

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

**Протасова Дарья Дмитриевна**

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

Тема: Индивидуальное консультирование взрослых как средство помощи в самопринятии

Направление 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

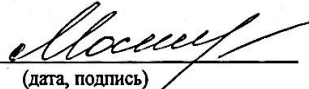
Магистерская программа: «Мастерство психологического консультирования»

ДОПУЩЕНА К ЗАЩИТЕ:

Заведующая кафедрой

к.пс.н., доцент Мосина Н.А.


(ученая степень, ученое звание, фамилия,  
инициалы)

  
(дата, подпись)

Руководитель магистерской  
программы:

к.пс.н., доцент Сафонова М.В.


(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

01.12.23   
(дата, подпись)

Научный руководитель:

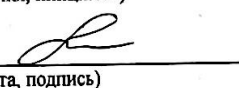
к.пс.н., доцент Сафонова М.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

01.12.23   
(дата, подпись)

Обучающийся: Протасова Д.Д.

(фамилия, инициалы)

02.12.2023   
(дата, подпись)

Красноярск, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

Реферат .....	3
ВВЕДЕНИЕ .....	9
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ САМОПРИНЯТИЯ У ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ .....	15
1.1. Теоретический анализ проблемы самопринятия в зарубежных и отечественных исследованиях .....	15
1.2. Особенности самопринятия во взрослом возрасте .....	30
1.3. Возможности применения индивидуального консультирования как средства помощи в самопринятии .....	38
Выводы по Главе 1 .....	48
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО РАЗВИТИЮ САМОПРИНЯТИЯ У ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ В ПРОЦЕССЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ .....	51
2.1. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента .....	51
2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента .....	65
2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение .....	74
Выводы по Главе 2 .....	84
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	86
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	89
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	97

## Реферат

Диссертация на соискание степени магистра по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, направленность «Мастерство психологического консультирования» и теме «Индивидуальное консультирование взрослых как средство помощи в самопринятии».

Объем – 121 страниц, включая 12 рисунков, 5 таблиц, 6 приложений.

Количество использованных источников – 72.

**Цель исследования** – теоретически обосновать и экспериментально подтвердить результативность применения индивидуального психологического консультирования как средства помощи взрослым в самопринятии.

**Объект исследования** – процесс психологической помощи взрослым в повышении уровня самопринятия.

**Предмет исследования** – индивидуальное консультирование взрослых как средство помощи в самопринятии.

**Гипотеза исследования** заключается в предположении о том, что процесс психологической помощи взрослым в самопринятии и осознании своего внутреннего мира будет результативным, если:

1) работа будет организована в форме индивидуального психологического консультирования, раскрывающего широкие возможности для реализации индивидуальных форм взаимодействия для решения имеющихся проблем и затруднений;

2) психологическое воздействие будет направлено на коррекцию и преодоление проблем в таких сферах самопринятия как эмоциональная, ценностно-волевая, мотивационно-поведенческая;

3) в процессе индивидуального консультирования будет использован интегративный подход, позволяющий использовать наиболее подходящие техники, методы и способы работы различных направлений в психологии (когнитивно-поведенческая терапия, арт-терапия, гештальт-терапия,

эмоционально-образная терапия, метафорические ассоциативные карты).

**Экспериментальная база исследования:** в исследовании приняли участие взрослые люди в количестве 30 человек, в возрасте 23-50 лет, из них 13,33% мужчин (4 человека) и 86,67% женщин (26 человек). В формирующем эксперименте принимали участие 6 человек.

**Апробация результатов исследования** происходила в ходе организации и проведения индивидуальных консультаций в онлайн и оффлайн формате. Всего было проведено 42 индивидуальных консультации.

**Теоретико-методологические основания исследования составили:**

- работы по изучению самопринятия (С.Л. Братченко, С.М. Киселев, В.Г. Маралов, А.Б. Орлов, С.М. Рогожникова, и др.);
- основные положения психологии личности (А. Бандура, Дж. Бьюдженталь, К. Хорни, Э. Эриксон и др.);
- исследования в области индивидуального консультирования (А.Бек, Р. Кочюнас, А. Маслоу, К. Роджерс, И. Ялом и др.).

**Научная новизна исследования** заключается в том, что на основе анализа и обобщения существующих подходов к рассмотрению феномена самопринятия, были определены его составляющие компоненты, такие как, самооценка, самопонимание, рефлексия, самоуважение и саморазвитие. Разработана программа индивидуального консультирования по повышению уровня самопринятия и осознания своего внутреннего мира.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в сопоставлении различных точек зрения на проблему самопринятия и акцентировании важности формирования самопринятия у взрослых. Обоснован и апробирован диагностический инструментарий, направленный на изучение специфики самопринятия и осознания своего внутреннего мира.

