взгляд качества личности, а затем ранжирует эти качества по мере выраженности их у него самого. Результатом вычислений является значение, отражающее корреляционную связь между двумя проранжированными рядами, и которое свидетельствует об определенном уровне самооценки.

Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения методики исследования самооценки личности (С.А. Будасси) с целью изучения самооценки на этапе констатирующего эксперимента представлены в таблице 2 Приложения А.

Проанализируем результаты проведенных методик в сравнении для того, чтобы сделать обобщенный вывод о самооценке испытуемых, принявших участие в исследовании. В таблице 3 представлены результаты о выводах самооценки на каждого испытуемого исследуемой выборки по каждой методике, а также обобщенный вывод по итогам проведения двух рассматриваемых методик.

Таблица 3. – Результаты испытуемых относительно уровня самооценки по итогам проведения проективной методики «Дерево» К.Коха и методики исследования самооценки С.А. Будасси

Испытуемый	Вывод о самооценке по проективной методике «Дерево»	Вывод о самооценке по методике С.А. Будасси	Обобщенный вывод об уровне самооценки
Ирина А., 42 года	Низкий уровень	Низкая неадекватная	Низкая неадекватная
Дмитрий В., 37 лет	Средний уровень, с тенденцией к заниженному	Средняя адекватная	Средняя
Александра Г., 46 лет	Низкий уровень	Низкая неадекватная	Низкая неадекватная
Мария Б., 50 лет	Высокий уровень	Высокая, адекватная	Высокая, адекватная

Игорь К., 43 года	Низкий уровень	Низкая адекватная	Низкая адекватная
Наталья Р., 52 года	Средний уровень	Средняя адекватная	Средняя адекватная
Елена Н., 35 лет	Низкий уровень	Средняя адекватная	Средняя
Галина П., 44 года	Средний уровень, с тенденцией к заниженному	Средняя адекватная	Средняя

Можем видеть, что по итогам проведения двух методик, выявились испытуемые с низкой неадекватной самооценкой, с низкой адекватной, со средней самооценкой (когда по результатам проективной методики мы можем видеть склонность к заниженному уровню самооценки, поэтому не можем однозначно сказать о степени ее адекватности); со средней адекватной, с высокой адекватной самооценкой.

Представим наглядно количественное распределение в выборке испытуемых по выявленным уровням самооценки в процентном соотношении (рисунок 1).



Рис. 1. Распределение испытуемых выборки по выявленным уровням самооценки (в %)

Можем видеть, что 38% (3 испытуемых: Дмитрий В., Елена Н., Галина П.) отличаются средней самооценкой.

Рассмотрим индивидуальные результаты каждого из данных

испытуемых и представим краткий портрет.

Дмитрий В., 37 лет: в рамках проективной методики изобразил дерево среднего размера, расположив его по центру; листва дерева средней густоты, слабо развитая корневая система, имеется прорисованность некоторых деталей (листвы); при рассказе отмечается нейтральный эмоциональный фон отношения к дереву, акцент на чувстве грусти и некоторой потерянности. Такие аспекты указывают на наличие среднего уровня самооценки, с тенденцией к заниженному. По результатам методики С.А. Будасси самооценка испытуемого средняя адекватная, что указывает на то, что респондент в достаточной степени осведомлен о своих достоинствах и недостатках, умеет их адекватно воспринимать и принимать, а также учитывать в повседневной жизни.

Елена Н., 35 лет: в рисунке дерево изображено среднего размера, смещенное от центра, редкая листва, отсутствие корней; имеется прорисованность некоторых деталей (листвы, ветвей); при рассказе о дереве отмечается негативное эмоциональное отношение к дереву, нежелание о нем говорить. По полученным сведениям, в ходе выполнения испытуемым методики «дерево» был сделан вывод о низком уровне самооценке испытуемой. По результатам методики С.А. Будасси выявилась средняя адекватная самооценка, что свидетельствует об определенном уровне устойчивости, стабильности и уравновешенности в оценке себя и своих качеств.

Галина П., 44 года: дерево испытуемой в рисунке меньше среднего, расположено по центру; листва средней густоты, отсутствуют в рисунке корни; низкая прорисованность деталей; нейтральное отношение к дереву, в рассказе фигурируют такие характеристики как «красивое», «тоскливое». В соответствии с полученными результатами по проективной методике был сделан вывод о среднем уровне самооценки, с тенденцией к заниженному. По методике С.А. Будасси выявилась средняя адекватная самооценка, что указывает на достаточную степень осведомленности испытуемой о своих

достоинствах и недостатках, на способность их адекватно воспринимать и принимать, а также учитывать в повседневной жизни.

Вместе с этим, у четверти испытуемых выборки (25%, 2 испытуемых: Ирина А., Александра Г.) выявлена низкая неадекватная самооценка. Представим подробнее результаты данных испытуемых по итогам проведения каждой методики по изучению самооценки.

Ирина А., 42 года: в процессе создания рисунка дерево было изображено мелкого размера и расположено по центру; у дерева преобладает редкая листва, отсутствие корней; в рисунке низкая прорисованность деталей, отмечаются непропорциональные элементы; рассказ о дереве отличался скудностью, с преобладанием негативного отношения к нему и его описанию. На основе полученных данных по итогам проведения проективной методики мы сделали вывод о низком уровне самооценки. По результатам методики С.А. Будасси был получен результат, свидетельствующий о низкой неадекватной самооценке испытуемого, при которой у респондентов чаще всего отмечаются чрезмерная неуверенность в себе, которая обычно объективно необоснована; пассивность, «комплекс неполноценности», преувеличение значения собственных неудач.

Александра Г., 46 лет: дерево изображено маленького размера, смещенное от центра; в изображении дерева отсутствует листва и корни; отмечается низкая прорисованность деталей; нежелание рассказывать про дерево, негативный эмоциональный фон при выполнении задания. На основе полученных данных был сделан вывод о низком уровне самооценки. По итогам проведения методики С.А. Будасси у испытуемой выявилась низкая неадекватная самооценка, что указывает на чрезмерную неуверенность в себе, которая обычно объективно не является обоснованной; на преобладание пассивности, наличие проявлений «комплекса неполноценности», преувеличение значения собственных неудач.

Одновременно с этим, 13% (один испытуемый, Игорь К.) отличается низкой неадекватной самооценкой.

Игорь К., 43 года: в рисунке дерево среднего размера, смещенное от центра, у дерева отмечается отсутствие листвы и корней, само изображение носит схематичный характер, отсутствует детальность в рисунке; рассказе о дереве скудный, присутствуют эмоции непонимания, неопределенности относительно описания характеристик дерева. На основе полученных сведений по проективной методике был сделан вывод о низком уровне самооценки испытуемого. По итогам проведения методики С.А. Будасси получено значение, свидетельствующее о низкой адекватной самооценке, что указывает на низкий уровень притязаний, основанный на реальных представлениях о себе. Игорь чаще всего реально оценивает, что имеющиеся у него дефициты и недостатки преобладают над достоинствами и положительными чертами.

Также у 13% (один испытуемый, Наталья Р.) выявилась средняя адекватная самооценка.

Наталья Р., 52 года: дерево в рисунке имеет средний размер, расположено по центру; листва дерева средней густоты, мало разветвленные корни; присутствует детальная прорисованность некоторых элементов; отношение к дереву положительное, в рассказе преобладают такие характеристики дерева как «самодостаточное», «одинокое», «гордое». На основе полученных сведений мы сделали вывод о среднем уровне самооценки. По итогам проведения методики С.А. Будасси получено значение, свидетельствующее о средней адекватной самооценке, что указывает на осознание и принятие как данности своих достоинств и недостатков; стремление к собственному росту и развитию; наличие здоровых проявлений достоинства, гордости, самолюбия, при определенной степени требовательности к себе.

Помимо этого, еще у 13% (один испытуемый, Мария Б.) выявлена высокая адекватная самооценка.

Мария Б., 50 лет: дерево в рисунке изображено крупного размера, расположено по центру; у дерева густая листва, отсутствуют в рисунке корни

дерева; детальная прорисованность многих элементов (ветки, ствол, листва); при рассказе отмечается положительное отношение к дереву, преобладают эмоции радости и воодушевления, говорит об устойчивости дерева. На основе полученных данных был сделан вывод о высоком уровне самооценки. По итогам проведения методики С.А. Будасси было получено значение, свидетельствующее о наличии высокого адекватного уровня самооценки, что указывает на наличие здоровых качеств личности (достоинство, гордость, самолюбие), а также на способность адекватно соотносить собственные потребности, притязания и возможности.

Так, диагностика такого критерия как самооценка в структуре самопринятия лиц среднего возраста позволила выявить, что наибольшая доля выборки испытуемых (38%) (Дмитрий В., Елена Н., Галина П.) отличаются средней самооценкой; у 25% испытуемых выборки (Ирина А., Александра Г.) выявлена низкая неадекватная самооценка, также важно отметить, что у 13% (Игорь К.) выявлена низкая адекватная самооценка.

Обратимся к анализу результатов, полученных при изучении такого критерия самопринятия у лиц среднего возраста как самоуважение, для диагностики которого была применена методика «Самоактуализационный тест» (САТ) (Э. Шостром, в адаптации Л.Я. Гозман, М.В. Кроз и др.), поскольку в рамках данного диагностического инструмента присутствует отдельная шкала, измеряющая уровень самоуважения личности. Первичные результаты по методике были переведены в Т-баллы, которые помогают видеть выраженность шкал относительно максимального балла по шкале. Индивидуальные результаты испытуемых (в Т-баллах) по итогам проведения методики «Самоактуализационный тест» (САТ) (Э. Шостром, в адаптации Л.Я. Гозман, М.В. Кроз и др.) на констатирующем этапе исследования представлены в таблице 3 Приложения А.

В таблице 4 представлены результаты испытуемых по шкале «самоуважение», полученные по итогам проведения методики САТ, а также вывод об уровне самоуважения каждого испытуемого на основе

нормативных значений по методике.

Таблица 4. – Результаты испытуемых по шкале «самоуважение» по итогам проведения методики САТ на констатирующем этапе эксперимента (в Т-баллах)

Испытуемые	Самоуважение (в Т-баллах)	Уровень самоуважения
Ирина А., 42 года	27	Низкий
Дмитрий В., 37 лет	40	Низкий
Александра Г., 46 лет	20	Низкий
Мария Б., 50 лет	73	Завышенный
Игорь К., 43 года	33	Низкий
Наталья Р., 52 года	47	Средний
Елена Н., 35 лет	33	Низкий
Галина П., 44 года	53	Средний

Так, можем видеть, что на этапе констатирующего эксперимента в выборке испытуемых выявлено наличие таких уровней самоуважения, как низкий, средний и завышенный.

Отообразим наглядно полученные результаты в процентном соотношении (рисунок 2).

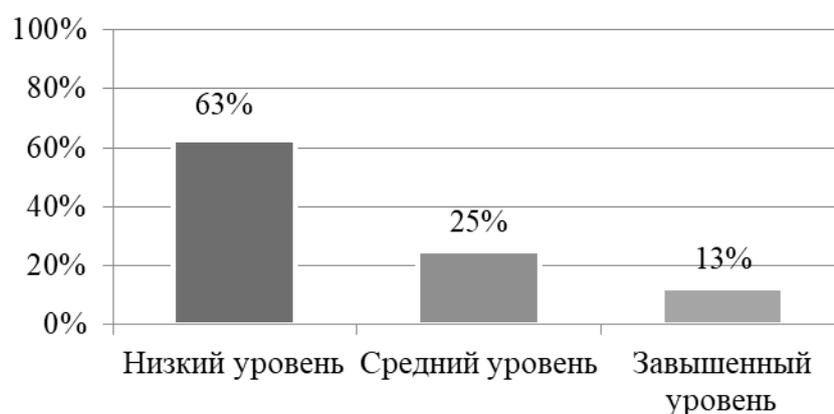


Рис. 2. Распределение испытуемых выборки по выявленным уровням самоуважения на констатирующем этапе эксперимента (в %)

Анализируя представленные на рисунке данные, можно отметить, что наибольшая доля выборки испытуемых (65%: Ирина А., Дмитрий В., Александра Г., Игорь К., Елена Н.) отличаются низким уровнем самоуважения, при котором отмечается выраженное устойчивое чувство неполноценности при неустойчивой сформированности внутреннего мира. Также им свойственно непонимание и неосознание собственных достоинств,

положительных свойств характера, желаний. Такие испытуемые ориентируются на ожидания общества, стремятся оправдать ожидания других людей.

У 25% испытуемых выборки (Наталья Р., Галина П.) выявлен средний уровень самоуважения. Такие испытуемые в целом осознают свои достоинства и положительные черты, но им не хватает самодостаточности, а в плане ценностей и убеждений они часто ориентируются на мнение окружающих.

У 13% испытуемых (Мария Б.) выявлен завышенный уровень самоуважения, который характеризуется склонностью субъекта переоценивать свои достоинства, положительные свойства характера, и от того чрезмерно ценить и уважать себя за них.

Таким образом, диагностика такого критерия в структуре самопринятия лиц среднего возраста как самоуважение позволила выявить, что наибольшая доля выборки испытуемых (65%) отличаются низким уровнем выраженности по данному критерию. Это указывает на необходимость проведения коррекционной работы с испытуемыми по повышению уровня самоуважения.

Рассмотрим результаты, полученные при изучении такого критерия самопринятия у лиц среднего возраста как самоотношение, для диагностики которого в данном исследовании использовалась методика исследования самоотношения (МИС) С.Р. Пантелеева, В.В. Столина. В структуре данной методики присутствует ряд шкал (закрытость; самоуверенность; саморуководство; отраженное самоотношение; самооценочность; самопринятие, самопривязанность; внутренняя конфликтность; самообвинение), каждая из которых измеряет определенную сторону (или аспект) многогранного феномена самоотношения личности. Поскольку методика не включает в себя интегральный показатель самоотношения личности, то мы будем анализировать сформированность данного критерия самопринятия через анализ отдельных шкал по данной методике, которые имеют при оценке

самоотношения разную полярность. В целом о здоровом и сформированном самоотношении личности свидетельствует средний уровень выраженности по шкалам методики МИС. Так, очень высокие значения (8-10 стенов) и очень низкие (1-3 стенов) по шкалам методики указывают на определенные перекосы или дефициты в сформированности самоотношения личности.

Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения методики исследования самоотношения (МИС) С.Р. Пантелеева, В.В. Столина на этапе констатирующего эксперимента (в стенах) представлены в таблице 4 Приложения А. Анализ полученных данных в результате проведения методики позволил нам составить картину самоотношения каждого испытуемого, определив степень выраженности отдельных шкал по методике МИС.

Ирина А., 42 года: закрытость, неспособности или нежелание осознавать и выдавать значимую информацию о себе; наличие внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой, тревожно-депрессивных состояний; склонность к самообвинению в отношении собственных промахов, неудач и недостатков. Неудовлетворенность собой, сомнения в способности быть уважаемым; низкий уровень саморегуляции, отсутствие тенденции искать причины поступков и результатов в себе самом. Убежденность в том, что собственная личность и характер не способны вызвать у других уважение, симпатию и одобрение. Некоторое безразличие к своему «Я», потеря интереса к своему внутреннему миру. Негативное отношение к себе, несогласие с самим собой в отношении ряда планов и собственных желаний, непринятие своего «Я» с актуальным набором достоинств и недостатков. Неудовлетворенность собой, которая побуждает стремление изменить себя в соответствии с более идеальным представлением о себе. Полученные данные по отдельным шкалам позволяют сделать вывод о том, что у Ирины А. отмечается негативное отношение к себе.

Дмитрий В., 37 лет; Елена Н., 35 лет, Галина П., 44 года: способность не скрывать от себя и других значимую неприятную информацию;

уважительное отношение к себе как к самостоятельному, волевому и надежному человеку; считает, что в большинстве основным источником жизненных достижений и неудач, является он сам; считает, что способен вызывать у других уважение, симпатию, одобрение, понимание. В целом ценит собственную личность и предполагает, что его личность представляет определенную ценность для других; склонен соглашаться со своими внутренними побуждениями, принимать себя таким, какой есть. Склонен также пересматривать и изменять собственные представления о самом себе, относясь к себе с уважительной критичностью. Внутренняя конфликтность средняя: способен к рефлексии, но не углубляется в самокопание и чрезмерную самокритику. По полученным данным в ходе методики делаем вывод о том, что у испытуемого отношение к себе в пределах нормы.

Александра Г., 46 лет: неудовлетворенность собой, своими способностями и качествами, наличие сомнений в способности вызвать уважение со стороны. Убежденность в высокой подверженности влиянию внешних обстоятельств, неспособности противостоять им. Ощущение дефицита своего духовного «Я», сомнения в ценности собственной личности, утрата интереса к своему внутреннему миру. Выраженная склонность к негативному отношению к себе, эмоциональное отвержение собственной личности, тенденция к неприятию себя с имеющимся набором достоинств и недостатков. Стремление что-то в себе изменить, для того чтобы в большей степени соответствовать более идеальному представлению о себе. На основе полученных данных сделан вывод о том, что у Александры Г. отмечается негативное отношение к себе.

Мария Б., 50 лет: отсутствие внутренней напряженности, ощущение силы своего «Я»; наличие внутреннего стержня, убежденность в способности контролировать и влиять на события собственной жизни; ощущение обоснованности и последовательности своих внутренних побуждений и целей. Убежденность в том, что собственная личность, характер и деятельность способны вызывать у окружающих уважение, одобрение и

понимание. Положительное отношение к себе, одобрение своих планов и желаний, эмоциональное и безусловное принятие себя с имеющимися достоинствами и недостатками. Нежелание себя менять на фоне общего положительного отношения к себе. На основе полученных данных делаем обобщенный вывод о положительном отношении к себе у данного респондента.

Игорь К., 43 года: высокий уровень самообвинения, свидетельствующий о тенденции винить себя за свои недостатки, промахи и неудачи, что сопровождается негативными эмоциями в свой адрес. Неудовлетворенность собой, своими качествами и способностями, сомнения в способности вызвать уважение со стороны. Убежденность в подвластности его «Я» влиянию внешних обстоятельств, и в неспособности противостоять им, что указывает на низкую саморегуляцию. Выраженные сомнения в ценности собственной личности, тенденция к безразличию по отношению к своему «Я», отсутствие интереса к своему внутреннему миру. Непринятие себя, негативное эмоциональное отношение к своему «Я». Обобщенный вывод: негативное отношение к себе.

Наталья Р., 52 года: уважительное отношение к себе как к самостоятельному, волевому и надежному человеку; считает, что в большинстве основным источником жизненных достижений и неудач, является она сама; считает, что способна вызывать у других уважение, симпатию, одобрение, понимание. В целом ценит собственную личность и предполагает, что собственная личность представляет определенную ценность для других; склонна соглашаться со своими внутренними побуждениями, принимать себя такой, какой является. Внутренняя конфликтность средняя: способна к рефлексии, но не углубляется в самокопание и чрезмерную самокритику. Вместе с этим, по полученным данным в ходе методики делаем вывод о том, что у Натальи Р., отношение к себе в пределах нормы.

По итогам проведенного анализа мы смогли обобщить данные и

установить, что в выборке испытуемых выявились испытуемые с негативным отношением к себе, с отношением к себе в пределах нормы и с положительным отношением к себе. На рисунке 3 в процентном соотношении представлено количество испытуемых с разным уровнем самооотношения на этапе констатирующего эксперимента.

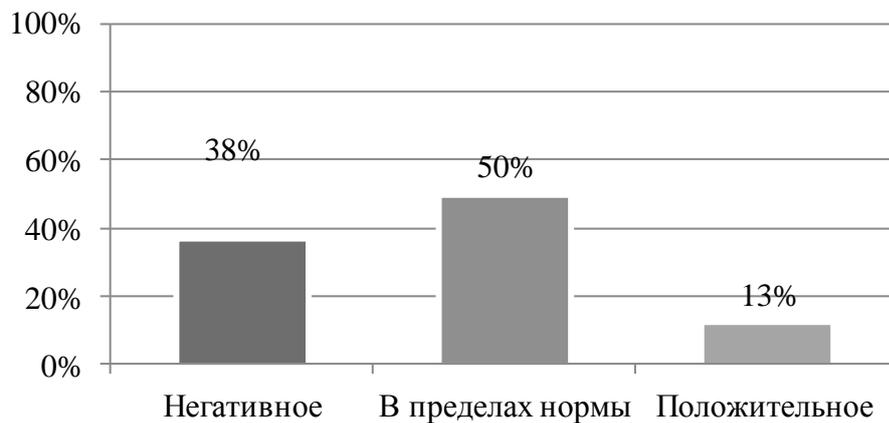


Рис. 3. Распределение испытуемых выборки по выявленным уровням самооотношения на этапе констатирующего эксперимента (в %)

Можем видеть, что по итогам изучения уровня самооотношения у испытуемых, 50% респондентов выборки (Дмитрий В., Елена Н., Галина П., Наталья Р.) отличаются отношением к себе в пределах нормы; 38% испытуемых выборки (Ирина А., Александра Г., Игорь К.) отличаются негативным отношением к себе и лишь 13% (Мария Б.) отличается положительным отношением к себе. Полученные результаты свидетельствуют о том, что трое испытуемых выборки нуждаются в коррекции такого критерия в структуре самопринятия как самооотношение.

Обратимся к рассмотрению результатов, полученных по итогам диагностики такого критерия в структуре самопринятия лиц среднего возраста как самопонимание. Для изучения выраженности данного критерия был использован опросник диагностики самоактуализации личности, САМОАЛ (Э. Шостром, адаптация: А.В. Лазукин, Н.Ф. Калина), в структуре которого присутствует отдельная шкала самопонимания. Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения опросника диагностики

самоактуализации личности, САМОАЛ (Э. Шостром, адаптация: А.В. Лазукин, Н.Ф. Калина) на этапе констатирующего эксперимента (в Т-баллах) представлены в таблице 5 Приложения А.

В таблице 5 представлены результаты испытуемых по шкале «самопонимание», полученные по итогам проведения методики САМОАЛ, а также вывод об уровне самопонимания каждого испытуемого на основе нормативных значений по методике.

Таблица 5. – Результаты испытуемых по шкале «самопонимание» по итогам проведения методики САМОАЛ на констатирующем этапе (в Т-баллах)

Испытуемые	Самопонимание (в Т-баллах)	Уровень самопонимания
Ирина А., 42 года	30	Низкий
Дмитрий В., 37 лет	60	Средний
Александра Г., 46 лет	20	Низкий
Мария Б., 50 лет	70	Средний
Игорь К., 43 года	30	Низкий
Наталья Р., 52 года	40	Средний
Елена Н., 35 лет	30	Низкий
Галина П., 44 года	30	Низкий

Можем видеть, что на этапе констатирующего эксперимента в выборке испытуемых выявлено наличие таких уровней самопонимания, как низкий и средний.

Отообразим наглядно полученные результаты в процентном соотношении (рисунок 4).