**Практическая значимость исследования** заключается в разработке программы индивидуального психологического консультирования, направленного на оказание помощи людям в самопринятии и осознании своего внутреннего мира, которая может в дальнейшем использоваться в

практической деятельности специалистов. Результаты исследования могут быть использованы в групповом и индивидуальном консультировании, на социально-психологических тренингах, семинарах и учебных программах, направленных на оказание помощи лицам, столкнувшимся с проблемами самопринятия и осознания своего внутреннего мира. Разработана программа техник для самоподдержки.

**Структура диссертации:** описание представляемого исследования включает введение, две главы, заключение, список использованной литературы и приложения.

Во **Введении** обсуждается актуальность работы, цели и задачи исследования, теоретическая и практическая значимость диссертации, формулируются положения, выносимые на защиту. Кратко представлено содержание диссертации.

В **Главе 1** проведен анализ проблем самопринятия в зарубежных и отечественных исследованиях. Также в ходе исследования раскрыты психологические особенности самопринятия и его значение для психического здоровья, проанализированы возможности применения индивидуального консультирования как средства помощи в самопринятии. Были сделаны выводы по первой главе исследования.

В **Главе 2** представлено экспериментальное исследование по формированию самопринятия у взрослых людей в процессе индивидуального консультирования. Описаны методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента, организация и проведение формирующего эксперимента, результаты формирующего эксперимента и их обсуждение. Сделаны выводы.

В **Заключении** сформулированы основные результаты диссертации.

В **Приложениях** собраны данные по результатам исследования, а также результаты обработки данных.

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

решены, цель достигнута.

### **Abstract**

Dissertation for a master's degree in the field of training 44.04.02 Psychological and pedagogical education, focus “Mastery of psychological counseling” and the topic “Individual counseling for adults as a means of helping in self-acceptance.”

Volume – 121 pages, including 12 figures, 5 tables, 6 appendices.

Number of sources used – 72.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and experimentally confirm the effectiveness of using individual psychological counseling as a means of helping adults in self-acceptance.

The object of the study is the process of psychological assistance to adults in increasing the level of self-acceptance.

The subject of the study is individual counseling for adults as a means of helping in self-acceptance.

The research hypothesis is the assumption that the process of psychological assistance to adults in self-acceptance and awareness of their inner world will be effective if:

1) the work will be organized in the form of individual psychological counseling, revealing wide opportunities for the implementation of individual forms of interaction to solve existing problems and difficulties;

2) psychological impact will be aimed at correcting and overcoming problems in such areas of self-acceptance as emotional, value-volitional, motivational-behavioral;

3) in the process of individual counseling, an integrative approach will be used, allowing the use of the most appropriate techniques, methods and ways of working in various areas of psychology (cognitive behavioral therapy, art therapy, gestalt therapy, emotional-imaginative therapy, metaphorical associative maps).

Experimental base of the study: 30 adults, aged 23-50 years, took part in the study, of which 13.33% were men (4 people) and 86.67% women (26 people). 6 people took part in the formative experiment.

Testing of the research results took place during the organization and conduct of individual consultations in online and offline format. A total of 42 individual consultations were conducted.

The theoretical and methodological foundations of the study were:

- works on the study of self-acceptance (S.L. Bratchenko, S.M. Kiselev, V.G. Maralov, A.B. Orlov, S.M. Rogozhnikova, etc.);
- basic principles of personality psychology (A. Bandura, J. Bugental, K. Horney, E. Erickson, etc.);
- research in the field of individual counseling (A. Beck, R. Kociunas, A. Maslow, K. Rogers, I. Yalom, etc.).

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 self-acceptance, its constituent components were identified, such as self-esteem, self-understanding, reflection, self-esteem and self-development. An individual counseling program has been developed to increase the level of self-acceptance and awareness of one's inner world.

The theoretical significance of the study lies in comparing different points of view on the problem of self-acceptance and emphasizing the importance of developing self-acceptance in adults. Diagnostic tools aimed at studying the specifics of self-acceptance and awareness of one's inner world have been substantiated and tested.

The practical significance of the study lies in the development of a program of individual psychological counseling aimed at helping people in self-acceptance and awareness of their inner world, which can subsequently be used in the practical activities of specialists. The results of the study can be used in group and individual counseling, in socio-psychological trainings, seminars and training programs aimed at helping individuals facing problems of self-acceptance and

awareness of their inner world.

A program of techniques for self-support has been developed.

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

The Introduction discusses the relevance of the work, the goals and objectives of the research, the theoretical and practical significance of the dissertation, and formulates the provisions submitted for defense. The contents of the dissertation are briefly presented.

Chapter 1 analyzes the problems of self-acceptance in foreign and domestic studies. The study also revealed the psychological characteristics of self-acceptance and its importance for mental health, and analyzed the possibilities of using individual counseling as a means of helping in self-acceptance. Conclusions were drawn from the first chapter of the study.

Chapter 2 presents an experimental study on developing self-acceptance in adults through individual counseling. The methodological organization of the study and discussion of the results of the ascertaining experiment, the organization and conduct of the formative experiment, the results of the formative experiment and their discussion are described. Conclusions have been drawn.

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

The appendices contain data from the research results, as well as the results of data processing.

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



## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** В современном обществе все больше людей сталкиваются с различными вызовами и трудностями, которые могут затрагивать их эмоциональное и психологическое состояние. Самопринятие и умение эффективно справляться с жизненными ситуациями играют важную роль в достижении психологического равновесия и личностного развития. В этом контексте индивидуальное консультирование взрослых становится важным средством помощи, которое может способствовать самопринятию и повышению качества жизни [45].

Человечество неоднократно поднимало вопрос относительно достижения субъективной удовлетворенностью жизни. Основная цель социума сводится к тому, чтобы обеспечить положительное функционирование личности, ее благополучие [31]. Именно поэтому исследователи неоднократно стремились достигнуть положительных тенденций в данном направлении.

Активная динамика в жизни, пандемия, экономические кризисы, геополитическая обстановка в мире – все это предпосылки, которые отражаются на степени удовлетворенности жизнью и сказываются на самопринятии.

Индивидуальное психологическое консультирование позволяет человеку лучше себя понимать и принимать, что как раз положительно отражается на саморазвитии. Помимо этого, у человека происходит процесс формирования так называемой собственной философии, что весьма важно в современных условиях. Посредством индивидуального психологического консультирования представляется возможным познать личность, установить ее индивидуальные особенности, раскрыть основные цели, желания, способности, присущие личности.

Вопросы, касающиеся самопринятия, исследовали, как зарубежные, так и отечественные авторы, среди которых можно выделить: Д.А. Леонтьев [27], С.Р. Пантилеев [39], В.В. Столин [54], Дж. Бьюдженталь [13], А. Маслоу [30], Р. Мэй [32; 33], К. Роджерс [48; 49], И. Ялом [68] и др.

На сегодняшний день отечественными и зарубежными исследователями самопринятие раскрыто, как ядерное образование структуры личности и проявляется в положительном эмоционально-ценностном отношении к себе, в адекватной самооценке, в самопонимании, рефлексии своего внутреннего мира и своих поступков, самоуважении и в принятии других людей, в осознании ценности себя, своего внутреннего мира [59].

Все это как раз и предопределяет актуальность темы исследования.

**Цель исследования** – теоретически обосновать и экспериментально подтвердить результативность применения индивидуального психологического консультирования как средства помощи взрослым в самопринятии.

**Объект исследования** – процесс психологической помощи взрослым в повышении уровня самопринятия.

**Предмет исследования** – индивидуальное консультирование взрослых как средство помощи в самопринятии.

**Гипотеза исследования** заключается в предположении о том, что процесс психологической помощи взрослым в самопринятии и осознании своего внутреннего мира будет результативным, если:

- 1) работа будет организована в форме индивидуального психологического консультирования, раскрывающего широкие возможности для реализации индивидуальных форм взаимодействия для решения имеющихся проблем и затруднений;
- 2) психологическое воздействие будет направлено на коррекцию и преодоление проблем в таких сферах самопринятия как эмоциональная, ценностно-волевая, мотивационно-поведенческая;

3) в процессе индивидуального консультирования будет использован интегративный подход, позволяющий использовать наиболее подходящие техники, методы и способы работы различных направлений в психологии (когнитивно-поведенческая терапия, арт-терапия, гештальт-терапия, эмоционально-образная терапия, метафорические ассоциативные карты).

Для реализации поставленной цели исследования необходима реализация следующих **задач**:

1. Проанализировать подходы к пониманию феномена самопринятия в психологии.

2. Провести теоретический анализ факторов, влияющих на самопринятие.

3. Изучить в рамках имеющегося научного и практического опыта возможности индивидуального консультирования при оказании помощи людям, имеющим трудности с самопринятием.

4. Исследовать факторы, влияющие на успешность индивидуального консультирования взрослых.

5. Провести эмпирическое исследование и выявить особенности самопринятия и осознания своего внутреннего мира у взрослых.