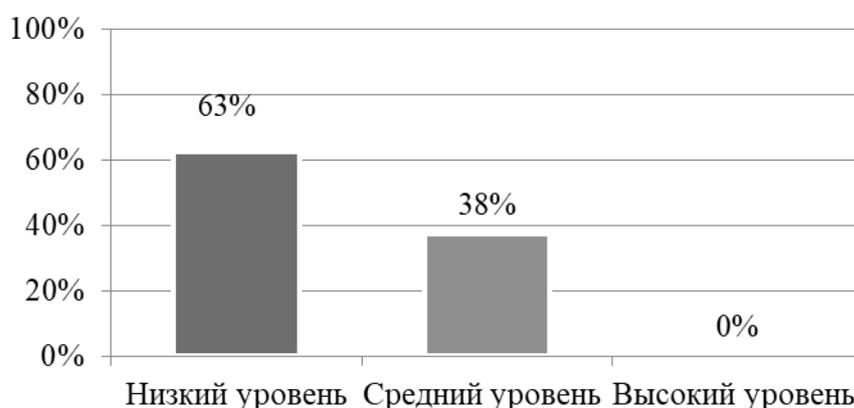


Рис. 4. Распределение испытуемых выборки по выявленным уровням самопонимания на констатирующем этапе эксперимента (в %)

Обобщая данные, представленные в таблице 5 и на рисунке 4 можем сделать вывод о том, что наибольшая доля испытуемых выборки (63%: *Ирина А., Александра Г., Игорь К., Елена Н., Галина П.*) отличаются низким уровнем самопонимания, при котором респонденты характеризуются неуверенностью, а также ориентацией на мнения окружающих, в силу собственной нечувствительности к своим желаниям и потребностям. У них также отмечается склонность подменять собственные предпочтения и оценки социальными стандартами и внешними оценками.

Вместе с этим, у 38% испытуемых от общего объема выборки (*Дмитрий В., Мария Б., Наталья Р.*) выявлен средний уровень самопонимания, при котором испытуемые в определенной степени способны осознавать и понимать собственные желания и потребности, а также при определенных обстоятельствах ориентироваться на собственные оценки и внутренние ориентиры при принятии решений. Однако они также склонны в зависимости от ситуации ориентироваться на внешние стандарты.

Так, полученные результаты по итогам изучения такого критерия в структуре самопринятия лиц среднего возраста как самопонимание, свидетельствуют о том, что 63% (4 испытуемых) отличаются низким уровнем самопонимания.

Обратимся к анализу такого критерия в структуре самопринятия лиц среднего возраста как самоактуализация, которая в рамках данного исследования изучалась при помощи самоактуализационного теста (САТ) (Э. Шостром, в адаптации Л.Я. Гозман, М.В. Кроз и др.) и опросника диагностики самоактуализации личности, САМОАЛ (Э. Шостром, адаптация: А.В. Лазукин, Н.Ф. Калина). Как отмечалось ранее, индивидуальные результаты испытуемых полученные по итогам проведения данных методик на этапе констатирующего эксперимента представлены в таблицах 3,5 Приложения А.

Уровень самоактуализации испытуемых по методике САТ определяется путем сложения баллов, полученных по основным шкалам

(ориентация во времени и шкала поддержки), а в опроснике САМОАЛ стремление к самоактуализации выделено в отдельную шкалу. Все первичные результаты были переведены нами для удобства анализа в Т-баллы, анализируя которые мы смогли сделать вывод об уровне самоактуализации каждого испытуемого. В таблице 6 представлены результаты, отражающие выводы о самоактуализации испытуемых по каждой из представленных методик и вывод об уровне самоактуализации испытуемого исходя из полученных результатов по обоим методикам.

Таблица 6. – Результаты испытуемых по критерию самоактуализации по итогам проведения методик САТ и САМОАЛ на констатирующем этапе

Испытуемые	Самоактуализация по САТ	Самоактуализация по САМОАЛ	Вывод об уровне самоактуализации
Ирина А., 42 года	Низкая	Низкая	Низкий
Дмитрий В., 37 лет	Средняя	Средняя	Средний
Александра Г., 46 лет	Низкая	Низкая	Низкий
Мария Б., 50 лет	Псевдоактуализация	Высокая	Высокий
Игорь К., 43 года	Низкая	Низкая	Низкий
Наталья Р., 52 года	Средняя	Средняя	Средний
Елена Н., 35 лет	Низкая	Низкая	Низкий
Галина П., 44 года	Низкая	Средняя	Средний

На основе представленных данных можем сделать вывод о том, что в изучаемой выборке среди испытуемых выявился высокий, средний и низкий уровень самоактуализации как одного из компонентов в структуре их самопринятия. Представим наглядно полученные результаты по выборке относительно данного критерия в процентном соотношении (рисунок 5).

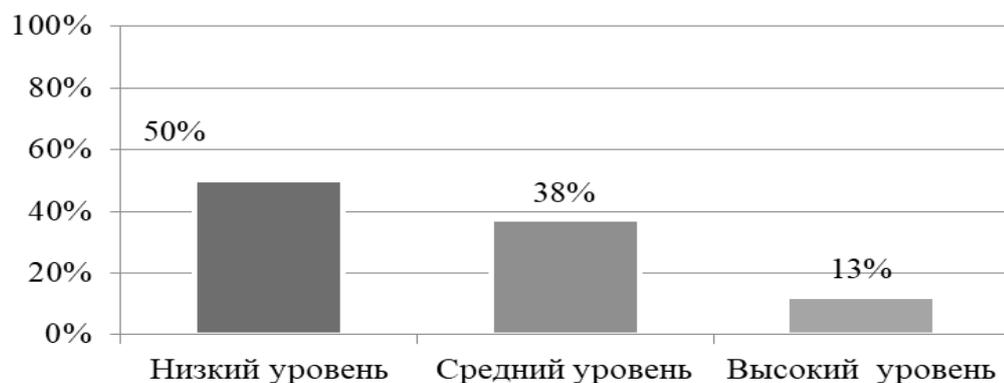


Рис. 5. Распределение испытуемых выборки по выявленным уровням самоактуализации на констатирующем этапе эксперимента (в %)

Согласно полученным данным, 50% выборки (*Ирина А., Александра Г., Игорь К., Елена Н.*) отличаются низким уровнем самоактуализации, при котором испытуемые зачастую характеризуются невротической погруженностью в прошлые переживания, отличаются мнительностью и неуверенностью в себе; они не склонны к устойчивому разделению ценностей самоактуализирующейся личности (как истина, добро, красота, целостность, отсутствие раздвоенности и пр.); нередко отличаются некоторой предвзятостью и недоброжелательностью к людям, сниженной потребностью в познании, недостаточным стремлением к творчеству и проявлению креативности. Слабо развита автономность, что указывает на зависимость от внешних мнений и оценок, ориентацию на внешние стандарты; дефицит уверенности в себе и доверия к окружающему миру, недостаточное понимание своих желаний и потребностей, склонность к невротичности, тревожности, проявлениям неуверенности в себе, что также связано с недостаточной предрасположенностью к взаимно полезным и приятным контактам с другими людьми, ригидностью, неуверенностью в том, что они интересны собеседнику.

Почти треть (38%) испытуемых выборки (*Дмитрий В., Наталья Р., Галина П.*) отличаются средним уровнем самоактуализации, при котором испытуемые в определенной степени способны понимать экзистенциальную ценность жизни в настоящем моменте, в определенной степени разделяют ряд ценностей самоактуализирующейся личности; способны испытывать симпатию и доверие к людям, проявлять к ним честность, непредвзятость, доброжелательность. В определенной степени испытывают потребность в познании, могут до определенной степени творчески реализовываться, также способны к автономии и независимости в определенных жизненных обстоятельствах; в умеренной степени уверены в себе и проявляют доверие к окружающему миру; у них есть стремление и способность ориентироваться на собственные мнения и предпочтения при принятии решений и выборе; в целом они в умеренной степени удовлетворены собой и предрасположены к

взаимно полезным и приятным контактам с окружающими, проявляют способность к адекватному самовыражению в общении.

Лишь один испытуемый (*Мария Б.* – 13% от общего объема выборки) отличается высоким уровнем самоактуализации, что выражается в таких характерных проявлениях как способность наслаждаться актуальным моментом жизни, разделение ценностей самоактуализирующейся личности, естественная симпатия и доверие к людям, бескорыстная жажда познания нового, творческое отношение к жизни, способность быть автономным, независимым и свободным, проявления спонтанности как показателя уверенности в себе и доверия к окружающему миру, понимание и принятие своих предпочтений, желаний и потребностей; устойчивая адекватная самооценка, высокая способность и стремление к установлению прочных и доброжелательных отношений с окружающими, к проявлению аутентичности и самораскрытия во взаимодействии с другими людьми.

Таким образом, по итогам изучения самоактуализации как критерия самопринятия лиц среднего возраста было установлено, что 50% выборки испытуемых отличаются низким уровнем самоактуализации.

С целью выявления общего уровня сформированности самопринятия у испытуемых выборки, мы составили сводную таблицу данных, отражающую уровень выраженности по каждому выделенному и изученному нами критерию самопринятия (таблица 6 Приложения А).

На основе полученных данных, на констатирующем этапе эксперимента выявились испытуемые с высоким, средним и низким уровнем сформированности самопринятия. В наглядном виде полученные результаты по выборке относительно общего уровня сформированности самопринятия в изучаемой выборке представлены на рисунке 6 в процентном соотношении.

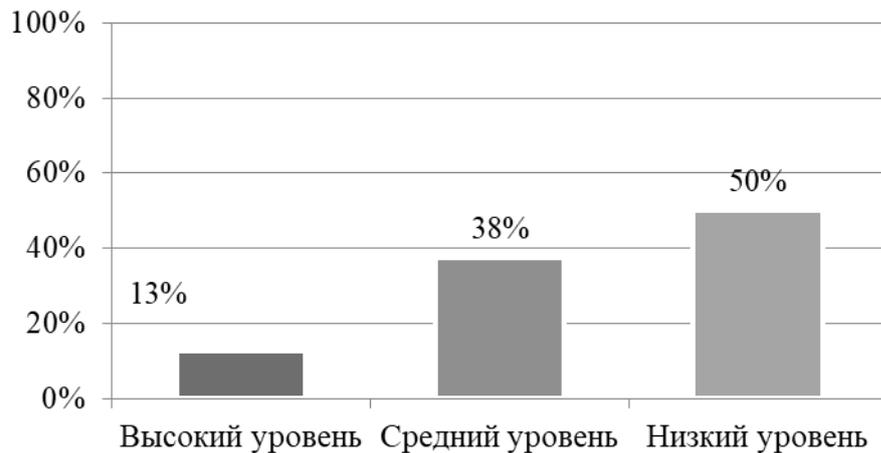


Рис. 6. Распределение испытуемых выборки по уровням сформированности самопринятия на констатирующем этапе (в %)

Так, согласно обобщенным полученным данным по итогам проведенной диагностики на этапе констатирующего эксперимента выявлено, что 50% выборки (4 испытуемых: *Ирина А., Александра Г., Игорь К., Елена Н.*) отличаются низким уровнем сформированности самопринятия; у 38% испытуемых выборки (*Дмитрий В., Наталья Р., Галина П.*) выявлен средний уровень сформированности самопринятия, 13% (*Мария Б.*) обладает высоким уровнем сформированности самопринятия.

Низкий общий уровень сформированности самопринятия выражается зачастую в низкой самооценке; низком уровне самоуважения; негативном отношении к себе; низком уровне самопонимания; низком уровне стремления к самоактуализации. Так, низкий уровень самооценки у таких испытуемых проявляется в неуверенности, низком уровне притязаний, ощущении внутренней недостойности, преобладании дефицитов и недостатков над достоинствами и положительными чертами; человек проявляет себя как смиренный, пассивный, с «комплексом неполноценности». Низкий уровень самоуважения проявляется непонимании собственных достоинств, положительных свойств характера, желаний; в ориентирах на ожидания общества, в выраженном устойчивом чувстве неполноценности при неустойчивой сформированности внутреннего мира. Негативное отношение к себе существует в разных формах: от описания себя в комическом свете до самоуничтожения. В целом человек с таким самоотношением склонен

воспринимать себя излишне критично. Низкий уровень самопонимания проявляется в недостаточной чувствительности человека к своим желаниям и потребностям, неуверенности и высокой ориентации на мнения окружающих, в склонности подменять собственные вкусы и оценки внешними социальными стандартами. Низкий уровень самоактуализации у таких людей выражается в сниженном стремлении к раскрытию и реализации своего личностного потенциала, крайне низком стремлении реализовывать свои смысложизненные и ценностные ориентации, а также в высокой степени конформности, несамостоятельности субъекта («извне направляемая» личность), склонности к невротической погруженности в прошлые переживания, мнительности и неуверенности в себе.

Средний уровень сформированности самопринятия характеризуется зачастую средним (адекватным) уровнем самооценки, средним уровнем развития самоуважения, самоотношением в пределах нормы, средним уровнем самопонимания и средним уровнем стремления к самоактуализации. Средний (адекватный) уровень самооценки проявляется в осознании и принятии как данности своих достоинств и недостатков, в стремлении к собственному росту и развитию, в обладании здоровыми проявлениями достоинства, гордости, самолюбия, при наличии требовательности к себе; в способности адекватно соотносить собственные потребности, притязания и возможности. Средний уровень развития самоуважения у таких испытуемых проявляется в осознании своих достоинств и положительных черт, при некотором недостатке самодостаточности, ориентированности на мнения окружающих в плане ценностей и убеждений. Средний уровень самоотношения зачастую проявляется в избирательности отношения к себе, склонности принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки. Средний уровень самопонимания у таких испытуемых зачастую выражается в средней чувствительности, сензитивности к своим желаниям и потребностям; в некоторых ситуациях такие люди склонны подменять собственные вкусы и оценки внешними социальными. Средний уровень

стремления к самоактуализации у таких людей выражается в умеренном стремлении к раскрытию себя и реализации своего личностного потенциала в зависимости от ситуации и обстоятельств; в некоторой зависимости от мнений и оценок окружающих в своих поступках; в непостоянной способности человека в полной мере наслаждаться актуальным моментом, не сравнивая его с прошлым или не обесценивая мыслями о будущем.

Высокий уровень самопринятия характеризуется высокой адекватной самооценкой, завышенным самоуважением; положительным отношением к себе; средним уровнем самопонимания; высоким уровнем стремления к самоактуализации. Высокая адекватная самооценка проявляется в здоровых качествах личности: достоинство, гордость, самолюбие; способности адекватно соотносить собственные потребности, притязания и возможности, самосовершенствоваться и присваивать себе собственный опыт и достижения; в стремлении к познанию себя, способности опираться на собственные ценности и мировоззрение. Завышенный уровень самоуважения может проявляться в переоценке своих достоинств, положительных свойств характера, в «выпячивании» их перед другими; в стремлении быстро находить способы и средства для собственного развития и достижения целей. Положительное отношение к себе проявляется в общем положительном фоне восприятия себя; в склонности принимать все стороны своего «Я»; в ощущении симпатии к себе, ко всем качествам своей личности; в склонности считать свои недостатки продолжением достоинств. Средний уровень самопонимания характеризуется умеренной чувствительностью к своим желаниям и потребностям; в склонности подменять некоторые собственные вкусы и оценки внешними социальными. Высокий уровень стремления к самоактуализации проявляется в выраженном стремлении к наиболее полному раскрытию и реализации своего личностного потенциала, что состоит в реализации смысложизненных и ценностных ориентаций, самоосуществлении; относительной независимости в своих поступках, стремлении руководствоваться в жизни собственными целями, убеждениями,

установками и принципами без враждебности к окружающим и конфронтации с групповыми нормами; в способности наслаждаться актуальным моментом, не сравнивая его с прошлыми радостями и не обесценивая предвкушением грядущих успехов.

По результатам полученных данных можем сделать вывод о том, что в проведении коррекционных мероприятий в особенной степени нуждаются испытуемые с низким уровнем самопринятия. Дадим краткую характеристику на каждого из таких респондентов по сформированности каждого критерия в структуре самопринятия.

Ирина А., 42 года; Александра Г., 46 лет: самооценка низкая неадекватная, уровень самоуважения низкий, негативное отношение к себе, низкий уровень самопонимания, низкий уровень стремления к самоактуализации.

Игорь К., 43 года: самооценка низкая адекватная, уровень самоуважения низкий, негативное отношение к себе, низкий уровень самопонимания, низкий уровень стремления к самоактуализации.

Елена Н., 35 лет: самооценка средняя, уровень самоуважения низкий, отношение к себе в пределах нормы, низкий уровень самопонимания, низкий уровень стремления к самоактуализации.

Таким образом, предстоящая работа по повышению уровня самопринятия у людей среднего возраста в индивидуальном консультировании будет проводиться с 4 респондентами, обладающими низким уровнем самопринятия. Программа индивидуального консультирования будет составляться и реализовываться с учетом выявленных особенностей проявления самопринятия испытуемых по отдельным изучаемым критериям.

2.2. Реализация программы индивидуального психологического консультирования в целях повышения уровня самопринятия у людей среднего возраста

Формирующий эксперимент был посвящен разработке и реализации на практике программы индивидуального психологического консультирования в целях повышения уровня самопринятия у людей среднего возраста.

Цель программы индивидуального психологического консультирования – повышение уровня самопринятия у людей среднего возраста. По итогам проведенной диагностики испытуемых на этапе констатирующего эксперимента выявлен ряд особенностей и психологических характеристик лиц среднего возраста с низким уровнем сформированности самопринятия.

Опираясь на полученные данные, мы выделили основные коррекционные мишени в структуре самопринятия, на которые будет направлена работа в рамках программы: уровень самооценки; уровень самоуважения; отношение к себе; степень самопонимания; стремление к самоактуализации.

Исходя из цели и полученных данных обследования основными задачами предстоящей работы в рамках индивидуального консультирования будут являться следующие:

- 1) повысить уровень самооценки клиента;
- 2) сформировать у клиента положительные отношения к себе, способность принимать и уважать свои достоинства, свойства и качества личности;
- 3) провести работу по формированию у клиента способности к осознанию, пониманию и принятию собственных желаний и потребностей;
- 4) создавать условия для самоактуализации личности клиента, стимулировать его стремление к наиболее полному проявлению и развитию своих личностных качеств и возможностей.

Индивидуальные консультации проводились в русле интегративного подхода, объединяющего в себе методы и техники различных направлений в психологии (психоанализ, поведенческая терапия, рационально-эмоциональная терапия, экзистенциальная терапия). В качестве основного средства воздействия использовалась определенным образом организованная беседа (включённый диалог) с применением различных техник и методов работы, способствующих полноценному самораскрытию клиента (осознание, принятие и анализ им своих чувств, эмоций, мыслей, представлений).

В рамках программы индивидуальных консультаций по повышению уровня самопринятия лиц среднего возраста был разработан общий план индивидуальных консультаций, руководствуясь которым, проводилась работа с каждым испытуемым (таблица 7). Всего с каждым испытуемым было проведено 5 консультаций длительностью по 90 минут. Консультации с каждым клиентом проводились 1 раз в неделю, на реализацию всей программы индивидуального консультирования ушло 5 недель. Протоколы индивидуальных консультаций представлены в Приложении Б.

Таблица 7. – План индивидуальных консультаций, направленных на повышение уровня самопринятия у людей среднего возраста

Консультация 1. «Самооценка».	
Цель: Коррекция уровня и особенностей проявления самооценки	
Применяемые психотерапевтические подходы: психоанализ, рационально-эмотивная терапия, когнитивно-поведенческая терапия	
Задачи	Структура, содержание консультации
<p>идентифицировать вместе с клиентом проблематичные области самооценки</p> <p>изучить причины неудовлетворительного уровня самооценки</p> <p>поработать с клиентом над изменением негативных мыслей и установок относительно его образа «Я»;</p> <p>развить у клиента новые привычки, навыки и умения, отражающие более высокий уровень самооценки личности</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение беседы с клиентом и сбор анамнеза относительно характерных проявлений самооценки в повседневной жизни 2. Анализ прошлого опыта (из раннего детства и более поздних периодов) 3. Свободное письмо о своих самых негативных убеждениях о себе и анализ этих убеждений с использованием психоаналитических методов. 4. Техника «стоп-мысль» из рационально-эмоциональной терапии для приостановки негативных мыслей и замены их более реалистичными и поддерживающими мыслями. 5. Домашнее задание: Оказание помощи другому человеку или добровольная деятельность для изменения поведенческих привычек и развития чувства собственной ценности

Продолжение Таблицы 7

<p>Консультация 2. «Самоуважение».</p> <p>Цель: Повышение у клиента уровня самоуважения</p>	
<p>Применяемые психотерапевтические подходы: психоанализ, рационально-эмотивная терапия, когнитивно-поведенческая терапия</p>	
Задачи	Структура, содержание консультации
<p>1. определить проблемы клиента, связанные с низким уровнем самоуважения;</p> <p>2. выявить возможные причины низкого уровня самоуважения</p> <p>сформировать у клиента новые убеждения и установки, побуждающие у него чувство гордости и уважения по отношению к себе;</p> <p>4) создать условия для развития у клиента новых моделей поведения, отражающих более высокий уровень самоуважения</p>	<p>1. Включенный диалог с клиентом относительно характерных проявлений актуального уровня самоуважения в его повседневной жизни</p> <p>2. Анализ опыта раннего детства для установления причин низкого самоуважения: предложить клиенту вспомнить и обсудить определенные события, отношения с важными людьми, эмоциональные переживания и сообщения, которые он получал в детстве.</p> <p>3. Создание вместе с клиентом списка его достижений и качеств, вызывающих чувство гордости и уважения к себе.</p> <p>4. Ознакомление клиента с практиками «позитивного саморазговора и самоутверждения»; «установления здоровых границ».</p> <p>5. Домашнее задание: применять в повседневной жизни практики позитивного саморазговора и установления здоровых границ.</p>
<p>Консультация 3. «Самоотношение»</p> <p>Цель: Формирование у клиента положительного отношения к себе</p>	
<p>Применяемые психотерапевтические подходы: экзистенциальная терапия, когнитивно-поведенческая терапия</p>	
Задачи	Структура, содержание консультации
<p>1. Изучить с клиентом влияние негативного отношения к себе на эмоциональное состояние и жизненные результаты;</p> <p>2. Определить у клиента значимые для него жизненные ценности;</p> <p>3. стимулировать осознание клиентом своих страхов и ограничений, влияющих на отношение к себе;</p> <p>4. развить у клиента навыки контроля и управления своим отношением к себе</p>	<p>1. Обсуждение с клиентом проблем, связанных с актуальным отношением к себе; анализ влияния негативного отношения к себе на эмоциональное состояние и жизненные результаты.</p> <p>2. Упражнение «Инвентарь ценностей» (экзистенциальная терапия): составить список своих ценностей и упорядочить их по степени их значимости.</p> <p>3. Упражнение «Внутренний диалог» (когнитивно-поведенческая терапия): организация диалога между двумя частями личности клиента, одна из которых представляет страхи и ограничения, а другая - силы и ресурсы.</p> <p>4. Практика постановки целей и планирование: определить конкретные и достижимые цели, связанные с формированием позитивного образа «Я», разработать план действий.</p> <p>5. Домашнее задание: работа с позитивными аффирмациями. Клиенту необходимо составить список позитивных утверждений о себе, которые помогут ему сформировать позитивный образ «Я» и затем, в течение недели повторять эти утверждения вслух или в уме несколько раз в день.</p>
<p>Консультация 4. «Самопонимание»</p> <p>Цель: Повышение уровня самопонимания клиента</p>	
<p>Применяемые психотерапевтические подходы: психоанализ, экзистенциальная терапия, когнитивно-поведенческая терапия</p>	

Продолжение Таблицы 7

Задачи	Структура, содержание консультации
<p>1.изучить с клиентом влияние самопонимания на качество его жизни; отношения и уровень удовлетворенности жизнью;</p> <p>2.помочь клиенту в определении собственных желаний, потребностей, интересов, ценностей</p> <p>3. способствовать развитию у клиента навыков самонаблюдения и осознанности своих мыслей, чувств и поведения;</p> <p>4. Помочь клиенту осознать свои страхи и источники надежды на жизненном пути</p>	<p>1. Краткая беседа с клиентом об изучении влияния самопонимания на принятие решений, отношения и уровень удовлетворенности жизнью.</p> <p>2. Упражнение «Моя жизненная карта»: клиенту предлагается нарисовать линию, с разными периодами своей жизни, которые имеют для него значимость (например, детство, школьные годы, молодость, взрослость и т. д.). На каждом периоде необходимо пометить события, достижения и опыты, которые были для него особенно значимыми, обогатили его жизнь, или вызвали сильные эмоции. Затем клиент анализирует, какие ценности, интересы и желания были связаны с этими событиями и какие ценности, интересы и желания он чувствует на данный момент.</p> <p>3. Метод свободной ассоциации: клиенту предлагается свободное высказывание всего того, что появляется в его сознании без какой-либо фильтрации или самоконтроля. Совместный анализ и обнаружение актуальных мыслей, чувств, паттернов мышления и поведения клиента.</p> <p>4. Техника «Исследование личных историй»: клиент рассказывает и кратко записывает истории о своей жизни, отмечая важные моменты, события и взаимодействия. Анализ историй, выявление образцов и тем, которые помогают понять свои цели, страхи и источники надежды.</p> <p>5. Домашнее задание: упражнение «Жизненный дневник»: клиенту необходимо вести дневник, где он записывает свои мысли, эмоции, цели и страхи. Записи в дневнике помогают создать осознанность и лучше понять себя.</p>
<p>Консультация 5. «Самоактуализация» Цель: Стимулирование стремления к самоактуализации у клиента</p>	
<p>Применяемые психотерапевтические подходы: экзистенциальная терапия, эмоционально-образная терапия, когнитивно-поведенческая терапия</p>	
Задачи	
<p>1. Оценить вместе с клиентом текущую ситуацию его самоактуализации;</p> <p>2. Изменить негативные установки клиента, препятствующие его самоактуализации</p> <p>3. Помочь клиенту в преодолении своих эмоциональных блоков, препятствующих его самоактуализации;</p> <p>4. Развить у клиента эмоциональную гибкость и способность к саморегуляции.</p>	<p>1. Беседа о текущих проблемах и стремлениях клиента. Разбор препятствий и причин, которые могут мешать достижению самоактуализации.</p> <p>2. Техника «Обратное мышление»: клиенту предлагается сначала записать свои негативные убеждения и мысли о невозможности самоактуализации, затем рассмотреть доказательства против каждой мысли и найти альтернативные, более реалистичные и положительные мысли.</p> <p>3. Упражнение «Движение через эмоции»: клиенту предлагается представить свои эмоциональные блоки как физические объекты или преграды и затем осуществить движения по преодолению этих преград, что похоже на некоторый танец.</p> <p>4. Упражнение «Дыхательная пауза»: клиенту предлагается сделать глубокий вдох и затем задержать дыхание на несколько секунд, после этого ему необходимо медленно выдохнуть и почувствовать, как напряжение и стресс уходят с каждым выдохом.</p>

	<p>5. Домашнее задание: упражнение «Работа с мышлением и переживаниями»: клиенту предлагается заполнить таблицу, где он заносит названия своих эмоций, мыслей и переживаний в определенной ситуации. Далее клиенту необходимо проанализировать свои мысли и переживания и искать альтернативные, более положительные и гибкие способы воспринимать ситуацию.</p>
--	--

Кратко раскроем основное содержание проводимых индивидуальных консультаций согласно представленному плану. В процессе реализации разработанного плана индивидуальных консультаций содержание работы несколько варьировалось в зависимости от некоторых индивидуальных различий клиентов в проявлении у них изученных критериев самопринятия.