6. Разработать и реализовать программу индивидуального психологического консультирования по оказанию помощи людям в самопринятии и осознании своего внутреннего мира.

7. Проследить динамику особенностей протекания самопринятия и осознания своего внутреннего мира до и после индивидуального консультирования.

8. Проверить гипотезу с помощью методов математической статистики.

Для реализации поставленных задач используются следующие **методы**:

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

2. Эмпирические – анкетирование, тестирование, эксперимент (индивидуальное консультирование).

3. Статистические – методы математической обработки данных, Т-критерий Вилкоксона.

**Теоретическую и методическую основу исследования** составили:

– работы по изучению самопринятия (С.Л. Братченко, С.М. Киселев, В.Г. Маралов, А.Б. Орлова, С.М. Рогожников, и др.);

– основные положения психологии личности (А. Бандура, Дж. Бьюдженталь, К. Хорни, Э. Эриксон и др.);

– исследования в области индивидуального консультирования (А.Бек, Р. Кочюнас, А. Маслоу, К. Роджерс, И. Ялом и др.).

**Экспериментальная база исследования:** в исследовании приняли участие взрослые люди в количестве 30 человек, в возрасте 23-50 лет, из них 13,33% мужчин (4 человека) и 86,67% женщин (26 человек). В формирующем эксперименте принимали участие 6 человек.

**Апробация результатов исследования** происходила в ходе организации и проведения индивидуальных консультаций в онлайн и оффлайн формате. Всего было проведено 42 индивидуальных консультации.

**Научная новизна исследования** заключается в том, что на основе анализа и обобщения существующих подходов к рассмотрению феномена самопринятия, были определены его составляющие компоненты, такие как самооценка, самопонимание, рефлексия, самоуважение и саморазвитие. Разработана программа индивидуального консультирования по повышению уровня самопринятия и осознания своего внутреннего мира.

**Теоретическая значимость** исследования заключается в сопоставлении различных точек зрения на проблему самопринятия и акцентировании важности формирования самопринятия у взрослых. Обоснован и апробирован диагностический инструментарий, направленный на изучение специфики самопринятия и осознания своего внутреннего мира.

**Практическая значимость** исследования заключается в разработке программы индивидуального психологического консультирования, направленного на оказание помощи людям в самопринятии и осознании своего внутреннего мира, которая может в дальнейшем использоваться в практической деятельности специалистов. Результаты исследования могут быть использованы в групповом и индивидуальном консультировании, на социально-психологических тренингах, семинарах и учебных программах, направленных на оказание помощи лицам, столкнувшимся с проблемами самопринятия и осознания своего внутреннего мира. Разработана программа техник для самоподдержки.

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

Во **Введении** обсуждается актуальность работы, цели и задачи исследования, теоретическая и практическая значимость диссертации, формулируются положения, выносимые на защиту. Кратко представлено содержание диссертации.

В **Главе 1** проведен анализ проблем самопринятия в зарубежных и отечественных исследованиях. Также в ходе исследования раскрыты психологические особенности самопринятия и его значение для психического здоровья, проанализированы возможности применения индивидуального консультирования как средства помощи в самопринятии. Были сделаны выводы по первой главе исследования.

В **Главе 2** представлено экспериментальное исследование по формированию самопринятия у взрослых людей в процессе индивидуального консультирования. Описаны методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента, организация и проведение формирующего эксперимента, результаты формирующего эксперимента и их обсуждение. Сделаны выводы.

В **Заключении** сформулированы основные результаты диссертации.

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

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

## Глава 1. Теоретические основы исследования самопринятия у взрослых людей

### 1.1. Теоретический анализ проблемы самопринятия в зарубежных и отечественных исследованиях

Исследование самопринятия как зарубежные, так и отечественные авторы осуществляют преимущественно с позиции экзистенциального и гуманистического подходов (Д.А. Леонтьев [27], С.Р. Пантлеев [39], В.В. Столин [54], Дж. Бьюдженталь [13], А. Маслоу [30], Р. Мэй [32; 33], К. Роджерс [48; 49], И. Ялом [68] и др.). Более структурировано такие направления представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Подходы к самопринятию в зарубежных исследованиях

Подходы	Представители	Основные положения
Неофрейдизм	Э. Эриксон [66].	В молодом возрасте человек сталкивается с «кризисом идентичности против ролевой рассеянности». Люди ищут свою идентичность, определяя свои ценности, верования и жизненные пути. Проблема самопринятия возникает в процессе решения этого кризиса. Личность должна найти баланс между своими внутренними представлениями о себе и ожиданиями общества. Эриксон полагал, что успешное преодоление этого кризиса приводит к формированию здоровой идентичности, а неудачное разрешение может привести к неуверенности и низкой самооценке. Эриксон подчеркивал важность социокультурного контекста в формировании самопринятия. Он придавал значение культурным и социальным факторам, оказывающим влияние на формирование идентичности и самооценки. Отмечал, что общественные стереотипы и представления о об идентичности могут оказывать сильное влияние на самопринятие и формирование личности.
Экзистенциальное направление	М. Босс [16], Дж. Бьюдженталь [13], Р. Мэй [32].	Важность принятия себя для возможности проживания «подлинной жизни», в том числе принятия своей судьбы и неизбежности, негативных эмоций, отрицательных переживаний, например, страха смерти или угасания, старения.

## Продолжение Таблицы 1

Гуманистическое направление	А. Маслоу [30], К. Роджерс [48; 49], В. Франкл [56], И. Ялом [68].	<p>Самопринятие исследовалось как характеристика самоактуализирующейся личности. Самопринятие представляет собой ядерное образование структуры личности и проявляется в положительном эмоционально-ценностном отношении к себе, в адекватной самооценке, в самопонимании, рефлексии своего внутреннего мира и своих поступков, самоуважении и в принятии других людей, в осознании ценности себя, своего внутреннего мира. Самопринятие зависит от отношений к другим и адекватно тогда, когда эти отношения становятся ценностью. В основе самопринятия лежат нравственные ценности. Самопринятие как механизм личностного развития наиболее полно рассматривается в гуманистической психологии.</p> <p>По Роджерсу, самопринятие начинает формироваться у человека с раннего детства. Оно основывается на безусловной любви и принятии родителей. Но так как очень не многие родители способны принимать своих детей безусловно, у большинства детей с раннего детства формируется убеждение в том, что их будут любить и принимать только тогда, когда они научатся соответствовать ожиданиям других. А для этого им необходимо постоянно подавлять некоторые свои чувства, желания, импульсы и мысли, что в результате приводит к неспособности личности к самопринятию.</p>
Психоаналитическое направление	З. Фрейд [58], К. Хорни [60; 61].	<p>По Фрейду самопринятие тесно связано с самосознанием, которое формируется в процессе социализации и взаимодействия с окружением. Также обращается внимание на роль внутренних конфликтов и психических защитных механизмов в формировании самосознания.</p> <p>Хорни разработала концепцию «нормального пути» и «нормального развития» личности, подчеркивая важность реализации индивидуального потенциала и самоутверждения. Она рассматривала самопринятие как процесс, включающий в себя понимание и признание своих сильных и слабых сторон, а также поиск смысла и ценностей в собственной жизни.</p> <p>Согласно теории Хорни, проблемы самопринятия могут возникать в результате внутренних конфликтов между различными аспектами личности и социокультурными</p>



## Продолжение Таблицы 1

		<p>ожиданиями. Например, она выделяла понятие «тревожного сама», которое описывает негативное представление о себе, возникающее в результате внутренней самокритики и стремления соответствовать идеалам окружающей среды. В своих исследованиях Хорни придавала большое значение пониманию влияния общественных и культурных факторов на самопринятие и самосознание. Она подчеркивала, что стереотипные гендерные роли, социальные ожидания и давления могут оказывать отрицательное влияние на формирование здоровой самооценки и самопринятия. Таким образом, в теории Карен Хорни проблема самопринятия рассматривается с учетом социокультурных факторов и в контексте развития здоровой личности. Таким образом, самопринятие личности, как и ее самосознание, формируется на основе отношений с другими людьми и, в первую очередь, с родителями.</p>
Теория социального научения	А. Бандура [7].	<p>Выделял понятие «самоэффективности» как ключевого фактора, влияющего на самопринятие и поведение человека. Согласно теории Бандуры, самоэффективность представляет собой уверенность человека в своей способности успешно справиться с различными задачами, достичь поставленных целей и преодолеть трудности. Важным аспектом самоэффективности является убеждение в своих навыках, компетентности и контроле над собственной жизнью. Проблема самопринятия возникает, когда у человека низкая самоэффективность или она искажена. Недостаточная уверенность в своих способностях может приводить к чувству беспомощности, неуверенности и сомнений в своих силах. Люди с низкой самоэффективностью могут ограничивать свои возможности, избегать новых вызовов и испытывать трудности в принятии собственной личности. Бандура обратил внимание на важность ролевых моделей и социального окружения в формировании самоэффективности. Он считал, что наблюдение за успешными и вдохновляющими людьми, а также получение поддержки и поощрения со стороны окружающих способствуют повышению самоэффективности и положительному самопринятию. Самоэффективность развивается на основе самопринятия личности. Человек принимает себя, адекватно и положительно оценивает себя и свои способности.</p>