Первая консультация была посвящена повышению самооценки клиента. В первую очередь в начале работы мы вместе с клиентом в ходе проведения краткой беседы старались идентифицировать основные проблематичные области самооценки при помощи сбора анамнеза относительно характерных проявлений самооценки в повседневной жизни. Клиенты в процессе такого диалога делились ситуациями и собственными внутренними переживаниями, которые связаны с недостаточным уровнем самооценки: неуверенность, застенчивость, потеря самоконтроля и растерянное поведение в ответственных ситуациях. В процессе краткой беседы клиенты осознавали и принимали наличие проблем, связанных с недостаточным уровнем самооценки (в основном, с низким). Далее мы перешли к работе по изучению причин неудовлетворительного уровня самооценки, для чего предлагали клиенту проанализировать свой опыт прошлого (из раннего детства и более поздних периодов) данный метод взять из практики психоанализа. Многие клиенты смогли найти негативные установки и убеждения, закрепившиеся еще в детстве или на более поздних периодах, в результате проживания негативного опыта. Для уточнения деструктивных установок, связанных с актуальным уровнем самооценки, мы предлагали клиенту метод свободного письма о своих самых негативных

убеждениях: клиенты в свободной форме писали все, что приходит им в голову относительно каждой деструктивной установки в течение 2 минут. После того как были сделаны записи относительно каждой установки и убеждения, мы проводили обсуждение всех записанных клиентом ассоциаций и мыслей, и подвергали их анализу для уточнения причин и источников их возникновения. В процессе такой работы мы смогли обнаружить, что у клиентов в основе деструктивных установок о себе лежат разные чувства, усвоенные с детства: чувство вины, чувство собственной неполноценности, чувство обиды на внешние обстоятельства и пр.

Далее в процессе консультации мы работали с клиентом над изменением его негативных мыслей и установок относительно его образа «Я» при помощи техники «стоп-мысль» из рационально-эмоциональной терапии, которая позволяла обучить клиента обнаруживать в моменте действие определенной деструктивной установки или мысли и приостановить ее, вовремя выработав на нее мысль или установку антагониста, то есть более конструктивную и рациональную, которая на практике может опровергать деструктивную. Для этого мы приводили примеры деструктивных установок («я неудачник», «у меня ничего не получается», «я неуспешен по сравнению с остальными») и показывали их нереалистичность, указывая в первую очередь на их сверхобобщающий характер. И затем приводили примеры более реалистичных мыслей и установок: «мне не повезло сейчас, но во многом мне все же везет в жизни» (и перечислить); «у меня не получилось, но я попробую сделать это снова, и однажды у меня хорошо получится»; «сегодня я успешнее, чем многие дни в прошлом, и в дальнейшем я буду становиться еще более успешным, потому что приобретаю новый опыт и учусь на своих ошибках». Клиенты воодушевлялись примерами, понимали механику переформулировки своих негативных установок в более конструктивные и полноценно включались в работу по замене своих негативных мыслей о себе в более реалистичные и поддерживающие формулировки. В целях развития у клиента новых

привычек, навыков и умений, свойственных более уверенной в себе личности, которая обладает высоким уровнем самооценки, было предложено домашнее задание, в рамках которого клиенту предлагается оказывать помощь другим людям (или одному человеку) или совершать добровольную социально полезную деятельность (например, волонтерство) для изменения поведенческих привычек и развития чувства собственной ценности (когнитивно-поведенческий подход).

Вторая консультация была посвящена повышению у клиента уровня самоуважения. На первом этапе консультации в рамках включенного диалога с клиентом мы определяли проблемы клиента, связанные с низким уровнем самоуважения. Клиенты раскрывали характерные проявления актуального уровня самоуважения в их повседневной жизни, среди которых фигурировали такие как чрезмерная самокритика, очень высокая зависимость от мнения других, самообвинения и пр. Далее работа была направлена на анализ опыта раннего детства (метод психоанализа) для установления причин низкого самоуважения: мы предлагали клиенту вспомнить и обсудить определенные события, характер отношений с важными людьми, эмоциональные переживания и сообщения, которые он получал в детстве, и которые по их мнению могли бы в значительной степени повлиять на их самоуважение в настоящем. Так, клиенты среди прочего находили в опыте своего детства эпизоды, когда их родители очень часто сравнивали их с кем-то другим (сверстниками, сестрами, братьями, одноклассниками) кто был лучше самого клиента по каким-либо характеристикам и показателям. Как показала практика, именно этот эпизод зачастую лежит в основе низкого самоуважения клиентов.

Следующим шагом в работе являлось сформировать у клиента новые убеждения и установки, побуждающие у него чувство гордости и уважения по отношению к себе. Для этого мы проводили работу по созданию вместе с клиентом списка его достижений и качеств, вызывающих чувство гордости и уважения к себе. Анализируя получившийся список, клиенты смогли

посмотреть на себя в свете своих достоинств и достижений, сделать акцент на свои сильные стороны личности и переместить фокус оценки своего «Я» на более позитивную шкалу. Клиенту было предложено продолжать список своих достижений в дальнейшем, вносить туда все свои победы, успехи и достижения, которые когда-либо случились или случаются в его жизни прямо сейчас. Такая практика позволит закрепить новое ощущение своего «Я», которое теперь отражает более высокий уровень самоуважения. Далее мы также ознакомили клиента с практиками «позитивного саморазговора и самоутверждения» и «установления здоровых границ». В рамках практики позитивного саморазговора и самоутверждения клиенту предлагалось определить несколько позитивных утверждений о себе, которые поддерживают и помогают ему чувствовать себя увереннее (например, «Я ценю и люблю себя», «У меня есть все необходимые способности для достижения целей», «Я заслуживаю успеха»), а затем ежедневно в течение дня клиенту необходимо повторять вслух или про себя эти утверждения. Практика установления здоровых границ, заключается, в первую очередь, в умении клиента говорить «нет», защищать свои интересы и нужды, а также устанавливать четкие ожидания и правила в своих взаимоотношениях. С клиентами также обсуждалась важность этих навыков и то, как и в каких ситуациях они могут быть применены. В качестве домашнего задания клиентам предлагалось применять в повседневной жизни практики позитивного саморазговора и установления здоровых границ, и по возможности фиксировать свои результаты: сложности и успехи, для дальнейшего анализа и совершенствования своих навыков.

Третья консультация была посвящена формированию у клиента положительного отношения к себе. В первую очередь в рамках данной консультации мы изучали с клиентом влияние негативного отношения к себе на его эмоциональное состояние и жизненные результаты. Клиенты отмечали, что негативное отношение к себе часто проявляется во внутренней конфликтности, склонности воспринимать себя излишне критично,

самоуничижении, что также негативно сказывается на всех сферах его жизни: межличностных взаимоотношениях, профессиональной сфере, личных и дружеских отношениях. Так клиент смог обозначить для себя проблему и сформировать готовность к работе над ней. Далее наша работа выстраивалась в соответствии с определением у клиента значимых для него жизненных ценностей, поскольку именно реализуя свои истинные ценности человек может начать ценить и принимать себя. Для этой цели мы использовали упражнение «Инвентарь ценностей», в рамках которого клиенту предлагалось составить список своих ценностей и упорядочить их по степени их значимости. Когда клиенты затруднялись в определении своих ценностей, мы задавали им наводящие вопросы, например, «Что является для вас очень важным в жизни, приносит радость и особое удовлетворение? Без чего или без каких условий вы не смогли бы чувствовать себя полноценно, успешно, физически и духовно комфортно?» и пр. В процессе выполнения данного упражнения клиенты напрямую соприкасались со своим внутренним миром, устанавливали с ним связь, учились взаимодействовать, стараясь понять при этом свои чувства и самые главные жизненные ценности. После составления списка ценностей с клиентом проводилась беседа о том, почему каждая ценность является важной для него. В процессе такой беседы происходило уточнение ранжирования ценностей по степени значимости для клиента, а также клиент понимал, что реализация его значимых ценностей является в определенной степени его ресурсом, источником формирования положительного отношения к себе.

Помимо установления важнейших ценностей важно выявить также что мешает клиенту положительно относиться к себе. Для этого мы проводили работу в ходе которой стимулировали осознание клиентом своих страхов и ограничений, влияющих на отношение к себе. В этом контексте мы предлагали клиенту выполнить упражнение «Внутренний диалог», в ходе которого клиенту необходимо было вообразить себе две разные части своей личности, одна из которых представляет страхи и ограничения, а другая -

силы и ресурсы. Затем клиент должен вести диалог между этими двумя частями: сначала одна часть личности выразит свои страхи и ограничения, а затем позволит сильной части личности отвечать и предлагать альтернативные решения. Так, вскрывались не только страхи и ограничения клиента, но также и происходила первоначальная работа над их преодолением. Выполнение этого упражнения во многом опирается на то, что клиент зачастую сам знает наилучшие решения своих внутренних проблем и варианты преодоления собственных ограничений, а это упражнение позволило клиентам проговорить то, что он внутренне знал. Обсуждение упражнения после его выполнения позволяло закрепить положительные полученные результаты, а также побуждало клиента выразить свое мнение о том, как изменить свое отношение к себе. Мы делали акцент на том, что в преодолении собственных страхов и внутренних ограничений важно опираться на собственные ценности и сильные стороны своей личности. На каждый страх и ограничение мы составили краткий вариант его преодоления.

В дальнейшем работа над самоотношением клиента направлялась в сторону развития у клиента навыков контроля и управления своим отношением к себе. Для этого мы ознакомили клиента с практикой постановки целей и планирования: клиенту предлагалось определить конкретные и достижимые цели, связанные с формированием позитивного образа «Я». Помощь клиенту оказывалась в разработке плана действий, позволяющего клиенту достичь этих целей. План включал в свое содержание ежедневные задачи, например, развитие новых навыков, участие в приятных активностях и т.д. Клиенту предлагалось с сегодняшнего дня приступить к воплощению данного плана в реальную жизнь, с возможной его корректировкой по мере необходимости и изменения жизненных обстоятельств. В качестве домашнего задания клиентам была предложена работа с позитивными аффирмациями. Клиенту предлагалось составить список позитивных утверждений о себе, которые помогут ему сформировать

позитивный образ «Я» и затем, в течение недели повторять эти утверждения вслух или в уме несколько раз в день.

Четвертая консультация была посвящена повышению уровня самопонимания клиента. На первом этапе работы в ходе краткой беседы мы давали определение феномену самопонимания и изучали с клиентом влияние актуального уровня самопонимания на качество его жизни; отношения и уровень удовлетворенности жизнью. Клиенты в большинстве своем отмечали, что в недостаточной степени способны прислушиваться к себе, своим истинным внутренним желаниям и потребностям и следовать своим внутренним побуждениям.

Так, в первую очередь, мы организовали работу, в ходе которой клиент мог понять и определить собственные желания, потребности, интересы, ценности. Для этого мы проводили упражнение «Моя жизненная карта», в ходе которого клиенту предлагалось нарисовать линию, представляющую его жизнь, со временем по горизонтали и поделить ее на разные периоды, которые имеют для него значимость (например, детство, школьные годы, молодость, взрослость и т. д.). На каждом периоде клиенту необходимо было пометить события, достижения и опыты, которые были для него особенно значимыми, обогатили его жизнь, или вызвали сильные эмоции. Затем задавались вопросы для рефлексии, например, Какие ценности, интересы и желания были связаны с этими событиями? Как они влияли на вашу жизнь и ваши решения? Какие ценности, интересы и желания вы чувствуете на данный момент? Как они соотносятся с вашей жизненной картой? и пр. Ответы клиента кратко фиксировались, затем в ходе обсуждения анализировались и обобщались, что позволяло составить общую картину жизненных ценностей, интересов, желаний и потребностей клиента, удовлетворение которых играет важнейшую роль в самопринятии клиента.

Далее мы использовали в работе метод свободной ассоциации для осознания клиентом своих мыслей, чувств и поведения. Клиенту предлагалось свободно высказывать все то, что появляется в его сознании без

какой-либо фильтрации или самоконтроля. Психолог записывает все высказывания пациента. Далее проводился совместный анализ с клиентом анализ всех его высказываний и обнаружение не только мыслей и чувств, но и паттернов мышления и поведения клиента. В процессе такой работы выявлялись различные внутренние конфликты, связанные с запретом на разные чувства и поведение: запрет удовольствия, отдыха, запрет на радость. Такие запреты зачастую тянулись из более ранних жизненных этапов в виде бессознательно усвоенных установок и убеждений. Осознание таких деструктивных убеждений и установление их источников явилось важным шагом в их дальнейшем преодолении.

В дальнейшем мы подключили в работу технику «Исследование личных историй», в ходе выполнения которой клиент рассказывает и кратко записывает истории о своей жизни, отмечая важные моменты, события и взаимодействия. Затем мы анализировали совместно эти истории, выявляли доминирующие образцы и темы, которые помогают клиенту понять свои цели, страхи и источники надежды. Выполнение данной техники позволило еще больше клиентам приблизиться к наилучшему пониманию себя.

В качестве домашнего задания было дано упражнение «Жизненный дневник», в рамках которого подразумевается в течение как минимум одной недели вести дневник, где клиент фиксирует свои мысли, эмоции, цели и страхи. Записи в дневнике помогают создать осознанность и лучше понять разные стороны своего многогранного «Я».

На пятой индивидуальной психологической консультации «Самоактуализация» работа в большей степени была посвящена стимулированию стремления к самоактуализации у клиента. В первую очередь, в ходе краткой беседы в диалоге с клиентом выяснялась текущая ситуация его самоактуализации. В обсуждении мы кратко коснулись текущих проблем и стремлений клиента в сфере его самоактуализации, порассуждали о том, какие препятствия и причины могут мешать достижению полноценной самоактуализации у клиента. Многие клиенты отмечали наличие внутренних

ограничений, ощущения, словно они чего-то недостойны, не могут себе позволить жить и проявлять себя в том виде, в котором бы хотелось. По итогам проведенной беседы было определено, что имеется необходимость в изменении негативных установок клиента, препятствующих процессу его самоактуализации. Для этого мы включили в работу технику «Обратное мышление»: клиенту предлагалось сначала записать свои негативные убеждения и мысли о невозможности самоактуализации, затем рассмотреть доказательства против каждой мысли и найти альтернативные, более реалистичные и положительные мысли. Подобную технику мы выполняли и ранее (упражнение «внутренний диалог») поэтому клиентам была понятна механика работы, в которую они достаточно быстро включились. В ходе работы мы обсуждали конкретные препятствия, которые существуют в проявлении самоактуализации клиента и приходили к тому, что большинство препятствий связаны с внутренними, а не внешними ограничениями. Разработанные конструктивные установки и мысли было предложено внедрить клиентам в свою повседневную жизнь, путем их повторения и поиска их доказательств и подтверждений в различных жизненных ситуациях и происходящих событиях.

Задачей дальнейшей работы в рамках данной консультации являлось оказать помощь клиенту в преодолении своих эмоциональных блоков, препятствующих его самоактуализации. Для этого мы использовали упражнение «Движение через эмоции» из эмоционально-образной терапии, в рамках которого клиенту предлагалось встать в комфортное положение и закрыть глаза, затем представить свои эмоциональные блоки как физические объекты или преграды. После этого клиенту необходимо было визуально представить, как он движется вокруг или преодолевает эти преграды. Такая работа превращалась в некий танец, и мы сопровождали выполнение упражнения легкой музыкой, чтобы создать соответствующий эмоциональный настрой. В процессе работы клиент визуально представлял, как его сила и энергия растут по мере его движения, и в символической

форме преодолевал свои внутренние блоки и препятствия, открываясь собственному самовыражению и самопроявлению. Такая работа имела определенный вклад в работу над самоактуализацией клиентов. Физическая гибкость рождала также гибкость психологическую и мы предложили клиентам внедрить такую практику в свою повседневную жизнь, например, занимаясь танцами, что будет их раскрывать физически, личностно, эмоционально, психологически и поможет чувствовать себя более уверенно и смело по отношению к внешнему миру.

Дальнейшая работа была направлена на развитие у клиента эмоциональной гибкости и способность к саморегуляции. Для этого мы использовали упражнение «Дыхательная пауза», в ходе которого клиенту предлагалось сделать глубокий вдох и затем задержать дыхание на несколько секунд, после этого медленно выдохнуть и почувствовать, как напряжение и стресс уходят с каждым выдохом. Этот метод эмоциональной саморегуляции через физическое расслабление мы рекомендовали клиентам использовать в своей повседневной жизни, что поможет им освободиться от накопившегося напряжения и после действовать более спокойно, расслабленно и уверенно.

В качестве домашнего задания клиентам предлагалось упражнение «Работа с мышлением и переживаниями», в ходе которого клиенту предлагается заполнить таблицу, где он заносит названия своих эмоций, мыслей и переживаний в определенной ситуации. Далее клиенту необходимо проанализировать свои мысли и переживания и искать альтернативные, более положительные и гибкие способы воспринимать ситуацию. Отмечалось, что такое упражнение клиенты могут выполнять в отношении всех жизненных ситуаций, вызывающих у них затруднения и сомнения. Такая работа позволяет помочь клиенту переосмыслить свои эмоции и мышление, что способствует повышению его эмоциональной гибкости в повседневной жизни.

Таким образом, в ходе реализации программы индивидуального

консультирования клиенты выполняли работу, которая способствовала повышению их уровня самопринятия, улучшению их самооценки, созданию положительного отношения к себе, осознанию и принятию своих желаний и потребностей, а также создавались условия для активного стремления клиентов к самоактуализации и развитию своих личностных качеств и возможностей.

2.3. Оценка результативности реализации программы индивидуального психологического консультирования повышения уровня самопринятия у людей среднего возраста

По итогам реализации формирующей работы с испытуемыми, был организован и проведен контрольный этап исследования, позволяющий провести оценку результативности реализации программы индивидуального психологического консультирования повышения уровня самопринятия у людей среднего возраста.

Рассмотрим результаты испытуемых, принявших участие в формирующем эксперименте, зафиксированные до участия в консультативном процессе и после его проведения.

В этапе контрольного эксперимента мы по-прежнему исследовали самооценку как критерий в структуре самопринятия лиц среднего возраста с помощью таких диагностических инструментов как тест на самооценку С.А. Будасси и проективная методика «Дерево» (К. Кох).

Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения проективной методики «Дерево» К. Коха с целью изучения самооценки на этапе контрольного эксперимента представлены в таблице 1 Приложения В. В таблице 2 Приложения В представлены индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения методики исследования самооценки личности (С.А. Будасси) с целью изучения самооценки на этапе контрольного эксперимента.

Анализ полученных результатов на контрольном этапе позволил нам сопоставить данные по двум методикам и сделать вывод об общем уровне самооценки каждого испытуемого принявшего участие в формирующем эксперименте. В таблице 8 представлены данные об общем уровне самооценки на каждого испытуемого, участвовавшего в индивидуальном консультировании до участия в формирующей работе и после ее проведения.

Таблица 8. – Результаты испытуемых, принявших участие в консультировании, относительно общего уровня самооценки по итогам проведения методики «Дерево» К. Коха и методики исследования самооценки С.А. Будасси на констатирующем и контрольном этапах

Испытуемый	Вывод о самооценке на констатирующем этапе	Вывод о самооценке на контрольном этапе
Ирина А., 42 года	Низкая неадекватная	Низкая адекватная
Александра Г., 46 лет	Низкая неадекватная	средняя адекватная
Игорь К., 43 года	Низкая адекватная	средняя адекватная
Елена Н., 35 лет	Средняя адекватная	высокая адекватная

Изобразим получившиеся результаты по изучению самооценки испытуемых, принявших участие в формирующем эксперименте на констатирующем и контрольном этапе исследования (рисунок 7). Напомним, что 100% выборки в данном случае составляет 4 испытуемых, участвовавших в формирующем эксперименте.