## Окончание Таблицы 1

		верить в свои силы, что приводит к повышению его самооффективности и успешности деятельности. Следовательно, можно сделать вывод, что самопринятие положительно влияет на успешность деятельности личности.
--	--	---

Анализируя подходы, которые представлены в таблице 1, можно сделать вывод, что самопринятие рассматривается как активный процесс, сопряженный с поиском оптимальных способов организации жизнедеятельности, самоактуализацией и саморазвитием. Данный феномен преимущественно рассматривался с положительной стороны. Можно предположить, что именно с этим связана трансформация современных представлений о самопринятии в жизненном пространстве конкретной личности. Объяснение этого феномена с позиции осознанного принятия себя со всеми достоинствами, недостатками, с дальнейшей работой по саморазвитию сместилась в сторону предельного эгоцентризма, на позицию пассивного принятия с манипулятивными лозунгами «любите меня таким, какой я есть». Сложный, неоднозначный феномен самопринятия стал неким заменителем активности личности, внутренней работы над собой и объективного принятия самого себя. На современном этапе проблема непринятия себя приобретает глобальный характер: принятие себя с позиции «я такой и другим не буду» может вести к стагнации личности, внутриличностному регрессу, а непринятие своего физического «Я» зачастую выражается в различных деструктивных, патологических формах [42].

Теоретический анализ проблемы самопринятия в исследованиях позволяет получить обширный обзор существующих теорий, концепций и подходов, связанных с данной проблемой. Важно учитывать как зарубежный, так и отечественный опыт, поскольку каждая культура и социальное окружение могут вносить свои особенности и влиять на самопринятие взрослых.

Зарубежные исследования в области самопринятия обладают значительной научной базой и множеством теоретических конструкций. Некоторые из них включают модели самоидентификации, концепции самооценки и самоэффективности, теории самосознания и саморегуляции, а также теории развития личности. Применение этих концепций позволяет взглянуть на самопринятие взрослых с различных углов и исследовать важные аспекты, такие как самовосприятие, самоконцепция, самопрезентация и самоопределение.

В таблице 2 представим основные подходы к самопринятию среди отечественных исследователей.

Таблица 2. – Подходы к самопринятию в отечественных исследованиях

Автор теории	Основные положения
С. Л. Братченко [11]	Самопринятие – это интраперсональный критерий личностного роста. Самопринятие связано со способностью увидеть и услышать себя подлинного, «сквозь наложения масок, ролей и защит», с всесторонним исследованием самого себя, своего наличного состояния, с принятием разнообразных внутренних переживаний.
А. Б. Орлов [35; 36; 37]	Самопринятие – подлинное самоотождествление, при котором личность стремится разобраться в многообразии своих субличностей, только в этом случае личность может признаваться «полноценно функционирующей».
В. Г. Маралов [28; 29]	Самопринятие – это значимая характеристика в структуре саморазвивающейся личности, которая связывает процессы самопознания и саморазвития, способствует саморегулированию с дальнейшей возможностью для самоутверждения, самосовершенствования и самоактуализации личности. При этом автор указывал на неоднозначность этого феномена.
С. М. Рогожникова [47]	Самопринятие представлено во взаимосвязи с тенденцией к самосовершенствованию. Взаимодействуя, они способствуют развитию коммуникативной компетентности. Автор сделала акцент на видах самопринятия и характеризовала их как условное и безусловное. Безусловное самопринятие является «мотиватором», предпосылкой для самодвижения «от зафиксированного состояния дел к реализации наивысших потенциальных возможностей человека». Самопринятие без рефлексии и критичности не предполагает изменений и саморазвития личности, такое принятие себя С.М. Рогожникова обозначила как условное.

## Продолжение Таблицы 2

С.М. Колкова [23; 24; 25], Е.П. Киселева [22]	Условное самопринятие связано с неумением или искажением при осознании своих внутриличностных переживаний, неприятием эмоций, чувств, реально действующих мотивов, что приводит к нарушению целостности личности. Безусловное самопринятие характеризуется сформированным осознанием и принятием своих истинных состояний, принятием себя в целом, т. е. целостностью личности.
--	---

Самопринятие является психологическим процессом, в рамках которого человек осознает, принимает и оценивает себя таким, какой он есть. Оно включает в себя осознание своих эмоций, мыслей, ценностей, качеств, слабостей и достоинств. Понимание своей уникальности и принятие себя без условий являются ключевыми аспектами самопринятия [40].