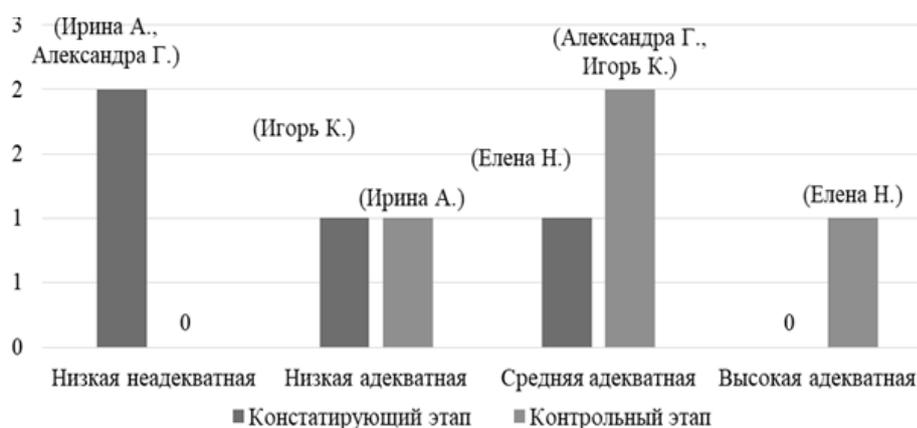


Рис. 7. Результаты распределения испытуемых, участвовавших в формирующей работе по уровням самооценки на этапе констатирующего и контрольного эксперимента

Согласно представленным данным, можем видеть, что на этапе контрольного эксперимента совсем отсутствуют испытуемые с низкой

неадекватной самооценкой. При этом 2 испытуемых выборки (Александра Г., Игорь К.) на контрольном этапе со средней адекватной самооценкой, 1 испытуемый с высокой адекватной самооценкой (Елена Н.) и 1 респондент (Ирина А.) с низкой адекватной самооценкой.

Достоверность произошедших изменений проверялась при помощи t -критерия Стьюдента для связанных выборок. Мы проводили сравнительный статистический анализ данных, полученных по методике С.А. Будасси. Промежуточные вычисления представлены в таблице 1 Приложения Г. Эмпирическое значение t высчитывается по формуле $t = M_d / (S_d / \sqrt{n})$, где M_d — средняя разность значений, S_d — стандартное отклонение разностей, а n — количество наблюдений. Определяем количество степеней свободы для данной выборки по формуле $df = n - 1 = 4 - 1 = 3$.

Результат вычислений позволил нам получить значение $t_{\text{эмп}} = 5.4$. Критические значения для $df = 3$: $t_{\text{кр}} (p \leq 0.05) = 3.18$; $t_{\text{кр}} (p \leq 0.01) = 5.84$. Поскольку $t_{\text{кр}} (p \leq 0.05) < t_{\text{эмп}} < t_{\text{кр}} (p \leq 0.01)$, делается вывод в пользу H_1 о наличии значимых различий по измеряемому признаку в группах. На основе полученных данных делаем вывод о достоверном повышении уровня самооценки ($p \leq 0.01$) у испытуемых после участия в формирующих мероприятиях.

В целом, отметим изменения, произошедшие по каждому испытуемому.

Ирина А., 42 года: изменения в самооценке произошли, хоть и не выраженные, низкая неадекватная самооценка сменилась на низкую адекватную, при этом сам показатель самооценки (по данным методики С.А. Будасси) повысился с $-0,43$ до $-0,19$, что говорит об определенной степени повышения самооценки, что выражается в меньшем, чем ранее разрыве между идеальным и реальным представлением о себе и своих качествах. О некотором повышении самооценки говорят также результаты повторно проведенной проективной методики «Дерево», согласно которой на контрольном этапе дерево уже приобрело средний размер (ранее было

меньшим), также в рассказе о дереве на контрольном этапе преобладало равнодушное эмоциональное отношение к дереву (на констатирующем преобладало негативное). В целом все же по итогам проведения двух методик мы сделали вывод о низкой самооценке у испытуемой, однако теперь она стала адекватно низкой, снизилась выраженность ее занижения. В связи с этим, считаем, что дальнейшая психологическая работа с Ириной А. в рамках индивидуального консультирования может способствовать тому, что уровень ее самооценки повысится до среднего, адекватного уровня.

Александра Г., 46 лет: произошло выраженное изменение самооценки с низкого неадекватного уровня до среднего адекватного. Согласно индивидуальным данным по методике С.А. Будасси показатель самооценки изменился с -0,5 на констатирующем этапе до 0,16 на контрольном этапе, что указывает на значительное сокращение разрыва между я идеальным и я реальным клиента. Иными словами, испытуемая стала в большей мере чувствовать и ощущать в себе проявление и выражение желаемых качеств личности. По данным проективной методики «Дерево» в рисунке испытуемой на контрольном этапе дерево приобрело средний размер и стало располагаться ближе к центру (ранее было мелким и смещенным от центра), на дереве стала присутствовать редкая листва, при рассказе про дерево преобладает нейтральный эмоциональный фон (на констатирующем этапе отмечался негативный эмоциональный фон). Полученные результаты позволили нам сделать вывод о том, что самооценка испытуемой стала средней, адекватной.

Игорь К., 43 года: отмечается достаточно выраженное изменение самооценки с низкой адекватной до средней адекватной. По данным методики С.А. Будасси изменения произошли с -0,19 до 0,33, что свидетельствует о значительном сокращении разрыва между представлениями о я идеальном и я реальном клиента: Игорь К. стал в большей степени проявлять те свойства и качества, которые считал желательными. По данным проективной методики «Дерево» в рисунке

испытуемого также произошли заметные изменения: рисунок дерева стал располагаться ближе к центру, на дереве появилась негустая листва и корневая система; также в рисунке стала отмечаться некоторая прорисованность отдельных деталей (листвы, ветвей), а при рассказе о дереве по задаваемым вопросам, эмоциональный фон стал нейтральным (вместо негативного, преобладающего на констатирующем этапе). Согласно полученным данным, мы сделали вывод о том, что самооценка испытуемого стала средней, адекватной.

Елена Н., 35 лет: по данным методики С.А. Будасси отмечается повышение самооценки с 0,12 (средняя адекватная) до 0,63 (высокая адекватная), что указывает на значительное сокращение имеющегося на констатирующем этапе разрыва между Я-идеальным и Я-реальным клиента. Испытуемая стала в большей степени проявлять и считать присущими ей самой все желаемые и предпочитаемые качества личности. По данным проективно методики «Дерево» фигура дерева стала располагаться практически по центру, листва дерева приобрела среднюю густоту, при рассказе о дереве стало преобладать нейтральное эмоциональное отношение к дереву. По итогам проективной методики был сделан вывод об изменении с низкого уровня самооценки (на констатирующем этапе) до среднего уровня самооценки на контрольном этапе эксперимента. Согласно количественным данным, полученным по методике С.А. Будасси, был сделан вывод об изменении самооценки испытуемой со средней адекватной (на констатирующем этапе) до высокой адекватной на контрольном этапе.

Таким образом, на контрольном этапе у 2 испытуемых выборки отмечается средняя адекватная самооценка, у 1 испытуемого высокая адекватная, у 1 испытуемого низкая адекватная самооценка. Можем сделать вывод о том, что у всех испытуемых, участвовавших в формирующем эксперименте, на контрольном этапе произошли изменения в самооценке в положительную сторону.

Обратимся к рассмотрению результатов, полученных по итогам

изучения самоуважения, как критерия самопринятия у испытуемых на контрольном этапе исследования и сравним их с данными на констатирующем этапе для анализа динамики. Данный критерий измерялся в рамках исследования при помощи методики «Самоактуализационный тест» (САТ). Индивидуальные результаты испытуемых (в Т-баллах) по итогам проведения методики «Самоактуализационный тест» (САТ) (Э. Шостром, в адаптации Л.Я. Гозман, М.В. Кроз и др.) на контрольном этапе исследования представлены в таблице 3 Приложения В.

В таблице 9 представлены результаты испытуемых по шкале «самоуважение», полученные по итогам проведения методики САТ, а также вывод об уровне самоуважения каждого испытуемого на основе нормативных значений по методике.

Таблица 9. – Результаты испытуемых по шкале «самоуважение» по итогам проведения методики САТ на констатирующем и контрольном этапах эксперимента (в Т-баллах)

Испытуемые	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Самоуважение (в Т-баллах)	Уровень самоуважения	Самоуважение (в Т-баллах)	Уровень самоуважения
Ирина А., 42 года	27	Низкий	53	Средний
Александра Г., 46 лет	20	Низкий	47	Средний
Игорь К., 43 года	33	Низкий	60	Высокий
Елена Н., 35 лет	33	Низкий	67	Высокий

Представленные данные позволяют нам увидеть, что на контрольном этапе среди испытуемых выявился средний и высокий уровень самоуважения по данным, полученным по итогам проведения самоактуализационного теста (САТ).

Для оценки динамики изменений по показателю самоуважения представим полученные данные на этапе констатирующего и контрольного этапа наглядно.

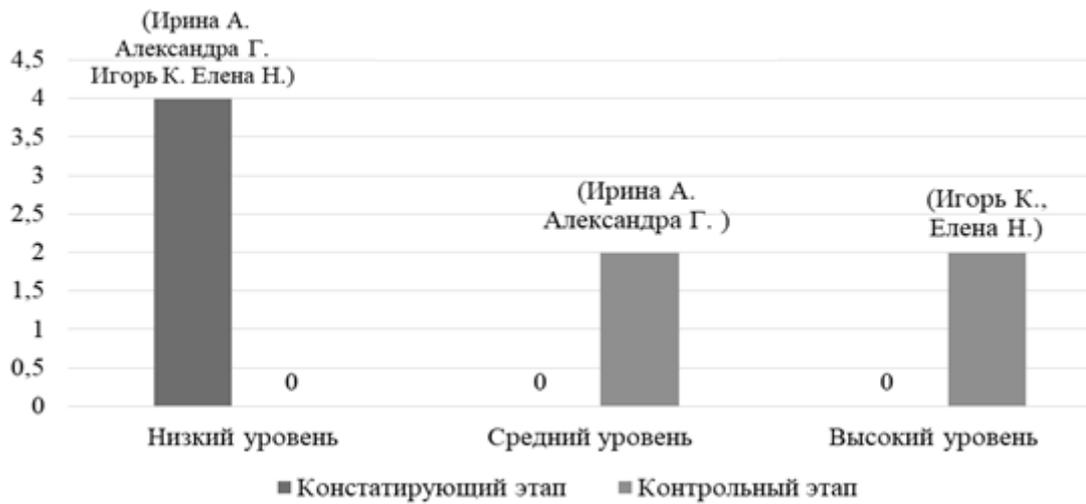


Рис. 8. Результаты распределения испытуемых, участвовавших в формирующей работе по уровням самооужения на этапе констатирующего и контрольного эксперимента

Анализируя представленные данные, можем видеть, что на контрольном этапе эксперимента двое испытуемых повысили свой уровень самооужения до среднего (Ирина А., Александра Г.): они в большей степени, чем ранее (до участия в индивидуальном психологическом консультировании) стали ценить свои достоинства, положительные свойства характера и уважать себя за них.

Вместе с этим, у двоих испытуемых (Игорь К., Елена Н.) после участия в формирующей работе уровень самооужения повысился с низкого сразу до высокого, что свидетельствует о том, что данные испытуемые после участия в индивидуальном психологическом консультировании смогли в значительной степени более четко осознать и принять свои собственные достоинства, положительные свойства характера и уважать себя за них. Именно эти испытуемые более активно и с наибольшим энтузиазмом участвовали в индивидуальном консультировании начиная со второй консультативной сессии. В процессе работы данным испытуемым лучше и легче удалось раскрыться, включиться в саморефлексию, уделить внимание домашним заданиям. Результатом активной и включенной работы стало значительное повышение уровня самооужения испытуемых: они смогли

понять свои сильные стороны и ресурсные черты личности, с опорой на которые они стали более эффективно взаимодействовать с собой и внешним миром, в результате такой работы они в большей степени стали ценить и уважать себя.

Достоверность произошедших изменений проверялась при помощи t -критерия Стьюдента для связанных выборок. Промежуточные вычисления представлены в таблице 2 Приложения Г. Результат вычислений позволил нам получить значение $t_{эмп}=15.5$. Критические значения для $df=3$: $t_{кр} (p\leq 0.05) = 3.18$; $t_{кр} (p\leq 0.01) = 5.84$. Поскольку $t_{эмп} > t_{кр} (p\leq 0.01)$, делается вывод в пользу H_1 о наличии значимых различий по измеряемому признаку в группах на уровне достоверности $p\leq 0.01$. На основе полученных данных делаем вывод о достоверном повышении у испытуемых самоуважения ($p\leq 0.01$) после участия в формирующих мероприятиях.

Значительное повышение уровня самоуважения испытуемых прослеживается в следующих аспектах: на констатирующем этапе все четверо испытуемых отличались низким уровнем самоуважения, но после участия в индивидуальном психологическом консультировании двое повысили свое самоуважение до среднего уровня, и двое – до высокого. По итогам проведенного статистического анализа делаем вывод о доказанной эффективности проведенной программы индивидуального консультирования в части повышения уровня самоуважения испытуемых.

Проанализируем результаты изучения на контрольном этапе такого критерия в структуре самопринятия, как самоотношение, которое изучалось при помощи повторного проведения методики исследования самоотношения (МИС) С.Р. Пантелеева, В.В. Столина.

Индивидуальные результаты испытуемых (в стенах) по итогам проведения методики исследования самоотношения (МИС) С.Р. Пантелеева, В.В. Столина на контрольном этапе представлены в таблице 4 Приложения В.

В таблице 10 представлены обобщенные выводы о самоотношении

испытуемых по итогам проведенного анализа полученных результатов по отдельным шкалам методики МИС на констатирующем и контрольном этапе исследования.

Таблица 10. – Результаты испытуемых по критерию самоотношения по итогам проведения методики МИС на констатирующем и контрольном этапе

Испытуемые	Ирина А.	Александра Г.	Игорь К.	Елена Н.
Констатирующий этап	Негативное отношение к себе	Негативное отношение к себе	Негативное отношение к себе	Отношение к себе в пределах нормы
Контрольный этап	Отношение к себе в пределах нормы			

Можем видеть, что у всех испытуемых, принявших участие в формирующем и контрольном этапах эксперимента, выявлено самоотношение в пределах нормы.

Для более наглядного отображения результатов и динамики произошедших изменений по критерию самоотношения на контрольном этапе эксперимента, представим результаты в сравнении с более ранними результатами (на констатирующем этапе).

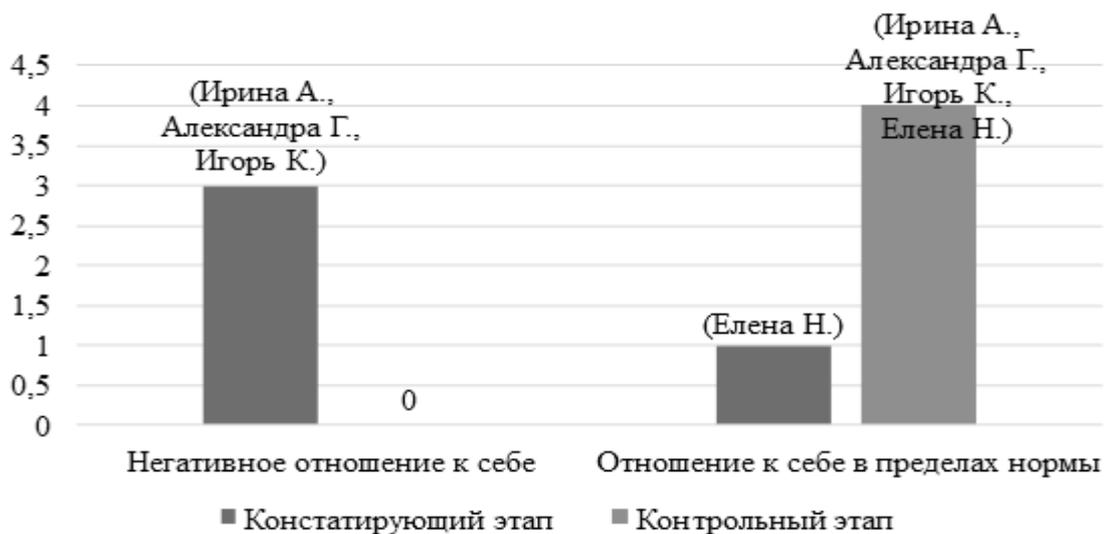


Рис. 9. Результаты распределения испытуемых, участвовавших в формирующей работе по самоотношению на этапе констатирующего и контрольного эксперимента

Представленные данные позволяют нам увидеть, что все испытуемые, участвовавшие в формирующем эксперименте, достигли отношения к себе в пределах нормы, о чем свидетельствует тот факт, что значения по всем шкалам методики МИС у данных испытуемых не ниже среднего уровня, и экстремально низких значений по шкалам не выявлено. Так, испытуемые на контрольном этапе исследования характеризуются избирательным отношением к себе; способностью преодолевать некоторые психологические защиты при актуализации других, особенно в критических ситуациях. Также испытуемые со средним уровнем самоотношения могут сохранять работоспособность и уверенность в себе, в привычных для себя ситуациях, однако при неожиданном появлении трудностей уверенность в себе у них может снижаться, нарастать тревога и беспокойство. Отношение к своему «Я» у них зачастую варьируется в зависимости от степени адаптированности к актуальной ситуации. Они также считают, что окружающие оценивают положительно лишь некоторые из их качеств и поступков; они нередко склонны довольно высоко оценивать ряд своих качеств, другие же явно недооценивать, в связи с этим некоторая критика со стороны окружающих может вызвать ощущение личной несостоятельности. Они стремятся к изменению лишь некоторых своих качеств при сохранении прочих других, что является психологической нормой.

Достоверность произошедших изменений проверялась при помощи t -критерия Стьюдента для связанных выборок. Результаты статистических сравнений по шкалам методики МИС представлены в таблице 3 Приложения Г. По данным полученных расчетов, обнаружилось достоверные различия на уровне значимости $p \leq 0,01$ по шкалам «самопринятие» ($t_{эмп}=12$), «самоценность» ($t_{эмп}=8.9$), «закрытость» ($t_{эмп}=7$), «отраженное самоотношение» ($t_{эмп}=5.9$). На уровне значимости $p \leq 0,05$ обнаружилось достоверные различия по шкалам «самоуверенность» ($t_{эмп}=5.4$), «саморуководство» ($t_{эмп}=5.4$), «самообвинение» ($t_{эмп}=5.4$), «внутренняя конфликтность» ($t_{эмп}=3.7$). Таким образом, по полученным

результатам можем сделать вывод о том, что после участия в индивидуальных консультациях у испытуемых достоверно повысилось самопринятие (более выраженным стало чувство симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями), самооценность (повысилось ощущение ценности собственной личности и предполагаемая ценность собственного «Я» для других); отраженное самоотношение (испытуемые стали в большей степени убеждены, что способны вызвать симпатию и интерес к себе со стороны окружающих), самоуверенность (стало более выраженное отношение к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку); саморуководство (испытуемые стали в большей степени ощущать свое «Я» как источник развития собственной личности).

Вместе с этим достоверно снизились показатели по закрытости (испытуемые стали более внутренне честны и открыты с самим собой); самообвинению (стали в большей степени делать акцент на собственных достоинствах и меньше винить себя во всех жизненных неудачах); внутренней конфликтности (стали более положительно относиться к себе, ощущая баланс между собственными возможностями и требованиями окружающей реальности).

В целом, можем сделать вывод о значительном изменении критерия самоотношения в структуре самопринятия лиц среднего возраста, участвовавших в формирующих мероприятиях. После участия в индивидуальных психологических консультациях у испытуемых достоверно повысился уровень самоотношения по большинству изучаемых в методике МИС шкалам (кроме шкалы «саморуководство»).

Обратимся к анализу результатов испытуемых, принявших участие в формирующей работе по такому критерию самопринятия как самопонимание, который изучался при помощи опросника диагностики самоактуализации личности, САМОАЛ (Э. Шостром, адаптация: А.В. Лазукин, Н.Ф. Калина), в структуре которого присутствует

отдельная шкала самопонимания. Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения данной методики на этапе контрольного эксперимента (в Т-баллах) представлены в таблице 5 Приложения В.

В таблице 11 представлены результаты испытуемых по шкале «самопонимание», полученные по итогам проведения методики САМОАЛ, на этапе констатирующего и контрольного эксперимента.

Таблица 11. – Результаты испытуемых по шкале «самопонимание» по итогам проведения методики САМОАЛ на констатирующем и контрольном этапах эксперимента (в Т-баллах)

Испытуемые	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Самопонимание (в Т-баллах)	Уровень самопонимания	Самопонимание (в Т-баллах)	Уровень самопонимания
Ирина А., 42 года	30	Низкий	60	Средний
Александра Г., 46 лет	20	Низкий	50	Средний
Игорь К., 43 года	30	Низкий	50	Средний
Елена Н., 35 лет	30	Низкий	60	Средний

Из представленных данных мы видим, что у всех испытуемых после участия в индивидуальном консультировании изменился уровень самопонимания с низкого на средний. Это свидетельствует о том, что все испытуемые смогли в процессе работы повысить свою чувствительность к собственным желаниям и потребностям. При этом в некоторых ситуациях и обстоятельствах у них все же может прослеживаться некоторая склонность к проявлению психологической защиты, отделяющей личность от собственной сущности, а также склонность подменять собственные вкусы и оценки внешними социальными стандартами, однако это происходит не так часто, как ранее, до участия в индивидуальном психологическом консультировании.

Особую эффективность в повышении самопонимания респондентов имели метод свободной ассоциации (когда клиент свободно высказывал все то, что появляется в его сознании без какой-либо фильтрации и совместный с психологом анализ этого материала, который позволил обнаружить

актуальные мысли, чувства, паттерны мышления и поведения клиентов), а также техника «Исследование личных историй» (клиент рассказывал и кратко записывал истории о своей жизни, отмечая важные моменты, события и взаимодействия, дальнейший совместный их анализ позволил выявить образцы и темы, которые помогли понять свои цели, страхи и источники надежды).

Для доказательства достоверности произошедших изменений был проведен статистический анализ данных при помощи t-критерия Стьюдента для связанных выборок. Промежуточные результаты статистических сравнений по показателю самопонимания в структуре методике САМОАЛ представлены в таблице 4 Приложения Г. По данным произведенных расчетов, получено значение $t_{Эмп} = 11$, на основе которого мы принимаем гипотезу H_1 о наличии значимых различий по измеряемому признаку в выборке до формирующего воздействия и после. Это доказывает достоверность произошедших изменений, и свидетельствует об эффективности реализации программы индивидуального консультирования испытуемых в части повышения уровня их самопонимания.

Проанализируем результаты испытуемых, принявших участие в формирующей работе по такому критерию самопринятия как самоактуализация, который изучался при помощи самоактуализационного теста (САТ) (Э. Шостром, в адаптации Л.Я. Гозман, М.В. Кроз и др.) и опросника диагностики самоактуализации личности, САМОАЛ (Э. Шостром, адаптация: А.В. Лазукин, Н.Ф. Калина). Индивидуальные результаты испытуемых по данным методикам, полученные на этапе контрольного эксперимента представлены в таблицах 3,5 Приложения В.

В таблице 12 представлены результаты, отражающие выводы о самоактуализации каждого испытуемого принявшего участие в формирующей работе, по каждой из представленных методик и общий вывод об уровне самоактуализации испытуемого исходя из полученных результатов по обоим методикам на этапе констатирующего и контрольного

эксперимента.

Таблица 12. – Результаты испытуемых по критерию самоактуализации по итогам проведения методик САТ и САМОАЛ на констатирующем и контрольном этапе эксперимента

Испытуемые	Констатирующий этап	Контрольный этап		
	Вывод об уровне самоактуализации	Самоактуализация по САТ	Самоактуализация по САМОАЛ	Вывод об уровне самоактуализации
Ирина А., 42 года	Низкий уровень	Средняя	Средняя	Средний уровень
Александра Г., 46 лет	Низкий уровень	Средняя	Средняя	Средний уровень
Игорь К., 43 года	Низкий уровень	Средняя	Средняя	Средний уровень
Елена Н., 35 лет	Низкий уровень	Средняя	Средняя	Средний уровень

Можем видеть, что на этапе контрольного эксперимента у всех испытуемых выявился средний уровень самоактуализации по обоим методикам, что позволило нам сделать вывод о достижении всеми испытуемыми среднего уровня самоактуализации, с низкого уровня, который был присущ всем испытуемым на констатирующем этапе эксперимента.

Для доказательства достоверности произошедших изменений был проведен статистический анализ данных при помощи t-критерия Стьюдента для связанных выборок. Результаты статистических сравнений по шкалам методики САТ представлены в таблице 5 Приложения Г; результаты статистического сравнения данных испытуемых по шкалам методики САМОАЛ представлены в таблице 6 Приложения Г. Статистическое сравнение общего показателя самоактуализации испытуемых до и после формирующего воздействия позволило получить значение по данным методики САТ $t_{ЭМП} = 5.8$, на основе которого мы принимаем гипотезу H_1 о наличии значимых различий по уровню самоактуализации в выборке до формирующего воздействия и после на уровне достоверности $p \leq 0.05$; по данным методики САМОАЛ $t_{ЭМП} = 7.7$ при $p \leq 0.01$. Это доказывает статистическую значимость произошедших изменений среди испытуемых по критерию самоактуализации в структуре самопринятия.

Статистический анализ был проведен также по всем остальным шкалам указанных методик, и в процессе анализа мы соотносили полученные результаты в обеих методиках, поскольку в них большинство шкал пересекаются и имеют практически одинаковое значение.

Так, можем с уверенностью сказать, что статистически достоверные изменения у испытуемых произошли по всем шкалам методики САТ, а также практически по всем шкалам методики САМОАЛ (кроме шкалы «взгляд на природу человека»). В особенности подчеркнем важность повышения показателей по шкалам, отражающим приверженность ценностям самоактуализации, гибкость поведения, сензитивность к себе (самопонимание), самоуважение, контактность, познавательные потребности и креативность. На основе полученных результатов проведенного анализа можем сделать обоснованный вывод о том, что достижение среднего уровня самоактуализации испытуемыми после участия в индивидуальном психологическом консультировании свидетельствует о большей приверженности к разделению ценностей, присущих самоактуализирующейся личности; о более выраженной, чем ранее, гибкости испытуемых в реализации своих ценностей в поведении и взаимодействии с окружающими людьми; о значимом повышении понимания своих потребностей и чувств, и способности ценить свои достоинства и положительные свойства характера; о повышении способности к установлению тесных эмоционально-насыщенных контактов с людьми; о большей выраженности у испытуемых стремления к приобретению знания об окружающем мире и творческой направленности личности.

Таким образом, результаты, полученные на этапе контрольного эксперимента, свидетельствуют о значимом и достоверном повышении самоактуализации у испытуемых, участвующих в формирующей работе. Это доказывает эффективность реализованной программы индивидуального консультирования, в части повышения такого показателя самопринятия, как самоактуализация.

Обратимся к анализу общего уровня самопринятия у испытуемых на констатирующем и контрольном этапе исследования, принявших участие в формирующем эксперименте. С целью выявления общего уровня сформированности самопринятия у испытуемых выборки, мы составили сводную таблицу данных, отражающую уровень выраженности по каждому выделенному и изученному нами критерию самопринятия на контрольном этапе исследования (таблица 6 Приложения В). Согласно представленным и полученным данным у всех испытуемых на контрольном этапе исследования выявился средний уровень сформированности самопринятия (на констатирующем этапе у всех испытуемых, участвовавших впоследствии в формирующей работе, был низкий общий уровень самопринятия). Дадим краткую характеристику сформированного самопринятия о каждого испытуемого, принявшего участие в формирующей работе.

Ирина А., 42 года: самооценка низкая адекватная (до формирующей работы была низкая, неадекватная), уровень самоуважения средний (на констатирующем этапе – низкий), отношение к себе в пределах нормы (ранее – негативное отношение к себе), средний уровень самопонимания (ранее – низкий), средний уровень стремления к самоактуализации (на констатирующем этапе - низкий уровень).

Александра Г., 46 лет: самооценка средняя адекватная (констатирующий этап – низкая, неадекватная), уровень самоуважения средний (на констатирующем этапе – низкий), отношение к себе в пределах нормы (ранее - негативное отношение к себе), средний уровень самопонимания (ранее – низкий), средний уровень стремления к самоактуализации (на констатирующем этапе - низкий уровень).

Игорь К., 43 года: самооценка средняя адекватная (констатирующий этап – низкая адекватная), уровень самоуважения высокий (ранее отмечался низкий), отношение к себе в пределах нормы (ранее - негативное отношение к себе), средний уровень самопонимания (ранее – низкий), средний уровень стремления к самоактуализации (на констатирующем этапе - низкий

уровень).

Елена Н., 35 лет: самооценка высокая, адекватная (на констатирующем этапе средняя), уровень самоуважения высокий (до формирующей работы – низкий), отношение к себе в пределах нормы (осталось прежним), средний уровень самопонимания (ранее – низкий уровень), средний уровень стремления к самоактуализации (ранее – низкий уровень).

Таким образом, по результатам проведенного качественного и количественного анализа данных, полученных на этапе контрольного эксперимента, можем сделать вывод о достоверных изменениях у испытуемых по всем критериям самопринятия после участия в формирующей работе. Достоверность произошедших изменений доказана в отношении таких критериев в структуре самопринятия как самооценка ($p \leq 0.05$), самоуважение ($p \leq 0.01$), самоотношение (отраженное самоотношение, самоценность, самопринятие) ($p \leq 0.01$), самопонимание ($p \leq 0.01$), самоактуализация ($p \leq 0.01$). Полученные результаты позволяют нам сделать вывод об эффективности реализации разработанной программы индивидуального психологического консультирования, направленной на повышение самопринятия у лиц среднего возраста.

Выводы по Главе 2

Анализ проведенной опытно-экспериментальной работы позволяет сделать следующие выводы:

1. Основными критериями в структуре самопринятия в рамках данного исследования являются: самооценка, самоуважение, самоотношение, самопонимание, самоактуализация. Для изучения каждого критерия самопринятия использовался определенный диагностический инструмент, его измеряющий или оценивающий.

2. Эмпирическое исследование сформированности самопринятия и его отдельных показателей (критериев) у испытуемых на констатирующем этапе исследования позволило установить, что 50% выборки (4 испытуемых: Ирина А., Александра Г., Игорь К., Елена Н.) отличаются низким уровнем сформированности самопринятия; у 38% испытуемых выборки (Дмитрий В., Наталья Р., Галина П.) выявлен средний уровень сформированности самопринятия, 13% (испытуемый, Мария Б.) обладает высоким уровнем сформированности самопринятия. Дальнейшая работа в рамках исследования проводилась с испытуемыми, у которых выявлен низкий уровень самопринятия, которые в большинстве своем характеризуются низкой самооценкой, низким уровнем самоуважения, негативным отношением к себе, низким уровнем самопонимания, низким уровнем стремления к самоактуализации.

3. Разработанная программа индивидуального психологического консультирования, направленная на повышение уровня самопринятия у людей среднего возраста, бала направлена на реализацию следующих задач:

- 1) повысить уровень самооценки клиента;
- 2) сформировать у клиента положительные отношения к себе, способность принимать и уважать свои достоинства, свойства и качества личности;
- 3) провести работу по формированию у клиента способности к

осознанию, пониманию и принятию собственных желаний и потребностей;

4) создавать условия для самоактуализации личности клиента, стимулировать его стремление к наиболее полному проявлению и развитию своих личностных качеств и возможностей.

В рамках программы индивидуального психологического консультирования был разработан общий план индивидуальных консультаций, в процессе реализации которого содержание работы несколько варьировалось в зависимости от некоторых индивидуальных различий клиентов в проявлении у них изученных критериев самопринятия.

Индивидуальные консультации проводились в русле интегративного подхода, объединяющего в себе методы и техники различных направлений в психологии (психоанализ, поведенческая терапия, рационально-эмоциональная терапия, экзистенциальная терапия). Содержательно работа была направлена на осознание, принятие и анализ клиентом своих чувств, эмоций, мыслей, представлений о своем образе «Я».

4. Для оценки эффективности реализации разработанной программы был проведен контрольный этап исследования, по итогам которого было установлено, что проведенная работа позволила достоверно улучшить ряд показателей, входящих в отдельные критерии самопринятия: изменилась самооценка испытуемых (у большинства с низкого уровня до среднего, у одного испытуемого со среднего до высокого уровня); самоуважение с 28 средних Т-баллов по выборке повысилось до 57: испытуемые стали в большей степени ценить и уважать себя за свои положительные качества и достижения; самопонимание повысилось с 28 средних Т-баллов по выборке до 55: испытуемые стали в большей степени понимать свои желания, потребности и чувства; произошли изменения по показателям самоотношения «отраженное самоотношение» (с 4,5 средних баллов по выборке до 7,25 баллов) и «самоценность» (с 3,25 до 5,75): испытуемые стали в большей степени считать, что достойны уважения и принятия со стороны окружающих, а также стали в большей степени ценить ряд своих качеств,

признавать их уникальность; самоактуализация по тесту САТ повысилась с 36 средних баллов по выборке до 51; по тесту САМОАЛ с 29 до 51 средних балла: испытуемые стали в большей степени разделять ценности самоактуализирующейся личности, повысилась гибкость испытуемых в реализации своих ценностей в поведении и взаимодействии с окружающими людьми; повысилось понимание своих потребностей и чувств, и способность ценить свои достоинства и положительные свойства характера; стала более выраженной способность к установлению тесных эмоционально-насыщенных контактов с людьми; наибольшую выраженность у испытуемых стало приобретать стремление к приобретению знаний об окружающем мире и творческая направленность их личности.

5. Анализ данных, полученных на этапе контрольного эксперимента показал положительную динамику по критериям самопринятия, что подтвердилось результатами проведенного статистического анализа данных. Достоверные статистические изменения зафиксированы в отношении таких критериев в структуре самопринятия как самооценка ($p \leq 0.05$), самоуважение ($p \leq 0.01$), самоотношение (отраженное самоотношение, самооценность, самопринятие) ($p \leq 0.01$), самопонимание ($p \leq 0.01$), самоактуализация ($p \leq 0.01$).

Заключение

Проблема повышения уровня самопринятия у людей среднего возраста имеет особую актуальность, поскольку именно в этот период жизни люди сталкиваются с изменениями и вызовами, связанными с профессиональной карьерой, семейной жизнью и физическими изменениями. Повышение уровня самопринятия помогает людям справляться с возникающими эмоциональными трудностями, развивать позитивное отношение к себе и строить здоровые отношения с собой и окружающими людьми.

В ходе исследования последовательно решался ряд поставленных задач, направленных на достижение цели работы.

В рамках теоретической части исследования были проанализированы вопросы сущности и содержания феномена «самопринятие» в отечественной и зарубежной научной литературе; проблемы самопринятия личности в среднем возрасте, а также рассмотрены возможности повышения уровня самопринятия у людей среднего возраста в индивидуальном консультировании. На основе проведенного анализа было установлено, что в рамках данного исследования самопринятие будет определяться как способность индивида принимать себя таким, каков он есть, основанную преимущественно на реальном и глубоком знании о своих объективно имеющихся достоинствах и недостатках.

Основными сущностными характеристиками феномена самопринятия личности можно назвать активное отношение человека к самому себе в организации и регуляции жизнедеятельности; обеспечение доступа к ресурсам самопознания; организация целенаправленного поведения, обеспечивающего рост и развитие.

В структуре самопринятия мы определяем такие компоненты (или критерии) как самооценка, самоуважение, самоотношение, самопонимание, самоактуализация.

Период среднего возраста определен нами в рамках границ 35-55 лет, и

характеризуется неизбежными изменениями в различных сферах личности (эмоциональной, ценностно-смысловой и в сфере Я-концепции личности).

Организуя работу над проблемами самопринятия клиентов среднего возраста в рамках индивидуального психологического консультирования, консультант, прежде всего, реализует задачу оказания эмоциональной поддержки клиенту в работе над собственной проблемой. Возможностями повышения уровня самопринятия у людей среднего возраста в индивидуальном консультировании могут выступать: опора на различные направления в психологии (психоанализ, поведенческая терапия, рационально-эмоциональная терапия, экзистенциальная терапия), использование в качестве основного средства воздействия определенным образом организованную беседу (включённый диалог) с применением различных техники методов работы, способствующих полноценному самораскрытию клиента (осознание, принятие и анализ им своих чувств, эмоций, мыслей, представлений).

Проведено эмпирическое исследование на констатирующем этапе, результаты которого позволили описать специфику проявления низкого уровня сформированности самопринятия: чаще всего низкий уровень самооценки; уровень самоуважения низкий, зачастую негативное отношение к себе, низкий уровень самопонимания, низкий уровень стремления к самоактуализации.

С опорой на полученные результаты исследования на констатирующем этапе, была разработана программа индивидуального психологического консультирования, направленная на повышение уровня самопринятия у людей среднего возраста. Основными задачами реализации программы являлись:

- 1) повышение уровня самооценки клиента;
- 2) формирование у клиента положительного отношения к себе, способности принимать и уважать свои достоинства, свойства и качества личности;

3) проведение работы по формированию у клиента способности к осознанию, пониманию и принятию собственных желаний и потребностей;

4) создание условий для самоактуализации личности клиента, стимулирования его стремления к наиболее полному проявлению и развитию своих личностных качеств и возможностей.

Индивидуальные консультации проводились в русле интегративного подхода, объединяющего в себе методы и техники различных направлений в психологии (психоанализ, поведенческая терапия, рационально-эмоциональная терапия, экзистенциальная терапия). В рамках программы индивидуальных консультаций был разработан общий план индивидуальных консультаций, в процессе реализации которого содержание работы несколько варьировалось в зависимости от некоторых индивидуальных различий клиентов в проявлении у них изученных критериев самопринятия. Содержательно работа была направлена на осознание, принятие и анализ клиентом своих чувств, эмоций, мыслей, представлений о своем образе «Я».

На этапе контрольного эксперимента проводилось повторное исследование сформированности самопринятия у лиц, принявших участие в индивидуальном психологическом консультировании. По итогам проведенного исследования установлено, что проведенная работа на этапе формирующего эксперимента позволила улучшить ряд показателей, входящих в отдельные критерии самопринятия: изменилась самооценка испытуемых (повысилась у всех на один уровень), повысились самоуважение, самопонимание, некоторые показатели самоотношения (достоверное повышение по показателям самооценности и отраженного самоотношения), самоактуализация испытуемых повысилась до среднего уровня.

На статистическом уровне подтвердились изменения по всем критериям самопринятия: самооценка ($p \leq 0.05$), самоуважение ($p \leq 0.01$), самоотношение (отраженное самоотношение, самооценность, самопринятие) ($p \leq 0.01$), самопонимание ($p \leq 0.01$), самоактуализация ($p \leq 0.01$).

Полученные результаты исследования свидетельствуют об эффективности проведенных консультативных сессий с испытуемыми на формирующем этапе, и позволяет сделать вывод, что выдвинутая гипотеза полностью подтвердилась, реализация исследовательских задач позволила достичь поставленной цели исследования.

Результаты проведенного исследования могут быть использованы в практической деятельности специалистами, работающими с психологическими проблемами самопринятия клиентов в период среднего возраста, в рамках организации и проведения консультирования клиентов, социально-психологических тренингов, и других форм работы, направленных на оказание помощи лицам, столкнувшимся с проблемами самопринятия в период среднего возраста.

Список литературы

1. Антонова, Н.В. Проблема личностной идентичности в интерпретации современного психоанализа, интеракционизма и когнитивной психологии / Н.В. Антонова // Вопросы психологии. – 1996. – №1. – С. 132-144.
2. Афанасенко, И.В. Особенности самоотношения мужчин и женщин возрастов ранней и поздней взрослости / И.В. Афанасенко, А.И. Онищенко // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2011. – № 2. – С. 21-25.
3. Бандура, А. Теория социального научения / А. Бандура; пер. с англ.; Под.ред. Н.Н. Чубарь. – СПб.: Евразия, 2000. – 318 с.
4. Берн, Э. Трансактный анализ в психотерапии. Системная индивидуальная и социальная психиатрия / Э. Берн. – М.: Академический Проект, 2015. – 320 с.
5. Болотникова, О.П. Психотерапия и психологическое консультирование / О.П. Болотникова. – Тольятти: ТГУ, 2011. – 60 с.
6. Братченко, С.Л. Личностный рост и его критерии / С.Л. Братченко, М.Р. Миронова // Психологические проблемы самореализации личности. – 1997. – №3. – С. 38-46.
7. Братченко, С.Л. Экзистенциальная психология глубинного общения: уроки Джеймса Бьюдженталья / С.Л. Братченко. – М.: Смысл, 2001. – 197 с.
8. Бьюдженталь, Дж. Искусство психотерапевта: 16+ / Дж. Бьюдженталь ; пер. с англ. М. Миронова. – СПб.: Питер, 2022. – 366 с.
9. Вербицкий, А.А. Энциклопедический словарь по психологии и педагогике / А.А. Вербицкий // Педагогический энциклопедический словарь, 2013. – 1023 с.
10. Голунова, Е.Н. Особенности динамики диалога в ситуации психологического консультирования: автореф. дис. ... канд. психол. наук /

Е.Н. Голунова. – Москва, 1998. – 20 с.

11. Горохова, С.А. Проблема самопринятия в психоаналитической теории личности / С.А. Горохова // Новая наука: Современное состояние и пути развития. – 2016. – №. 12-5. – С. 69-71.

12. Дильтей, В. Описательная психология / Вильгельм Дильтей; предисл. В. Экземплярского; пер. с нем. – СПб.: Кренов, 1996. – 153 с.

13. Еникеев, М. Энциклопедический словарь по психологии и педагогике / М. Еникеев. – М.: Проспект, 2013. – 558 с.

14. Желобанова, А.Ю. Самопринятие как психологическая основа здоровой личности / А.Ю. Желобанова, И.Л. Аверкина // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе. – 2019. – С. 77-81.

15. Зеер, Э.Ф. Профессиология. Психологический контент / Э.Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк. – М.: ИНФРА-М, 2019. – 192 с.

16. Исурина, Г.Л. Психотерапия и психологическое консультирование как виды клиникопсихологического вмешательства / Г.Л. Исурина // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2017. – № 3(44). – С. 4.

17. Камалетдинова, З.Ф. Когнитивно-поведенческий подход в психологическом консультировании: учебное пособие / З.Ф. Камалетдинова, Н.В. Антонова. – М.: Изд-во Современного гуманитарного ун-та, 2010. – 295 с.

18. Киреева, Е.Д. Возрастная психология: учебное пособие для вузов / Е.Д. Киреева. – М.: Совр. Гуман. ун-т, 1999. – 20 с.

19. Киселева, Е.П. Самопринятие и стремление к самосовершенствованию субъектов образовательного процесса вуза как фактор направленности учебной мотивации студентов: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Е.П. Киселева. – Курск, 2008. – 26 с.

20. Колкова, С.М. Безусловное самопринятие как фактор развития гуманистических качеств личности будущих психологов: дис. ... канд. психол. наук / С.М. Колкова. – Красноярск, 2006. – 159 с.

21. Колкова С.М. Механизмы развития безусловного самопринятия // Теоретические и практические аспекты психологии и педагогики: коллективная монография / С. М. Колкова. – Уфа: Аэтерна, 2015. – С. 129-147.
22. Колкова, С.М. Безусловносамопринятие личности как фактор успешного межкультурного взаимодействия / С.М. Колкова, М.С. Кокоурова // Сибирский вестник специального образования. – 2015. – № 1. – С. 51–53.
23. Кончакова, Е.В. Динамика самоотношения у лиц с разным уровнем удовлетворённости жизнью, проходящих ценностно-ориентированную терапию / Е.В. Кончакова // Молодой ученый. – 2022. – № 17 (412). – С. 58-62.
24. Кордуэлл, М. Психология. А - Я: Словарь-справочник / М. Кордуэлл; пер. с англ. К. С. Ткаченко. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 448 с.
25. Кочюнас, Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас, В. Матулявичене. – М.: Академический проект, 1999. – 240 с.
26. Кочюнас, Р. Психологическое консультирование. Групповая психотерапия / Р. Кочюнас. – 7-е изд. – М.: Мир, 2010. – 462 с.
27. Крайг, Г. Психология развития: 16+ / Грэйс Крайг, Дон Бокум; пер. с англ. А. Маслов; научный редактор перевода Т. В. Прохоренко. – 9-е изд. – Спб. Питер, 2021. – 939 с.
28. Крылов, А.А. Психология / В.М. Аллахвердов; отв. ред. А.А. Крылов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Проспект, 2009. – 743 с.
29. Кулагина, И.В. Исследование особенностей самореализации личности в среднем возрасте/ И.В. Кулагина // Концепт. – 2020. – № 3. – С. 101-107.
30. Лабунская, В.А. Бытие субъекта: самопрезентация и отношение к внешнему Я / В.А. Лабунская // Субъект, личность и психология человеческого бытия. – 2005. – С. 235-258.
31. Леонтьев, Д.А. Очерк психологии личности / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1997. – 63 с.

32. Ливехуд, Б. Кризисы жизни-шансы жизни: Развитие человека между детством и старостью / Бернард Ливехуд; пер. с нем. – Калуга: Духов.познание, 1994. – 217 с.
33. Лоуэн, А. Депрессия и тело / Александр Лоуэн; пер. с англ. Г. Пимочкиной, С. Римского под ред. С. Римского. – Москва: Психотерапия, 2010. – 308 с.
34. Маралов, В.Г. Основы самопознания и саморазвития / В.Г. Маралов. – М.: Академия, 2004. – 256 с.
35. Маралов, В.Г. Стратегия самосовершенствования в личностном развитии человека / В.Г. Маралов, Н.А. Низовских //Вестник гуманитарного образования. – 2015. – № 1. – С. 34–39.
36. Мартьянова, Г.Ю. Индивидуальное психологическое консультирование: субъектно-регуляторный подход / Г.Ю. Мартьянова // Психология и психотехника. – 2016. – № 1(88). – С. 88-94.
37. Минуллина, А.Ф. Основы психологического консультирования: методическое пособие / А.Ф. Минуллина, М.М. Солобутина. – Казань: ТГГПУ, 2007. – 329 с.
38. Маслоу, А. Самоактуализация. Психология личности / А. Маслоу. – М.: МГУ, 1982. – 288 с.
39. Маслоу, А.Г. Мотивация и личности / А.Г. Маслоу. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
40. Маслоу, А.Г. Новые рубежи человеческой природы / А.Г. Маслоу. – М.: Смысл, 1999. – 221 с.
41. Моуди, Р. Жизнь после утраты. Как справиться с несчастьем и обрести надежду / Р. Моуди, Д. Аркэнджел. – М.: София, 2003. – 288 с.
42. Мэй, Р. Любовь и воля / Р. Мэй – М.: Рефл-бук», 1997. – 384 с.
43. Немов, Р.С. Психологическое консультирование: учебник для вузов.2-е изд., перераб. и доп. / Р.С. Немов. – М.: Юрайт, 2021. – 440 с.
44. Общая психодиагностика/ под.ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1987. – 434с.