«Самопринятие предполагает также и принятие себя как изменяющейся личности, предрасположенность к совершению действий в согласии с переживаемым в настоящий момент опытом, развитие поведенческого репертуара, направленного на достижение значимых целей. Самопринятие, вовлекающее в сознание неприукрашенную действительность, чаще имеет своим следствием стремление к активности и изменению, нежели к избеганию или пассивности. Принятие себя предполагает и принятие своего стремления к изменениям и непрерывности процесса изменений, естественного по своей природе. Однако готовность к самоизменению может диктоваться и неприятием себя или рассогласованием между образом идеального и реального Я» [71, с. 5].

Психологические особенности самопринятия могут варьироваться у разных людей и включают:

1. Самооценка: самопринятие влияет на нашу самооценку— субъективную оценку и ощущение собственной ценности. Позитивное самопринятие способствует здоровой самооценке, а отрицательное самопринятие может привести к низкой самооценке и проблемам с самодовлением [15].

2. Эмоциональная стабильность: люди, обладающие хорошим

самопринятием, имеют большую эмоциональную стабильность. Они лучше осознают и принимают свои эмоции, что способствует лучшему психическому здоровью [5].

3. Автономия: самопринятие связано с чувством автономии и самостоятельности. Люди, имеющие развитое самопринятие, обычно осознают свои потребности, желания и ценности, и могут принимать решения, основываясь на своих собственных убеждениях и целях [14].

4. Адаптивность: хорошее самопринятие помогает нам лучше адаптироваться к жизненным изменениям и вызовам. Оно способствует развитию ресурсов и стратегий для справления с трудностями, повышает нашу уверенность в себе и способность к личностному росту [63].

Значение самопринятия для психического здоровья заключается в следующем:

1. Лучшее эмоциональное благополучие: Способность принимать себя и свои эмоции позволяет нам лучше управлять своими чувствами и справляться со стрессом. Это способствует высокому уровню самоуважения, удовлетворенности жизнью и психологическому благополучию.

2. Повышенная адаптивность: хорошее самопринятие позволяет нам более гибко и эффективно реагировать на жизненные ситуации и изменения. Мы лучше приспосабливаемся к новым обстоятельствам, принимаем более осознанные решения и проявляем большую уверенность в своих возможностях.

3. Улучшение отношений с другими людьми: когда мы принимаем и любим себя, мы становимся более открытыми к другим людям и их потребностям. Мы проявляем большую эмпатию, понимание и уважение к другим, что способствует гармоничным и здоровым взаимоотношениям.

4. Развитие личностного роста: самопринятие является ключевым фактором в нашем личностном развитии. Когда мы принимаем и ценим себя, мы становимся более мотивированными и открытыми для новых возможностей. Мы осмеливаемся искать новые роли, опыты и достижения,

что способствует нашему личностному росту и самореализации.

5. Снижение психических проблем: недостаток самопринятия может быть связан с различными психическими проблемами, включая низкую самооценку, депрессию, тревожность и недовольство жизнью. Развитие положительного самопринятия и работа над принятием себя помогают снизить риск развития этих проблем и повысить психическое благополучие [64].

Исследования показали, что самопринятие тесно связано с психическим здоровьем и благополучием. Согласно исследованиям те, кто себя принимает, меньше страдают от таких психических заболеваний как депрессия, беспокойство и стресс [55]. Также у этих людей более высокое качество жизни, выше ощущение благополучия и меньше проблем в личных отношениях. Принятие связано с гормоном окситоцином, который часто называют гормоном «любви». Этот гормон формирует привязанность и чувство близости, и, следовательно, особенно активизируется при родах, физической привязанности, во время игр родителей с детьми, во время игр людей с питомцами и т.д. Предполагается, что самопринятие в равной степени приводит к выбросу окситоцина и облегчает боль. По сути, самопринятие идет рука об руку с общей удовлетворенностью жизнью.

Личность с высоким уровнем самопринятия характеризуется не столько позитивным отношением к себе, сколько объективной оценкой себя, своих возможностей, принятием всего внутреннего мира со всеми его «плюсами» и «минусами», что, в свою очередь, способствует принятию всех сложностей и нюансов самой жизни, реальности такой, как она есть.

Самопринятие, играя ключевую роль в психологическом благополучии личности, представляет собой первоочередный элемент в модели готовности к фасилитации, поскольку обеспечивает не только правильную позитивную установку, но и определенные стратегии взаимодействия, способствующие благоприятным отношениям с окружающими.