45. Орлов, А.Б. Личность и сущность: внутреннее и внешнее Я человека / А.Б. Орлов // Вопросы психологии. – 1995. – №2. – С. 5-12.
46. Пантилеев, С.Р. Методика исследования самоотношения / С.Р. Пантилеев. – М.: Смысл, 1993. – 32 с.
47. Передера, А.О. Особенности самопринятия в среднем возрасте / А.О. Передера // Гуманитарный вестник (Горловка). – 2019. – № 8. – С. 94-98.
48. Передера, А.О. Характеристика самопринятия как особенности среднего возраста / А.О. Передера // Донецкие чтения 2020: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности. – 2020. – С. 335-336.
49. Перлз, Ф.С. Теория гештальт-терапии / Фредерик Перлз, Пол Гудмен; пер. с англ. В. Кислюк. – М.: Ин-т общегуманитар. исслед., 2004 (ОАО Можайский полигр. комб.). – 377 с.
50. Пилипенко, Т.С. Самопринятие: от личностной характеристики к характеристике субъекта / Т.С. Пилипенко // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. – 2021. – № 2. – С.54-59.
51. Пилипенко, Т.С. Парадоксы феномена самопринятия / Т.С. Пилипенко // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2020. – № 3. – С. 36-39.
52. Пилипенко, Т.С. Самопринятие как субъектная характеристика / Т.С. Пилипенко // Известия Иркутского государственного университета. – 2022. – № 40. – С. 78-85.
53. Платонов, Ю.П. Социальная психология поведения: учебное пособие / Ю.П. Платонов. – СПб.: Питер, 2006. – 464 с.
54. Посохова, С.Т. Психология адаптирующейся личности: субъектный подход: автореф. дис. ... д-ра психол. наук / С.Т. Посохова. – Санкт-Петербург, 2002. – 38 с.
55. Посохова, С.Т. Психология адаптирующейся личности / С.Т. Посохова. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2001. – 240 с.
56. Психологическая энциклопедия / под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. – СПб.: Питер, 2006. – 1096 с.

57. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию: становление человека / К. Роджерс – М.: Психотерапия, 1994. – 233 с.
58. Роджерс, К. Клиент-центрированная психотерапия: теория, современная практика и применение / К. Роджерс. – М.: Психотерапия, 2007. – 560 с.
59. Роджерс, К.Р. Консультирование и психотерапия: новейшие подходы в области практической работы / К.Р. Роджерс. – М.: Психотерапия, 2006. – 507 с.
60. Ромек, В.Г. Поведенческая психотерапия / В.Г. Ромек. – М.: Академия, 2002. – 192 с.
61. Рубинштейн, С.Л. Человек и мир / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2012. – 224 с.
62. Семенова, В.Ю. Индивидуальное консультирование как средство повышения психологического благополучия людей в период ранней взрослости / В.Ю. Семенова // Высшая школа: научные исследования: материалы Межвузовского международного конгресса. – 2021. – С. 46-49.
63. Старцева, В.А. Роль поступков в достижении личностной интегрированности: дис. ...к-та. псих.наук: 19.00.01 / Старцева Вера Александровна. – Екатеринбург, 2016. – С. 74-82.
64. Старцева, В.А. Самопринятие как предпосылка для достижения личностной интегрированности / В.А. Старцева // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 58-1. – С. 359–363.
65. Твердохлебова, Ю.Н. Особенности протекания кризиса среднего возраста и повышение эффективности его проживания в рамках психологического консультирования: автореферат магистерской работы / Ю.Н. Твердохлебова, Е.М. Зинченко. – Саратов, 2022. – 14 с.
66. Трухова, Т.С. Эмоциональное выгорание в период кризиса среднего возраста / Т.С. Трухова // Философия здоровья: интегральный подход. Межвузовский сб. науч. трудов. – 2019. – С. 78-86.
67. Умнова, О.П. Конспект лекций по возрастной психологии:

учебное пособие для вузов / О.П. Умнова. – Ростов на Дону: Феникс, 2005. – 67 с.

68. Фомина, А.Н. Психологические ресурсы человека: возрастной аспект: монография / А.Н. Фомина. – М.: Прометей, 2021. – 294 с.

69. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 366 с.

70. Фрейд, З. Введение в психоанализ: лекции / Зигмунд Фрейд; пер. с нем. Г.В. Барышниковой. – СПб.: Азбука-классика, 2005. – 478 с.

71. Фролькис, В.В. Экспериментальные пути продления жизни / В.В. Фролькис, Х.К. Мурадян. – Л.: Наука, 1988. – 139 с.

72. Холлис, Д. Обретение смысла во второй половине жизни: как наконец стать по настоящему взрослым / Д. Холлис. – М.: Когито-Центр, 2017. – 334 с.

73. Хорни, К. Невроз и личностный рост. Борьба за самоосуществление / К. Хорни. – СПб.: Восточно-Европейский институт психоанализа и БСК, 1997. – 316 с.

74. Хромов, В.В. Самопринятие как фактор социальной перцепции / В.В. Хромов // Череповецкие научные чтения – 2016: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. В 3 частях, Череповец, 16–17 ноября 2016 года. – 2017. – С. 154-156.

75. Хьелл, Л. Теории личности / Л. Хьелл под ред.; Д. Зиглер. – СПб.: Питер, 2007. – 606 с.

76. Чайковская, И.А. Изучение самоотношения личности с различным уровнем тревожности (на примере зрелого возраста) / И.А. Чайковская // Ученые записки Новгородского государственного университета. – 2018. – № 1 (13). – С. 14-25.

77. Шаповаленко, И.В. Психология развития и возрастная психология / И.В. Шаповаленко. – М.: Юрайт, 2019. – 575 с.

78. Шефов, С.А. Психология горя / С.А. Шефов. – СПб.: Речь, 2006. – 144 с.

79. Эллис, А. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии / А. Эллис, У. Драйден. – СПб.: Речь, 2002. – 352 с.
80. Энциклопедический словарь по психологии и педагогике. 2013. [Электронный ресурс] // Сайт «Академик» / URL: https://psychology_pedagogy.academic.ru/14079/
81. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – М.: Флинта, 2006. – 342 с
82. Юнг, К.Г. Подход к бессознательному / К.Г. Юнг // Архетип и символ. – М., Ренессанс, 1991. – 304 с.
83. Ялом, И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом. – М.: Класс, 1999. – 576 с.
84. Яремчук, С.В. Самопринятие: типологии и стратегии достижения / С.В. Яремчук // Ученые записки Комсомольского-на-Амуре гос. тех. ун-та. – 2013. – № 4 (16). – С. 20-26.
85. Boss, M. Psychoanalysis and Daseinsanalysis / M. Boss. – New York: Dacapo Press, 1963. – 295 p.
86. Gozman, L. Ya. Samoaktualizatsionny test (SAT): adaptatsiya, rukovodstvo po primeneniyu [Self-Actualization Test (SAT): adaptation, user manual] / L. Ya. Gozman, M. V. Kroz, O. V. Shchetinina, E. A. Moldovyan, & R. Sh. Tkhostov. – Moscow: Publ. GTsSP, 2018. – 238 p.
87. Plutchik, R. A structural theory of ego defenses and emotions / R. Plutchik, H. Kellerman, H.R. Conte // Emotions in personality and psychopathology. – Boston, MA : Springer US, 1979. – P. 227-257.
88. Shostrom, E. Manual for the Self-Actualization. Test / E. Shostrom. – Tennessee Technological University: 1961. – 321 p.

Результаты психодиагностического обследования на констатирующем этапе
исследования

Таблица 1. – Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения проективной методики «Дерево» К. Коха с целью изучения самооценки на этапе констатирующего эксперимента

Испытуемые	Размер и положение дерева	Листва и корни	Детали и пропорции	Эмоциональная окраска рассказа	Вывод об уровне самооценки
Ирина А., 42 года	Мелкое, по центру	Редкая листва, отсутствие корней	Низкая прорисованность деталей, непропорциональные элементы	Скучный рассказ, преобладание негативного отношения к дереву и его описанию	Низкий уровень
Дмитрий В., 37 лет	Среднее, по центру	Листва средней густоты, слабо развитая корневая система	Прорисованность некоторых деталей (листвы)	Нейтральный эмоциональный фон отношения к дереву, акцент на чувстве грусти и некоторой потерянности	Средний уровень, с тенденцией к заниженному
Александр Г., 46 лет	Мелкое, смещенное	Отсутствие листвы и корней	Низкая прорисованность деталей	Нежелание рассказывать про дерево, негативный эмоциональный фон при выполнении задания	Низкий уровень
Мария Б., 50 лет	Крупное, по центру	Густая листва, отсутствие корней	детальная прорисованность многих элементов	Положительное отношение к дереву, в рассказе ссылается на эмоции радости и воодушевления, говорит об устойчивости дерева	Высокий уровень
Игорь К., 43 года	Среднее смещенное	Отсутствие листвы и корней	Схематичное изображение, отсутствие детальности	Рассказ о дереве скучный, присутствуют эмоции непонимания, неопределенности относительно описания его характеристик	Низкий уровень

Окончание таблицы 1

Наталья Р., 52 года	Среднее по центру	листва средней густоты, мало разветвленные корни	детальная прорисованность некоторых элементов	Отношение к дереву положительное, в рассказе преобладают такие характеристики дерева как «самодостаточное», «одинокое», «гордое»	Средний уровень
Елена Н., 35 лет	Среднее смещенное	Редкая листва, отсутствие корней	Прорисованность некоторых деталей (листья, ветвей)	Негативное эмоциональное отношение к дереву при рассказе, нежелание о нем говорить	Низкий уровень
Галина П., 44 года	Меньше среднего, по центру	Листва средней густоты, нет корней	Низкая прорисованность деталей	Нейтральное отношение к дереву, в рассказе фигурируют такие характеристики как «красивое», «тоскливое»	Средний уровень, с тенденцией к заниженному

Таблица 2. – Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения методики исследования самооценки личности (С.А. Будасси) с целью изучения самооценки на этапе констатирующего эксперимента

Испытуемые	Σd^2	Коэффициент самооценки	Вывод об уровне самооценки
Ирина А.	1900	-0.43	Низкая неадекватная
Дмитрий В.	1386	-0.04	Средняя адекватная
Александра Г.	1998	-0.50	Низкая неадекватная
Мария Б.	468	0.65	Высокая, адекватная
Игорь К.	1592	-0.19	Низкая адекватная
Наталья Р.	1428	-0.07	Средняя адекватная
Елена Н.	1170	0.12	Средняя адекватная
Галина П.	1072	0.20	Средняя адекватная

Таблица 3. – Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения методики «Самоактуализационный тест» (САТ) (Э. Шостром, в адаптации Л. Я. Гозман, М. В. Кроз и др.) на констатирующем этапе (в Т-баллах)

Испытуемые	Субтесты														Уровень самоактуализации	
	Ориентация во времени	Поддержка	ценность самоактуализации	гибкость поведения	реактивная чувствительность	спонтанность	самоуважение	самопринятие	принятие природы человека	синергия	принятие собственной	контактность	познавательные потребности	креативность		Сумма баллов по основным
Ирина А.	47	47	30	21	38	64	27	29	40	29	25	35	36	43	40	Низкий

Окончание таблицы 3

Дмитрий В.	41	56	30	33	38	43	40	33	50	57	38	55	45	50	46	Средний
Александра Г.	65	43	25	29	31	36	20	43	40	57	63	35	27	43	40	Низкий
Мария Б.	82	87	65	71	62	79	73	71	70	71	81	75	73	71	74	Завыше нный
Игорь К.	59	36	10	13	38	43	33	29	40	43	38	35	45	36	34	Низкий
Наталья Р.	53	66	35	29	46	43	47	52	50	43	50	45	45	64	55	Средний
Елена Н.	35	35	20	33	38	14	33	29	40	14	50	25	18	43	30	Низкий
Галина П.	53	52	40	42	54	43	53	43	50	71	63	35	55	57	44	Низкий
Среднее значение в выборке	54	53	32	34	43	46	41	41	48	48	51	43	43	51	45	

Таблица 4. – Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения методики исследования самоотношения (МИС) С.Р. Пантелева, В.В. Столина на этапе констатирующего эксперимента (в стенах)

Испытуемые	Закрытость	Самоуверенность	Саморуководство	Отраженное самоотношение	Самоценность	Самопринятие	Самопривязанность	Внутренняя конфликтность	Самообвинение
Ирина А.	8	3	2	3	2	1	3	8	9
Дмитрий В.	5	6	5	5	6	5	5	5	4
Александра Г.	7	2	3	6	3	2	3	7	7
Мария Б.	3	9	8	9	7	9	8	3	2
Игорь К.	5	3	3	3	3	3	4	7	8
Наталья Р.	3	6	6	5	4	7	6	4	5
Елена Н.	5	5	6	6	5	5	4	5	6
Галина П.	5	4	5	4	5	6	6	4	3

Таблица 5. – Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения опросника диагностики самоактуализации личности, САМОАЛ (Э. Шостром, адаптация: А.В. Лазукин, Н.Ф. Калина) на этапе констатирующего эксперимента (в Т-баллах)

Испытуемые	Ориентация во времени	Ценности	Взгляд на природу человека	Потребность в познании	Креативность	Автономность	Спонтанность	Самопонимание	Аутосимпатия	Контактность	Гибкость в общении	Самоактуализация	Уровень самоактуализации
Ирина А.	50	27	70	50	20	27	13	30	27	33	20	32	низкий

Окончание таблицы 5

Дмитрий В.	70	40	50	70	40	40	33	60	33	47	40	59	средний
Александра Г.	40	13	30	30	13	27	7	20	20	7	20	27	низкий
Мария Б.	90	40	40	80	87	73	67	70	60	73	80	89	высокий
Игорь К.	30	13	50	30	13	33	27	30	20	20	10	29	низкий
Наталья Р.	40	20	50	40	40	20	40	40	47	27	30	49	средний
Елена Н.	30	13	30	10	13	33	13	30	20	13	30	27	низкий
Галина П.	60	20	40	50	27	27	33	30	47	27	50	50	средний

Таблица 6. – Сформированность каждого критерия в структуре самопринятия у испытуемых выборки на констатирующем этапе эксперимента

Испытуемый	Критерии самопринятия					Общий уровень сформированности самопринятия
	Самооценка	Самоуважение	Самоотношение	Самопонимание	Самоактуализация	
Ирина А., 42 года	Низкая неадекватная	Низкий	Негативное отношение к себе	Низкий	Низкий	Низкий
Дмитрий В., 37 лет	Средняя	Низкий	Отношение к себе в пределах нормы	Средний	Средний	Средний
Александр Г., 46 лет	Низкая неадекватная	Низкий	Негативное отношение к себе	Низкий	Низкий	Низкий
Мария Б., 50 лет	Высокая, адекватная	Завышенный	Положительное отношение к себе	Средний	Высокий	Высокий
Игорь К., 43 года	Низкая адекватная	Низкий	Негативное отношение к себе	Низкий	Низкий	Низкий
Наталья Р., 52 года	Средняя адекватная	Средний	Отношение к себе в пределах нормы	Средний	Средний	Средний
Елена Н., 35 лет	Средняя	Низкий	Отношение к себе в пределах нормы	Низкий	Низкий	Низкий
Галина П., 44 года	Средняя	Средний	Отношение к себе в пределах нормы	Низкий	Средний	Средний

Протоколы индивидуальных психологических консультаций

Протокол консультации №1.

Цель: Коррекция уровня и особенностей проявления самооценки

Задачи:

- 1) идентифицировать вместе с клиентом проблематичные области самооценки;
- 2) изучить причины неудовлетворительного уровня самооценки;
- 3) поработать с клиентом над изменением негативных мыслей и установок относительно его образа «Я»;
- 4) развить у клиента новые привычки, навыки и умения, отражающие более высокий уровень самооценки личности.

Применяемые психотерапевтические подходы: психоанализ, рационально-эмотивная терапия, когнитивно-поведенческая терапия.

Этап работы: проведение беседы с клиентом и сбор анамнеза относительно характерных проявлений самооценки в повседневной жизни

Работа психолога	Работа клиента
<p>1. Установление доверительных отношений: психолог создает доверительную атмосферу, обеспечивая клиенту психологическую поддержку и безусловное принятие.</p> <p>2. Проведение беседы: психолог проводит беседу с клиентом, задавая открытые вопросы о его отношении к себе, уверенности в себе, отношениях с окружающими и других аспектах, связанных с самооценкой.</p> <p>В процессе беседы психолог использует техники активного слушания, поддерживающего диалога.</p>	<p>Клиент делится ситуациями и собственными внутренними переживаниями, которые связаны с недостаточным уровнем самооценки: неуверенность, застенчивость, потеря самоконтроля и растерянное поведение в ответственных ситуациях.</p> <p>Осознание и принятие клиентом наличия проблем, связанных с низким уровнем самооценки.</p>

Этап работы: анализ прошлого опыта (из раннего детства и более поздних периодов)

Работа психолога	Работа клиента
<p>1. Психолог задает клиенту вопросы о его детстве, отношениях с родителями, членами семьи, учителями и другими значимыми людьми. Цель - выявить события, отношения и обстоятельства, которые</p>	<p>Клиент рассказывает об опыте своего детства и в частности, о событиях, которые оставили наиболее глубокий след в памяти на эмоциональном уровне (радости, травмы, подарки,</p>

<p>могли повлиять на формирование самооценки. По мере того, как клиент делится опытом, психолог фиксирует обобщаемые деструктивные установки и убеждения, связанные с актуальным уровнем самооценки.</p>	<p>наказания, ситуации несправедливости и обиды на родителей и других значимых лиц).</p>
<p>2. Обсуждение и утверждение в совместной работе с клиентом выявленных деструктивных установок убеждений относительно собственного «Я» и своего уровня самооценки.</p>	<p>Клиент в совместном обсуждении с психологом анализирует собственные обобщенные установки и убеждения, оценивает их на соответствие со своим внутренним опытом и самоощущением, утверждает те, которые действительно по его мнению существуют и закрепились в его восприятии и мышлении.</p>
<p>Этап работы: свободное письмо о своих самых негативных убеждениях о себе и анализ этих убеждений с использованием психоаналитических методов</p>	
<p>Работа психолога</p>	<p>Работа клиента</p>
<p>1. Применение метода свободного письма о своих самых негативных убеждениях. Цель: уточнение деструктивных установок, связанных с актуальным уровнем самооценки. Ход выполнения: клиенту в свободной форме предлагается писать все, что приходит ему в голову относительно каждой деструктивной установки в течение 2 минут. Обсуждение всех записанных клиентом ассоциаций и мыслей, и их совместный с клиентом анализ для уточнения причин и источников их возникновения.</p>	<p>Выполнение свободного письма; совместное обсуждение и анализ с психологом.</p>
<p>2. Использование метода свободной ассоциации для анализа содержания письма. С целью понять скрытые смыслы и эмоциональные связи, которые могут быть связаны с негативными убеждениями клиента. Психолог фиксирует все ассоциации для их дальнейшего анализа с клиентом</p>	<p>На каждое записанное негативное убеждение клиент озвучивает все, что приходит ему в голову в течение 2-3 минут. Группировка и обобщение совместно с психологом получившихся ассоциаций, выявление у них общего начала,</p>

	источника. Обнаружение, что в основе деструктивных установок о себе лежат разные чувства, усвоенные с детства (чувство вины, чувство собственной неполноценности, чувство обиды на внешние обстоятельства и пр.)
3. Обсуждение с клиентом основных конструкторов из психоаналитической теории, такие как эго, суперэго, инфантильные конфликты, комплексы, проекции и др. Цель: помочь клиенту глубже понять истоки своих негативных убеждений.	Осознание механизмов формирования своих негативных убеждений и установок о своем «Я».
Этап работы: приостановка негативных мыслей и замена их более реалистичными и поддерживающими мыслями	
Работа психолога	Работа клиента
1. Описание клиенту техники «Стоп-мысль» из рационально-эмоциональной терапии. Цель: замена нерациональных мыслей более реалистичными и поддерживающими. 2. Приведение примеров деструктивных, нереалистичных установок сверхобобщающего характера («я неудачник», «у меня ничего не получается», «я неуспешен по сравнению с остальными») 3. Приведение примеров более реалистичных мыслей и установок: «мне не повезло сейчас, но во многом мне все же везет в жизни» (и перечисляется); «у меня не получилось, но я попробую сделать	Осознание, понимание механики переформулировки своих негативных установок в более конструктивные. Включение в работу по замене своих негативных мыслей о себе в более реалистичные и поддерживающие формулировки.
Этап работы: домашнее задание	
Психолог дает домашнее задание, суть которого заключается в том, чтобы клиент оказывал помощь другому человеку или принимал участие в добровольной (возможно волонтерской) деятельности. Цель: изменение у клиента поведенческих	Клиент должен выразить готовность и инициативу участвовать в добровольной деятельности или оказывать помощь другим людям. Клиенту требуется быть открытым к новым опытам, а также проявлять эмпатию и понимание к нуждам

привычек и устоявшихся моделей мышления о своем «Я», развитие чувства собственной ценности.	других людей. Это позволит ему развить более глубокое понимание себя и других, а также улучшить свои отношения с окружающими. После выполнения задания клиенту нужно провести рефлекссию и самоанализ своих впечатлений, эмоций и изменений в собственном восприятии себя и других людей.
---	---

Протокол консультации №2.

Цель: Повышение у клиента уровня самоуважения

Задачи:

- 1) определить проблемы клиента, связанные с низким уровнем самоуважения;
- 2) выявить возможные причины низкого уровня самоуважения;
- 3) сформировать у клиента новые убеждения и установки, побуждающие у него чувство гордости и уважения по отношению к себе;
- 4) создать условия для развития у клиента новых моделей поведения, отражающих более высокий уровень самоуважения.

Применяемые психотерапевтические подходы: психоанализ, рационально-эмотивная терапия, когнитивно-поведенческая терапия.

Этап работы: включенный диалог с клиентом относительно характерных проявлений актуального уровня самоуважения в его повседневной жизни

Работа психолога	Работа клиента
<p>1. Установление контакта и доверительной обстановки: приветствие, создание доверительной обстановки, установление контакта, подчеркивая важность открытого обсуждения для достижения положительных результатов.</p> <p>2. Психолог объясняет клиенту цели включенного диалога, направленные на понимание характерных проявлений самоуважения, выявление трудностей и негативных убеждений клиента в повседневной жизни.</p> <p>3. Открытый вопросный диалог. Психолог задает открытые вопросы, например: «Какие ситуации или взаимодействия с окружающими вас обычно поддерживают?»; «Что для</p>	<p>1. Проявление откровенности и открытости: клиент должен быть откровенным и открытым в своих ответах на вопросы психолога, делаясь своими мыслями, эмоциями и опытом. Это позволяет психологу лучше понять характерные проявления самоуважения у клиента и его негативные убеждения.</p> <p>2. Активное выражение мыслей и эмоций: клиенту важно активно выражать свои мысли, чувства и эмоции в процессе диалога. Чем более полно и честно клиент выразит свои мысли, тем более эффективным будет включенный диалог.</p> <p>3. Саморефлексия и осознанность его собственных реакций, мыслей и убеждений в процессе включенного</p>

<p>вас символизирует понятие самоуважения?»; «В чем для вас заключается сложность в выражении своих потребностей?»</p> <p>4. Психолог внимательно слушает ответы клиента, уделяя внимание его эмоциям, тону голоса, мимике и жестам, чтобы понять его эмоциональное состояние и особенности мышления; активно подтверждает понимание высказываний клиента и уточняет детали, задавая дополнительные вопросы, чтобы получить более полное представление о характерных проявлениях самоуважения и негативных убеждениях.</p> <p>5. Рефлексия. После получения информации психолог проводит рефлекссию с клиентом, обобщает сказанное, акцентирует на ключевых моментах и важных откровениях.</p> <p>6. Подведение выводов и планирование. Психолог подводит итоги диалога, выделяет ключевые моменты для дальнейшей работы и составляет план действий либо предлагает конкретные методики развития навыков самоуважения. Также психолог может обсудить возможные стратегии преодоления выявленных трудностей и негативных убеждений.</p> <p>7. Завершение и обратная связь. Психолог завершает включенный диалог, делится впечатлениями и дает обратную связь о проделанной работе, а также ориентирует клиента на возможные следующие шаги.</p>	<p>диалога. Это помогает клиенту лучше понять собственное отношение к себе и своему самоуважению.</p> <p>4. Клиент активно взаимодействует с психологом, отвечая на вопросы, задавая уточняющие вопросы, выражая свое понимание и вовлекаясь в обсуждение. Это помогает создать более глубокое понимание собственных проблем и негативных убеждений.</p>
<p>Этап работы: анализ опыта раннего детства для установления причин низкого самоуважения</p>	
<p>Работа психолога</p>	<p>Работа клиента</p>

<p>Психолог предлагает клиенту вспомнить и обсудить определенные события, отношения с важными людьми, эмоциональные переживания и сообщения, которые он получал в детстве.</p> <p>В процессе работы психолог предлагает клиенту связать определенные события или переживания из детства с его сегодняшними последствиями. Цель: выявить связи и влияние прошлого опыта на настоящее.</p> <p>Также психолог предлагает клиенту рассмотреть события и отношения с важными людьми в детстве с точки зрения взрослого человека. Цель: выявить новые понимания и осмысления.</p>	<p>Проявление во время работы активного участия в процессе, открытости и честности, готовности к саморефлексии и изменениям.</p> <p>Клиент проявляет готовность воспринимать собственные эмоциональные состояния и переживания относительно тех событий, которые сейчас обсуждаются в процессе работы с психологом. Это помогает клиенту лучше понять свои реакции и чувства.</p> <p>Осознание влияния прошлого на настоящее (его текущие убеждения, поведение и эмоциональное состояние). Это помогает лучше понять себя и свои реакции.</p>
<p>Этап работы: создание вместе с клиентом списка его достижений и качеств, вызывающих чувство гордости и уважения к себе.</p>	
<p>Работа психолога</p>	<p>Работа клиента</p>
<p>1. Активация позитивных ресурсов: психолог приглашает клиента вспомнить и описать свои достижения, когда у него были успешные результаты, а также перечислить качества, которые он ценит в себе.</p> <p>2. Составление списка: совместно с клиентом психолог начинает составлять список достижений и качеств, стимулируя его вспоминать моменты, когда он чувствовал себя гордым, довольным, уверенным и уважаемым.</p> <p>3. Рефлексия над достижениями: после составления списка психолог проводит обсуждение с клиентом его достижений, помогая клиенту осознать и зафиксировать свои сильные стороны, навыки и качества, которые вызывают у него чувство гордости.</p>	<p>Клиент осознает и оценивает свои достижения и качества, которые вызывают у него чувство гордости. Для этого клиент должен быть готов к самоанализу и саморефлексии, вспоминанию моментов успеха и периодов, когда он чувствовал себя особенно уверенным и довольным.</p> <p>Клиент принимает активное участие в создании списка, высказывая свои мысли, воспоминания и оценки своих достижений и качеств. Это позволит создать список, который максимально точно и полно отражает его успехи и сильные стороны.</p> <p>В процессе создания списка клиенту нужно быть готовым к объективной самооценке, что помогает выделить настоящие достижения и сильные стороны, вызывающие чувство гордости и уважения к себе.</p>

<p>4. Укрепление позитивного самовосприятия: в результате работы над списком достижений психолог подчеркивает их значение для формирования позитивного внутреннего образа клиента, поощряя его уважение к себе и благоприятное отношение к себе.</p>	<p>Анализируя получившийся список, клиент получает возможность посмотреть на себя в свете своих достоинств и достижений, сделать акцент на свои сильные стороны личности и переместить фокус оценки своего «Я» на более позитивную шкалу.</p> <p>Клиенту необходимо продолжать список своих достижений в дальнейшем, вносить туда все свои победы, успехи и достижения, которые когда-либо случились или случаются в его жизни прямо сейчас. Это позволит закрепить новое ощущение своего «Я» с более высоким уровнем самоуважения.</p>
<p>Этап работы: ознакомление клиента с практиками «позитивного саморазговора и самоутверждения»; «установления здоровых границ».</p>	
<p>Работа психолога</p>	<p>Работа клиента</p>
<p>Ознакомление клиента с практикой «позитивного саморазговора и самоутверждения»:</p> <p>1. Психолог объясняет клиенту важность позитивного саморазговора для укрепления самооценки и самоуважения, помогая клиенту осознать мощное влияние собственных мыслей на его эмоциональное состояние.</p> <p>2. Разработка позитивных утверждений: психолог вместе с клиентом разрабатывает позитивные утверждения, направленные на поддержание позитивного саморазговора. Эти утверждения должны быть конкретными, объективными и поддерживающими.</p> <p>3. Клиенту дается задание ежедневно в течение дня повторять вслух или про себя разработанные позитивные утверждения.</p>	<p>Клиент осознает важность позитивного саморазговора и понимает, как собственные мысли влияют на его самооценку и самоуважение.</p> <p>Клиент активно участвует в разработке позитивных утверждений, предлагает свои варианты и выражает свои мысли о том, что для него является поддерживающим.</p> <p>Клиент выполняет задание и ежедневно повторяет разработанные позитивные утверждения. Это требует проявления самодисциплины и постоянства, чтобы интегрировать новое позитивное мышление в повседневную жизнь.</p>
<p>Ознакомление клиента с практикой «установления здоровых границ»:</p>	<p>Клиент должен быть готов к самоанализу, чтобы осознать свои</p>

<p>1. Объяснение понятия здоровых границ: психолог объясняет клиенту понятие здоровых границ и их важность для формирования здоровых отношений с окружающими. Это включает в себя уважение собственных потребностей, защиту от недопустимого воздействия и установление четких рамок взаимодействия с другими людьми.</p> <p>2. Идентификация личных границ: психолог помогает клиенту проанализировать свои текущие отношения, выявить ситуации, в которых необходимо устанавливая здоровые границы, и определить, какие именно границы требуется установить.</p> <p>3. Разработка стратегий установления границ: вместе с клиентом психолог разрабатывает конкретные стратегии для установления здоровых границ в различных ситуациях. Это может включать в себя обучение отказу, выражению своих потребностей и установление четких правил в отношениях.</p> <p>4. Постепенная реализация в повседневной жизни: психолог поддерживает клиента в постепенной реализации установленных границ в повседневной жизни, помогая ему преодолевать затруднения, с которыми он может столкнуться.</p>	<p>личные потребности, которые он хочет уважать и защищать через установление здоровых границ.</p> <p>Клиент активно участвует в процессе разработки стратегий установления границ вместе с психологом, высказывая свои мысли и предложения относительно того, какие границы для него являются важными и какие ситуации требуют особого внимания.</p> <p>Клиент формирует собственную внутреннюю готовность осуществлять постепенную реализацию установленных границ в реальных ситуациях, а также открыто обсуждать с психологом результаты и затруднения, с которыми он сталкивается в процессе установления здоровых границ.</p>
<p>Этап работы: домашнее задание</p>	
<p>Работа психолога</p>	<p>Работа клиента</p>
<p>Психолог дает клиенту задание применять в повседневной жизни практики позитивного саморазговора и установления здоровых границ, и по возможности фиксировать свои результаты:</p>	<p>Клиент работает над осознанием своих мыслей, постоянно направляя их к позитивным утверждениям. Это требует от клиента действовать намеренно, замечая и заменяя отрицательные мысли на</p>

<p>сложности и успехи, для дальнейшего анализа и совершенствования своих навыков.</p>	<p>позитивные. Клиент выполняет работу по установлению здоровых границ в различных ситуациях и взаимодействиях с окружающими, что подразумевает проявление уверенности в выражении своих потребностей, осознанный отказ в том, что не соответствует его ценностям, и защита своих личных границ. Клиент фиксирует свои результаты, записывая свои успехи и сложности, с которыми он столкнулся.</p>
---	---

Протокол консультации №3.

Цель: Формирование у клиента положительного отношения к себе

Задачи:

- 1) изучить с клиентом влияние негативного отношения к себе на эмоциональное состояние и жизненные результаты;
- 2) определить у клиента значимые для него жизненные ценности;
- 3) стимулировать осознание клиентом своих страхов и ограничений, влияющих на отношение к себе;
- 4) развить у клиента навыки контроля и управления своим отношением к себе.

Применяемые психотерапевтические подходы: экзистенциальная терапия, когнитивно-поведенческая терапия.

Этап работы: обсуждение с клиентом проблем, связанных с актуальным отношением к себе; анализ влияния негативного отношения к себе на эмоциональное состояние и жизненные результаты.

Работа психолога	Работа клиента
<p>1. Установление контакта и доверительной обстановки: психолог создает доверительную обстановку и устанавливает контакт, обеспечивая комфортное пространство для обсуждения чувственных и личных тем.</p> <p>2. Психолог призывает клиента откровенно и открыто выразить свои проблемы, связанные с актуальным отношением к себе. Это может включать негативные убеждения, сомнения, страхи или низкую самооценку.</p>	<p>Откровенное и открытое обсуждение своих проблем, сомнений, опасений и негативных убеждений с психологом, выражая свои мысли и эмоции.</p> <p>Активный самоанализ в изучении своих мыслей, убеждений и эмоциональных реакций, пытаюсь лучше понять собственное отношение к себе и его влияние на его эмоциональное состояние и жизненные результаты.</p> <p>Осознанное принятие обратной связи от психолога, активно</p>

<p>3. Эмпатическое слушание. Психолог эмпатично слушает клиента, демонстрируя понимание и поддержку, создавая пространство для безусловного принятия его чувств и опыта.</p> <p>4. Анализ влияния негативного отношения к себе на эмоциональное состояние и жизненные результаты клиента, помогая ему осознать связь между убеждениями о себе и их последствиями.</p> <p>5. Идентификация образцов мышления: психолог помогает клиенту идентифицировать негативные образцы мышления о себе, такие как низкая самооценка, моменты сомнения в себе или чересчур критическое отношение к личности.</p> <p>6. Психолог помогает клиенту оценить свое текущее эмоциональное состояние, выявляя связь между негативным отношением к себе и чувствами тревоги, депрессии или стресса.</p> <p>7. Помощь клиенту в анализе того, как негативное отношение к себе сказывается на его жизненных результатах в различных областях, таких как личные отношения, работа, саморазвитие и т. д.</p> <p>8. Психолог подводит итоги обсуждения, выделяет ключевые моменты для дальнейшей работы и составляет план действий либо предлагает конкретные методики развития позитивного отношения к себе.</p>	<p>вовлекаясь в обсуждение и принимая необходимые меры для прогресса и изменений.</p> <p>Готовность к изменениям, открытость для рассмотрения альтернативных точек зрения и стремление к изменениям в своем отношении к себе и своему поведению, если это требуется для улучшения ситуации.</p> <p>Осознание, что негативное отношение к себе часто проявляется во внутренней конфликтности, склонности воспринимать себя излишне критично, самоуничижении, что также негативно сказывается на всех сферах его жизни: межличностных взаимоотношениях, профессиональной сфере, личных и дружеских отношениях.</p> <p>Обозначение клиентом для себя проблемы и формирование готовности к работе над ней.</p>
<p>Этап работы: составление списка ценностей клиента в рамках упражнения «Инвентарь ценностей»</p>	
<p>Работа психолога</p>	<p>Работа клиента</p>
<p>1. Психолог объясняет клиенту суть упражнения «Инвентарь ценностей»</p>	<p>1. Клиент проводит саморефлексию и самоанализ своих внутренних</p>

и его цели. Клиенту предлагается подготовиться к упражнению, настроившись на саморефлексию и осознание собственных внутренних ценностей.

2. Создание списка ценностей. Клиенту предлагается составить список своих ценностей, записывая все, что он считает важным и значимым в своей жизни.

3. Психолог предлагает клиенту упорядочить список ценностей по степени их значимости, отмечая наиболее важные и являющиеся основой его жизни. Психолог может поощрять клиента задуматься над тем, как эти ценности отражаются на его решениях, поступках и отношениях.

4. Психолог проводит с клиентом рефлексию над процессом составления списка ценностей и их упорядочением. Важно обсудить, как эти ценности влияют на жизненные решения клиента, его эмоции и отношения с окружающими.

5. Идентификация расхождений. Клиент и психолог вместе анализируют возможные расхождения между заявленными ценностями и реальными действиями клиента в повседневной жизни. Важно выявить, соблюдает ли клиент свои ценности и насколько они соответствуют его жизненным решениям.

6. Психолог подводит итоги упражнения и обсуждения, выделяет ключевые моменты для дальнейшей работы и составляет план действий для интеграции ценностей клиента в его повседневную жизнь.

ценностей, осознавая, что для него имеет наивысшую значимость в жизни. Это требует внимательного внутреннего обсуждения и наблюдения за своими эмоциями и мыслями.

2. Клиент самостоятельно составляет список своих ценностей, включая в него все аспекты жизни, которые он считает важными и значимыми. Это требует внимательного обдумывания и переживания своих ценностей.

3. Упорядочивание своих ценностей по степени значимости их для себя лично. Это требует честного и откровенного осознания, что именно для него наиболее важно в жизни.

4. Клиент анализирует возможные расхождения между заявленными ценностями и своими реальными действиями. Это помогает ему обратить внимание на возможные противоречия между тем, что он считает важным, и тем, как он реально живет.

5. Осознание того, что реализация собственных значимых ценностей является в определенной степени его ресурсом, источником формирования положительного отношения к себе.

Этап работы: осознание клиентом своих страхов и ограничений, влияющих на отношение к себе (при помощи упражнения «Внутренний диалог»)	
Работа психолога	Работа клиента
<p>1. Установление доверительной обстановки: создание доверительной атмосферы, обеспечение клиенту комфортного пространства для открытого выражения своих страхов и ресурсов.</p> <p>2. Предложение клиенту идентифицировать и выразить свои страхи и ограничения, создавая образ «части личности», представляющей эти негативные аспекты</p> <p>3. Ведение клиента к идентификации и выражению своих сил и ресурсов, создавая образ «части личности», которая представляет позитивные и эмоционально-поддерживающие аспекты.</p> <p>4. Организация внутреннего диалога клиента между двумя его «частями личности», представляющими страхи/ограничения и силы/ресурсы. Психолог задает вопросы каждой части, обсуждает их опасения и поддерживающие убеждения, а также поощряет клиента разыгрывать диалог между ними. В процессе работы он активно слушает обе «части личности», демонстрируя эмпатию и понимание их переживаний, создавая атмосферу безусловной поддержки и принятия.</p> <p>6. В процессе работы психолог помогает клиенту выявить новые убеждения, ресурсы и перспективы, возникающие из этого внутреннего диалога, и помогает клиенту осознать позитивные аспекты его личности.</p> <p>7. Психолог завершает упражнение,</p>	<p>1. Идентификация страхов и ограничений: клиент выражает готовность идентифицировать свои страхи и ограничения, а затем выразить их в рамках упражнения. Это требует открытого и честного самоанализа и осознания своих негативных аспектов.</p> <p>2. Клиент самостоятельно определяет свои силы и ресурсы, создавая образ «части личности», которая представляет позитивные и поддерживающие аспекты его личности.</p> <p>3. Активное участие в внутреннем диалоге между «частями личности», представляющими страхи и ограничения, и силы и ресурсы;; активное выражение своих мыслей, чувств и убеждений, представляя обе стороны своей внутренней борьбы.</p> <p>4. Осознанное обсуждение своих страхов и ограничений и выявление новых убеждений, ресурсов и перспектив, возникающих из этого внутреннего диалога.</p> <p>5. После завершения упражнения клиент участвует в разработке плана действий на основе выявленных новых убеждений и перспектив, вытекающих из внутреннего диалога.</p>

<p>обсуждая с клиентом новые убеждения, ресурсы и перспективы, выявленные во время диалога, и совместно с клиентом планирует действия для дальнейшей работы с этими новыми позитивными аспектами личности.</p>	
<p>Этап работы: практика постановки целей и планирование, связанные с формированием позитивного образа «Я».</p>	
<p>Работа психолога</p>	<p>Работа клиента</p>
<p>Психолог реализует в работе с клиентом практику постановки целей и планирование, направленную на формирование позитивного образа «Я»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Психолог помогает клиенту определить конкретные и достижимые цели, связанные с формированием позитивного образа «Я». Это могут быть цели, направленные на развитие уверенности, самооценности, своих сильных сторон и достижений. 2. Совместно с клиентом разрабатывает план действий для достижения поставленных целей. План включает в себя конкретные шаги и задачи, необходимые для преодоления негативных убеждений и достижения позитивного образа «Я». 3. Предоставляет клиенту поддержку, мотивацию и позитивное подтверждение в процессе работы над достижением целей. Он помогает клиенту преодолевать препятствия и поддерживает его на пути к формированию позитивного образа «Я». 4. Психолог регулярно оценивает прогресс клиента и корректирует план действий в соответствии с изменяющимися потребностями и возникающими вызовами. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самоанализ и осознание негативных убеждений и образов «Я», которые могут мешать формированию позитивного восприятия самого себя, постановке и реализации целей в жизни. 2. Определение позитивных целей и достижимых целей, связанных с формированием позитивного образа «Я». Это может включать цели, направленные на развитие уверенности, самооценности, своих сильных сторон и достижений. 3. Разработка личного плана действий для достижения поставленных целей, который включает конкретные шаги и задачи, необходимые для преодоления негативных убеждений и достижения позитивного образа «Я». 4. Клиент активно работает над осуществлением плана действий, прикладывая усилия и предпринимая конкретные шаги, необходимые для достижения поставленных целей. 5. Клиент открыто общается с психологом, делаясь своими результатами, достижениями и проблемами, с которыми сталкивается в процессе выполнения практики. Это помогает психологу лучше понять потребности клиента и оказывать поддержку. 6. Клиент самостоятельно оценивает

	свой прогресс и достижения, выявляя изменения в своем образе «Я» и уровне уверенности. Это помогает клиенту оценить, насколько близко он приближается к своим целям.
Этап работы: домашнее задание	
Работа психолога	Работа клиента
Психолог предлагает клиенту провести работу с позитивными аффирмациями: составить список позитивных утверждений о себе, которые помогут ему сформировать позитивный образ «Я» и затем, в течение недели повторять эти утверждения вслух или в уме несколько раз в день.	<p>Клиент начинает работу над домашним заданием с рефлексии и самоанализа, осознавая свои сильные стороны, достижения и положительные качества. Он задумывается над тем, какие утверждения могут помочь улучшить его позитивное самовосприятие.</p> <p>2. Клиент составляет список позитивных утверждений о себе на основе своих рефлексий.</p> <p>3. В течение недели клиент регулярно повторяет выбранные позитивные утверждения о себе вслух или в уме несколько раз в день. Это требует постоянного внимания и усилий со стороны клиента.</p> <p>4. Клиент обращает внимание на свои эмоциональные реакции во время повторения утверждений. Он отслеживает изменения в своем настроении, самочувствии и уверенности в себе.</p> <p>5. По истечении недели клиент проводит самооценку, оценивая влияние повторения позитивных утверждений на свое самочувствие и позитивное восприятие самого себя.</p>

Протокол консультации №4.

Цель: Повышение уровня самопонимания клиента.

Задачи:

- 1) изучить с клиентом влияние самопонимания на качество его жизни; отношения и уровень удовлетворенности жизнью;

2) помочь клиенту в определении собственных желаний, потребностей, интересов, ценностей

3) способствовать развитию у клиента навыков самонаблюдения и осознанности своих мыслей, чувств и поведения;

4) помочь клиенту осознать свои страхи и источники надежды на жизненном пути.

Применяемые психотерапевтические подходы: психоанализ, экзистенциальная терапия, когнитивно-поведенческая терапия

Этап работы: изучение с клиентом влияния самопонимания на качество его жизни; отношения и уровень удовлетворенности жизнью

Работа психолога	Работа клиента
<p>1. Установление психологом доверительной атмосферы, чтобы клиент мог чувствовать себя комфортно и свободно высказывать свои мысли и чувства.</p> <p>2. Психолог дает клиенту определение феномена самопонимания и кратко раскрывает его содержание, приводя также примеры, иллюстрирующие как оно проявляется в повседневной жизни человека, его мыслях и отношениях.</p> <p>3. Обсуждение с клиентом того, как самопонимание влияет на принятие решений, уровень стресса, качество межличностных отношений и личное благополучие.</p> <p>4. Психолог помогает клиенту обсудить свой собственный опыт и осознать, как его текущее самопонимание влияет на различные аспекты его жизни, включая работу, отношения с близкими, самооценку и уровень удовлетворенности жизнью.</p> <p>5. Вместе с клиентом психолог идентифицирует потенциальные области, в которых улучшение самопонимания может привести к позитивным изменениям в его жизни, отношениях и уровне</p>	<p>1. Клиент погружается в самоанализ и самоотражение, осознавая свои мысли, чувства и понимание самого себя.</p> <p>2. Клиент открыто общается с психологом, выражая свои мысли, переживания и убеждения относительно собственного самопонимания и его влияния на его повседневную жизнь.</p> <p>3. Активное участие в диалоге с психологом, с параллельной рефлексией над своими убеждениями, опытом и восприятием самого себя.</p> <p>4. Проводит идентификацию потенциальных областей улучшения самопонимания, оценивая что может привести к позитивным изменениям в его жизни, отношениях и уровне удовлетворенности.</p> <p>5. Участвует в разработке дальнейших шагов плана улучшения своего самопонимания, вырабатывая конкретные действия и стратегии для личностного роста.</p>

<p>удовлетворенности.</p> <p>6. Психолог и клиент разрабатывают план улучшения самопонимания, включая конкретные действия и стратегии, которые могут помочь клиенту преодолеть ограничения и улучшить свое самопонимание.</p>	
<p>3. Этап работы: помощь клиенту в определении собственных желаний, потребностей, интересов, ценностей</p>	
<p>Работа психолога</p>	<p>Работа клиента</p>
<p>Психолог организует проведение с клиентом упражнения «Моя жизненная карта»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Психолог представляет упражнение клиенту, объясняет его суть и цель, поясняя, что упражнение направлено на изучение значимых событий в жизни клиента, их влияния на его ценности, интересы и желания. 2. Клиенту предлагается нарисовать линию, представляющую разные периоды его жизни, значимые для него (например, детство, школьные годы, молодость, взрослость и т. д.), и пометить на этой линии события, достижения и опыты, которые были особенно значимыми или вызвали сильные эмоции. 3. Обсуждение с клиентом каждого периода и помеченных событий, достижений и опытов, нацеленных на изучение их значимости и влияния на жизнь клиента. 4. Совместный с клиентом анализ связи между событиями, достижениями, опытами и ценностями, интересами и желаниями клиента в разные периоды его жизни. 5. Стимулирование клиента 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Клиент проводит анализ своей жизненной траектории и значимых периодов, оценивая свои эмоции, мысли и воспоминания, связанные с каждым периодом, и идентифицирует значимые события, достижения и опыты. 2. Клиент рисует линию, представляющую периоды своей жизни, и помечает на ней значимые события, достижения и опыты. Он визуализирует свою жизненную траекторию, что помогает ему увидеть связи между различными периодами и событиями. 3. Осознание связей и значимости: клиент анализирует взаимосвязи между событиями, достижениями, опытом, ценностями, интересами и желаниями в разные периоды своей жизни. Он осознает, какие события и опыты оказали наибольшее влияние на его ценности и желания. 4. Самоанализ и саморазвитие: клиент рефлексировал над полученными выводами и пониманием своей собственной жизненной траектории, обсуждая с психологом свое самопонимание, развитие личности и уникальные черты своей истории.

<p>нарефлексию, помощь в осознании влияния прошлых событий на его текущие ценности, интересы и желания. Поддержка клиента в осознании его личной идентичности, ее развитии и изменениях со временем.</p> <p>6. Планирование дальнейших шагов: обсуждение с клиентом потенциальных областей для развития личности на основе этого упражнения; определение того, как найденные узловые точки могут использоваться для личностного роста и самопознания.</p>	<p>5. На основе проанализированных данных, клиент начинает планировать дальнейшие шаги и направления саморазвития. Он может использовать полученные знания, чтобы провести самооценку, уточнить свои ценности и выработать стратегии роста и развития.</p>
<p>Этап работы: развитие у клиента навыков самонаблюдения и осознанности своих мыслей, чувств и поведения</p>	
<p>Работа психолога</p>	<p>Работа клиента</p>
<p>С целью развития у клиента навыков самонаблюдения и осознанности своих мыслей, чувств и поведения применялся метод свободной ассоциации:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Психолог объясняет суть метода свободной ассоциации, поясняя, что клиенту предстоит высказывать всё, что приходит в его сознание без фильтрации или самоконтроля. 2. Проведение метода свободной ассоциации. Клиенту предлагается начать свободное высказывание всего, что приходит в его сознание, без оценки или ограничений. Клиент может говорить вслух или записывать свои мысли, которые появляются в его уме. 3. Психолог вместе с клиентом анализируют высказывания, выявляя повторяющиеся темы, эмоции, паттерны мышления и поведения. Психолог помогает клиенту выделить актуальные мысли, чувства и убеждения, которые могут 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Клиент активно выражает все то, что приходит в его сознание без какой-либо фильтрации или самоконтроля. Он открывает свои мысли и эмоции, делая их доступными для саморефлексии и обработки. 2. Клиент осознает и выделяет ассоциации, которые возникают в его сознании в процессе свободной ассоциации. Он становится более внимательным к своим мыслям и эмоциям, осознавая их значимость для собственного самопонимания. 3. Клиент рефлексировал над обнаруженными паттернами мышления, чувств и поведения, выявленными в процессе свободной ассоциации. Он пытается понять, какие аспекты его жизни и опыта могут формировать эти паттерны. 4. Анализ уровня самопонимания: анализирует свои высказывания и ассоциации совместно с психологом, обсуждая их значения и влияние

<p>оказывать влияние на его самопонимание и поведение. Они обсуждают, какие аспекты могут быть связаны с прошлым опытом, воспитанием и личными убеждениями.</p>	<p>наего самопонимание. Он помогает психологу в поиске общих тем и понимании ключевых моментов. 5. Участие в разработке дальнейших шагов: активно участвует в разработке плана дальнейших шагов для улучшения своего самопонимания на основе полученной информации и анализа психолога; предоставляет обратную связь и идеи для своего дальнейшего личностного роста.</p>
<p>Этап работы:помощь клиенту в осознании им своих страхов и источников надежды на жизненном пути</p>	
<p>Работа психолога</p>	<p>Работа клиента</p>
<p>Проведение техники «Исследование личных историй»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Психолог представляет клиенту цель и суть техники, поясняя, что клиенту необходимо рассказать свои личные истории, отметить важные моменты, события и взаимодействия в своей жизни, а затем вместе проанализировать эти истории. 2. Организация рассказа клиентом и запись историй, отмечая важные события, переломные моменты, влияющие взаимодействия и чувства, связанные с этими историями. 3. Совместный анализ историй Психолог и клиент анализируют вместе рассказанные истории, обсуждают и выявляют доминирующие образцы, темы и мотивы. 4. Выявление целей, страхов и надежд путем анализа и обсуждения историй. Психолог и клиент обсуждают, какие темы и мотивы могут оказать влияние на его цели, страхи и источники поддержки. 5. Психолог провоцирует рефлексия у клиента, помогает ему осознать 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Клиент активно и открыто рассказывает свои личные истории, описывая важные моменты, события и взаимодействия, которые оказали влияние на его жизнь. 2. Клиент ведет краткую запись своих личных историй, отмечая ключевые события, переломные моменты, влияющие взаимодействия и свои эмоции, связанные с каждой историей. 3. Активно участвует в совместном анализе историй с психологом, выявляя образцы, темы и мотивы, которые пронизывают его личные истории. 4. Рефлексирует и осознает обнаруженные образцы и темы, а также их влияние на его текущие цели, страхи и источники надежды. 5. Осуществляет партнерство в выработке плана дальнейших действий, направленных на развитие личности и достижение целей на основе выявленных тем и мотивов в его личных историях.

<p>значения и влияние выявленных образцов и тем для его текущего состояния и жизненных целей.</p> <p>6. На основе проанализированных данных, психолог и клиент могут разработать план дальнейших шагов, направленных на развитие личности, достижение целей и преодоление страхов на основе выявленных тем и мотивов в личных историях.</p>	
Этап работы: домашнее задание	
Работа психолога	Работа клиента
<p>Психолог предлагает клиенту упражнение «Жизненный дневник»: клиенту необходимо вести дневник, где он записывает свои мысли, эмоции, цели и страхи. Записи в дневнике помогают создать осознанность и лучше понять себя. Психолог приспособливает этот метод под особенности клиента, учитывая его цели, предпочтения и уровень комфорта в ведении дневника.</p>	<p>Клиент необходимо регулярно записывать свои мысли, эмоции, переживания, цели и страхи в дневнике. Это требует постоянного самонаблюдения и осознанности. Клиенту важно быть открытым и искренним в своих записях, фиксируя свои мысли и эмоции без цензуры, чтобы иметь возможность более глубоко понять себя.</p> <p>Клиент должен уделить время рефлексии над своими записями, задавая себе вопросы, выявляя образцы поведения и осознавая свои внутренние процессы.</p>

Протокол консультации №5.

Цель: Стимулирование стремления к самоактуализации у клиента

Задачи:

- 1) оценить вместе с клиентом текущую ситуацию его самоактуализации;
- 2) изменить негативные установки клиента, препятствующие процессу его самоактуализации;
- 3) помочь клиенту в преодолении своих эмоциональных блоков, препятствующих его самоактуализации;
- 4) развить у клиента эмоциональную гибкость и способность к саморегуляции.

Применяемые психотерапевтические подходы: экзистенциальная терапия, эмоционально-образная терапия, когнитивно-поведенческая терапия.

Этап работы: совместная оценка вместе с клиентом текущей ситуации его самоактуализации	
Работа психолога	Работа клиента
<p>Психолог проводит с клиентом беседу о текущих проблемах и стремлениях клиента, осуществляя разбор препятствий и причин, которые могут мешать достижению самоактуализации по следующей схеме:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создание доверительной обстановки, обеспечивая клиента комфортными условиями для откровенного общения; проявление понимания и эмпатии, демонстрируя готовность выслушать клиента без осуждения 2. Выявление текущих проблем и стремлений: психолог предлагает клиенту поделиться своими текущими проблемами и стремлениями, задавая открытые вопросы и выслушивая его историю и мысли на этот счет. 3. Психолог активно слушает клиента, помогает ему выявить и описать препятствия и причины, которые, по его мнению, могут мешать достижению целей и самоактуализации. Вместе с клиентом анализирует выявленные препятствия и причины, проводя глубокое исследование возможных корней этих проблем, а также выявляя связи между текущими проблемами и прошлым опытом клиента. 4. Проводит с клиентом технику «Обратное мышление»: клиенту предлагается сначала записать свои негативные убеждения и мысли о невозможности самоактуализации, затем рассмотреть доказательства 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Клиент стремится к откровенному обсуждению своих проблем, переживаний, стремлений и целей. 2. Стремится осознать свои эмоции и выразить их перед психологом, чтобы тот смог лучше понять его внутренний мир и помочь в разрешении проблем. 3. Активно участвует в разборе препятствий и причин, которые мешают достижению его стремлений, глубоко анализируя свои мысли, убеждения и жизненный опыт. 4. Проявляет открытость для искреннего диалога, готовность обсуждать свои мысли и реально рассматривать различные аспекты собственной жизни, даже если это вызывает дискомфорт. 5. Записывает свои негативные убеждения и мысли о невозможности самоактуализации, а также отслеживает конкретные мысли, которые мешают ему двигаться вперед. 6. Анализирует свои негативные убеждения и мысли, чтобы внимательно рассмотреть доказательства, которые противоречат этим мыслям. Например, вспоминая случаи, когда он добивался успеха или преодолевал трудности, несмотря на свои негативные убеждения. 7. Принимает активное участие в разработке плана действий по преодолению препятствий, предлагает свои идеи и делится своим мнением о возможных шагах

<p>против каждой мысли и найти альтернативные, более реалистичные и положительные мысли.</p> <p>5. Помощь клиенту в рассмотрении альтернативных подходов к решению возникающих проблем, выстраивая вместе с ним стратегии преодоления препятствий и оправданных действий для достижения целей. Оказывает поддержку в разработке плана по преодолению препятствий и достижению стремлений, обсуждая с ним возможные шаги и ресурсы, необходимые для успешного выполнения.</p>	<p>к решению проблем.</p> <p>6. Высказывает свои беспокойства, ожидания и предложения относительно процесса терапии, а также дает обратную связь о том, что ему было полезно или вызвало затруднения в ходе беседы.</p>
<p>Этап работы: помощь клиенту в преодолении своих эмоциональных блоков, препятствующих его самоактуализации</p>	
<p>Работа психолога</p>	<p>Работа клиента</p>
<p>Проведение с клиентом упражнения «Движение через эмоции»:</p> <p>1. Психолог создает доверительную обстановку, убеждает, что клиент готов к упражнению, и объясняет цели и методику выполнения задания.</p> <p>2. Клиенту предлагается представить свои эмоциональные блоки как физические объекты или преграды, которые мешают ему двигаться вперед и создают дискомфорт.</p> <p>3. Психолог побуждает клиента визуализировать действия, которые помогли бы ему преодолеть эти преграды или блоки, и предложить клиенту представить это как некоторый танец или движение.</p> <p>4. Психолог поддерживает клиента в ходе процесса выполнения упражнения, обеспечивает безопасность и поддержку, стимулирует клиента к действию.</p> <p>5. По окончании упражнения,</p>	<p>1. Клиент сосредотачивается на своих эмоциональных блоках и в соответствии с инструкцией представляет их как физические объекты или преграды. Это требует осознанности и внимания к своим эмоциональным состояниям.</p> <p>2. Клиент сначала визуализирует движения, которые представляют преодоление этих эмоциональных блоков, что похоже на некоторый танец или особое движение, а затем при желании может его воспроизвести. Клиент должен проявить гибкость в мышлении, представив, какие движения могут помочь ему преодолеть внутренние преграды.</p> <p>3. Принимает активное участие в процессе упражнения, осуществляя представленное им движение, ощущая себя в роли участника процесса преодоления своих эмоциональных барьеров.</p>

<p>психолог проводит с клиентом рефлексию, обсуждает его впечатления, эмоции и мысли, которые возникли в процессе практики. Вместе с клиентом выявляет смысловые образы и эмоциональные реакции, которые помогут лучше понять внутренний мир клиента.</p>	<p>4. После завершения упражнения клиент делится своими впечатлениями, эмоциональными реакциями и мыслями, которые возникли в процессе выполнения упражнения с психологом, чтобы обсудить произошедшие изменения.</p>
<p>Этап работы: развитие у клиента эмоциональной гибкости и способности к саморегуляции</p>	
<p>Работа психолога</p>	<p>Работа клиента</p>
<p>Психолог проводит с клиентом Упражнение «Дыхательная пауза»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создание комфортной обстановки: Психолог создает спокойную, доверительную и умиротворенную обстановку, чтобы клиент мог сосредоточиться на упражнении. 2. Объяснение упражнения: Психолог объясняет, что предстоящее упражнение направлено на снижение стресса и напряжения через контролируемое дыхание. 2. Выполнение упражнения: клиенту предлагается сделать глубокий вдох, задержать дыхание на несколько секунд и затем медленно выдохнуть. 3. Во время выполнения упражнения психолог наблюдает за клиентом, обеспечивая ему поддержку и убеждаясь, что клиент выполняет упражнение правильно. 5. После завершения упражнения психолог уделяет внимание реакции клиента и предоставляет ему возможность поделиться своими переживаниями и чувствами, возникшими в результате дыхательной паузы. 6. На основе опыта выполнения упражнения, психолог может 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Клиент осознает и принимает цель упражнения – снижение стресса и напряжения через контролируемое дыхание, и выражает готовность к выполнению практики. 2. Выполнение глубокого вдоха: Клиент делает глубокий вдох, наполняя легкие воздухом до полной вместимости. 3. После вдоха клиент задерживает дыхание на несколько секунд, медленно подсчитывая в уме, чтобы создать паузу между вдохом и выдохом. 4. Клиент медленно и равномерно выдыхает воздух, фокусируясь на ощущении, как напряжение и стресс постепенно уходят с каждым выдохом. 5. После выполнения упражнения клиент внимательно следит за своими эмоциональными и физиологическими реакциями, осознавая и анализируя любые изменения в своем состоянии после дыхательной паузы. 6. Клиент делится своими впечатлениями и чувствами с психологом, обсуждая, как упражнение влияет на его состояние и что он ощущал во время выполнения.

<p>предоставить рекомендации по интеграции этой практики в повседневную жизнь клиента и подстроить ее под индивидуальные потребности.</p>	<p>7. Клиент принимает готовность использовать данную практику в повседневной жизни для стабилизации своего эмоционального состояния и развития своей способности к саморегуляции</p>
<p>Этап работы: домашнее задание</p>	
<p>Работа психолога</p>	<p>Работа клиента</p>
<p>Психолог предлагает клиенту в качестве домашнего задания упражнение «Работа с мышлением и переживаниями»: клиенту предлагается заполнить таблицу, где он заносит названия своих эмоций, мыслей и переживаний в определенной ситуации.</p> <p>Психолог указывает, что клиенту необходимо анализировать указанные негативные мысли и переживания и искать альтернативные, более положительные и гибкие способы воспринимать ситуацию.</p> <p>Психолог указывает, что в процессе такой работы происходит осознание и выявление своих мыслительных привычек и активная работа над изменением своего мышления.</p>	<p>1. Клиент честно и открыто заполняет таблицу, внося названия своих эмоций, мыслей и переживаний в определенной ситуации.</p> <p>2. Клиент производит анализ заполненной таблицы, внимательно изучая свои эмоции и мысли в определенной ситуации. Он может выявить повторяющиеся или деструктивные мыслительные паттерны.</p> <p>3. Клиент ищет альтернативные, более положительные и гибкие способы воспринимать ситуацию, применяя новые мыслительные стратегии для реагирования на определенные события.</p>

Приложение В

Результаты психодиагностического обследования на контрольном этапе исследования

Таблица 1. – Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения проективной методики «Дерево» К. Коха с целью изучения самооценки на этапе контрольного эксперимента

Испытуемые	Размер и положение дерева	Листья и корни	Детали и пропорции	Эмоциональная окраска рассказа	Вывод об уровне самооценки
Ирина А.	Среднее по центру	Редкая листва, отсутствие корней	Низкая прорисованность деталей	Рассказ не богатый, преобладание равнодушного отношения к дереву и его описанию	Низкий уровень
Александра Г.	Среднее, ближе к центру	Редкая листва и корневая система	Проглядывается прорисованность некоторых деталей	Рассказывает про дерево, нейтральный эмоциональный фон при выполнении задания	Средний уровень
Игорь К.	Среднее, расположен ближе к центру	Присутствует негустая листва и корневая система	Отмечается некоторая прорисованность отдельных деталей	Рассказывает о дереве по задаваемым вопросам, эмоциональный фон нейтральный	Средний уровень
Елена Н.	Среднее, почти по центру	Листья средней густоты, отсутствие корней	Прорисованность некоторых деталей (листья, ветвей)	Нейтральное эмоциональное отношение к дереву при рассказе	Средний уровень

Таблица 2. – Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения методики исследования самооценки личности (С.А. Будасси) с целью изучения самооценки на этапе контрольного эксперимента

Испытуемые	Σd_2	Коэффициент самооценки	Вывод об уровне самооценки
Ирина А.	1592	-0.19	Низкая, адекватная
Александра Г.	1120	0.16	средняя, адекватная
Игорь К.	900	0.33	средняя, адекватная
Елена Н.	498	0.63	высокая, адекватная

Таблица 3. – Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения методики «Самоактуализационный тест» (САТ) (Э. Шостром, в адаптации Л.Я. Гозман, М.В. Кроз и др.) на контрольном этапах (в Т-баллах)

Испытуемые	Ориентация во времени	Поддержка	ценность самоактуализации	гибкость поведения	реактивная чувствительность	спонтанность	самоуважение	самопринятие	принятие природы человека	синергия	принятие собственной агрессии	контактность	познавательные потребности	креативность	Сумма баллов по основным	Уровень самоактуализации
Ирина А.	76	57	55	42	62	79	53	52	70	71	44	45	55	64	52	Средний
Александра Г.	88	56	45	50	54	64	47	67	60	86	75	50	45	57	52	Средний
Игорь К.	71	54	40	33	54	79	60	62	70	71	50	45	64	57	48	Средний
Елена Н.	59	63	65	58	69	43	67	71	80	57	69	45	55	71	53	Средний
Среднее значение в выборке	76	57	55	42	62	79	53	52	70	71	44	45	55	64	52	Средний

Таблица 4. – Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения методики исследования самоотношения (МИС) С.Р. Пантелеева, В.В. Столина на этапе контрольного эксперимента (в стенах)

Испытуемые	Закрытость	Самоуверенность	Саморукводство	Отраженное самоотношение	Самоценность	Самопринятие	Самопривязанность	Внутренняя конфликтность	Самообвинение
Ирина А.	6	5	4	6	5	4	4	5	7
Александра Г.	5	4	4	8	6	5	4	6	5
Игорь К.	4	4	5	7	5	6	5	5	7
Елена Н.	3	6	7	8	7	8	4	4	5

Таблица 5. – Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения опросника диагностики самоактуализации личности, САМОАЛ (Э. Шостром, адаптация: А.В. Лазукин, Н.Ф. Калина) на этапе констатирующего эксперимента (в Т-баллах)

Испытуемые	Ориентация во времени	Ценности	Взгляд на природу человека	Потребность в познании	Креативность	Автономность	Спонтанность	Самопонимание	Аутосимпатия	Контактность	Гибкость в общении	Самоактуализация	Уровень самоактуализации
Ирина А.	50	27	70	50	20	27	13	30	27	33	20	32	низкий
Александра Г.	40	13	30	30	13	27	7	20	20	7	20	27	низкий
Игорь К.	30	13	50	30	13	33	27	30	20	20	10	29	низкий
Елена Н.	30	13	30	10	13	33	13	30	20	13	30	27	низкий

Таблица 6. – Сформированность каждого критерия в структуре самопринятия у испытуемых выборки на контрольном этапе эксперимента

Испытуемый	Критерии самопринятия					Общий уровень сформированности самопринятия
	Самооценка	Самоуважение	Самоотношение	Самопонимание	Самоактуализация	
Ирина А., 42 года	Низкая, адекватная	Средний	Отношение к себе в пределах нормы	Средний	Средний	Средний
Александра Г., 46 лет	средняя, адекватная	Средний	Отношение к себе в пределах нормы	Средний	Средний	Средний
Игорь К., 43 года	средняя, адекватная	Высокий	Отношение к себе в пределах нормы	Средний	Средний	Средний
Елена Н., 35 лет	высокая, адекватная	Высокий	Отношение к себе в пределах нормы	Средний	Средний	Средний

Результаты статистического сравнения

Таблица 1. – Промежуточные результаты статистического сравнения (t-критерий Стьюдента) данных испытуемых по методике исследования самооценки С.А. Будасси на констатирующем и контрольном этапах

№	Выборка 1 (В.1)	Выборка 2 (В.2)	Отклонения (В.1 - В.2)	Квадраты отклонений (В.1 - В.2) ²
1	-0.43	-0.19	-0.24	0.06
2	-0.50	0.16	-0.66	0.44
3	-0.19	0.33	-0.52	0.27
4	0.12	0.63	-0.51	0.26
Суммы:	-1	0.93	-1.93	1.03
$t_{Эмп}$	5.4			
$t_{кр} (p=0.01)$	5.84			
$t_{кр} (p=0.05)$	3.18			
Вывод	$t_{Эмп}$ находится в зоне значимости			

Таблица 2. – Промежуточные результаты статистического сравнения (t-критерий Стьюдента) данных испытуемых по итогам изучения самоуважения в структуре методики САТ на этапе констатирующего и контрольного эксперимента

№	Выборка 1 (В.1)	Выборка 2 (В.2)	Отклонения (В.1 - В.2)	Квадраты отклонений (В.1 - В.2) ²
1	27	53	-26	676
2	20	47	-27	729
3	33	60	-27	729
4	33	67	-34	1156
Суммы:	113	227	-114	3290
$t_{Эмп}$	15.5			
$t_{кр} (p=0.01)$	5.84			
$t_{кр} (p=0.05)$	3.18			
Вывод	$t_{Эмп}$ находится в зоне значимости			

Таблица 3. – Результаты статистического сравнения (t-критерий Стьюдента) данных испытуемых по шкалам методики МИС на этапе констатирующего и контрольного эксперимента

Средние значения / результаты статистики	Закр ытос ть	Самоу веренн ость	Самор уково дство	Отра женн ое самоо тнош ение	Само ценн ость	Само прин ятие	Самопр ивязан ность	Внут ренняя конф ликтн ость	Само обвин ение
Констатирующ ий этап	6.25	3.25	3.5	4.5	3.25	2.75	3.5	6.75	7.5

Окончание таблицы 3

Контрольный этап	4.5	4.75	5	7.25	5.75	5	4.25	5	6
t _{ЭМП}	7	5.4	5.4	5.9	8.9	12	3	3.7	5.4
p	≤0.01	≤0.05	≤0.05	≤0.01	≤0.01	≤0.01	нет	≤0.05	≤0.05

Таблица 4. – Промежуточные результаты статистического сравнения (t-критерий Стьюдента) данных испытуемых по итогам изучения самопонимания в структуре методики САМОАЛ на этапе констатирующего и контрольного эксперимента

№	Выборка 1 (B.1)	Выборка 2 (B.2)	Отклонения (B.1 - B.2)	Квадраты отклонений (B.1 - B.2) ²
1	30	60	-30	900
2	20	50	-30	900
3	30	50	-20	400
4	30	60	-30	900
Суммы:	110	220	-110	3100
t _{ЭМП}	11			
t _{Кр} (p=0.01)	5.84			
t _{Кр} (p=0.05)	3.18			
Вывод	t _{ЭМП} находится в зоне значимости			

Таблица 5. – Результаты статистического сравнения (t-критерий Стьюдента) данных испытуемых по шкалам методики САТ на этапе констатирующего и контрольного эксперимента

Средние значения / результаты статистики	Ориентация во времени	Поддержка	Ценность самоактуализации	Гибкость поведения	Сензитивность к себе	Спонтанность	Самоуважение	Самопринятие	Принятие природы человека	Синергия	Принятие собственной агрессии	Контактность	Познавательные потребности	Креативность	Самоактуализация
Констатирующий этап	51	40	21	24	37	39	28	32	40	36	44	33	32	41	36
Контрольный этап	74	57	51	46	60	66	57	63	70	71	59	46	55	63	51
t _{ЭМП}	6.1	4.4	5.6	8.6	7.7	6.2	15.5	6.9	7.4	8.8	7.7	5.8	5.1	7.4	5.8
p	≤0.01	≤0.05	≤0.05	≤0.01	≤0.01	≤0.01	≤0.01	≤0.01	≤0.01	≤0.01	≤0.01	≤0.05	≤0.05	≤0.01	≤0.05