В исследованиях личности обнаружена одна весьма важная связь — чем

выше у человека уровень самопринятия, тем меньше возникает проблем относительно его характера и стиля взаимодействия с окружающими, его общение является более конструктивным, легким и доброжелательным. С другой стороны, при наличии проблем с формированием уровня самопринятия присутствуют трудности с окружением, напряженность в отношениях с коллективом из-за воспринимаемой угрозы личному благополучию и статусу. Таким образом проявляется психологический закон о том, что принятие других зависит от принятия себя самого.

Фасилитационная готовность, объединяющая ключевые аспекты личности, имеет корни в способности к самопринятию. Этот процесс охватывает основные сферы и структуры личности, оказывающие влияние на сложное коммуникативное поведение. В результате формируется благоприятная атмосфера и позитивное взаимодействие, способствующие успешному сотрудничеству и эффективному решению разнообразных проблем в повседневной жизни [38].

Есть необходимость обозначить и основные элементы (шаги) самопринятия:

1. Принятие своих достоинств и недостатков.
2. Прекращение сравнения себя и другими или минимизация этого.
3. Формирование доверия к себе, к собственным чувствам, а также переживаниям.
4. Разрешить себе быть самим собой (речь идет о принятии и понимании самого себя таким, каким есть).
5. Формирование адекватной самооценки.
6. Формирование умения взаимодействовать с другими людьми.

Самопринятие является одним из основных аспектов психологического самочувствия человека. Необходимо учитывать тот факт, что существует несколько факторов, которые сказываются на самопринятии. Во-первых, семья и близкие люди играют огромную роль в формировании самопринятия. Они могут поддерживать, поощрять достижения и признавать

усилия, что способствует развитию самопринятия. Напротив, критика, сравнение и отрицательные комментарии от близких могут негативно отразиться на самопринятии [50].

Второй важный фактор, влияющий на самопринятие – это само общество, окружение. Так, нормы, ценности, которые приняты и действуют в обществе так или иначе могут отражаться на самопринятие человека. В случае, когда лицо не соответствует таким нормам, то это может негативно отражаться на самопринятии.

Третьим фактором являются собственные мысли и убеждения человека. Достаточно часто человек самостоятельно создает некоторые стандарты, ожидания относительно себя, которые могут быть просто нереалистичными. В случае, если человек далек от таких стандартов, то это также может негативно отражаться и на самопринятии.

Получается, что самопринятие находится в зависимости от различных факторов, которые оказывают воздействие друг на друга. В случае, если учитывать указанные факторы, то можно достигнуть высоких результатов в жизни. С уверенностью можно сказать о том, что самопринятие – это ключевая составляющая благополучия. Несомненно, самопринятие имеет достаточно тесную связь с психическим здоровьем человека, что отражается и на его благополучии [64].

Стоит отметить тот факт, что если человек принимает себя, то он в меньшей степени подвержен таким психическим заболеваниям, как депрессия, стресс. Помимо этого, у людей будет наблюдаться и достаточно высокое качество жизни, меньше проблем в межличностных отношениях. Получается, что самопринятие имеет тесную связь с общей удовлетворенностью жизнью.

Необходимо обратить внимание на то, что, во-первых, самопринятие способствует борьбе с низкой самооценкой. В том случае, когда человек себя принимает, то он себя олицетворяет в более благоприятном свете, что придает ему уверенность. Во-вторых, с помощью самопринятия можно



выстраивать действительно гармоничные, а также здоровые отношения с другими людьми. В случае, когда человек принимает себя, то он может выстраивать равноправные отношения, которые будут основываться на уважении, взаимопонимании. Тем самым формируются положительные отношения с окружающими. В-третьих, с помощью самопринятия человек находит радость, а также удовлетворенность своей жизнью. Если человек себя принимает, то он как бы открывается для новых возможностей.

Все это позволяет еще раз подчеркнуть связь самопринятия и благополучия человека. Именно самопринятие позволяет обрести человеку гармонию с самим собой, укрепить самоуважение, а также стать более счастливым.

Интересным представляется и то, насколько самопринятие важно для психологического благополучия человека. Это выражается в следующем:

1. Развитие здорового самоуважения – если человек себя принимает, то он начинает себя уважать и ценить, что как раз и формирует почву для здорового самоуважения и положительно отражается на борьбе с трудностями.

2. Снятие эмоционального стресса – посредством самопринятия можно освободиться от стресса, который возникает ввиду непринятия себя. Если человек принимает себя, то он не будет испытывать тревоги, напряжения. Его эмоциональное состояние будет стабильным.

3. Развитие отношений с окружающими – в случае, когда человек себя принимает, то он более открыт для других людей, ему не надо скрывать свою истинную сущность. Соответственно, самопринятие позволяет формировать здоровые отношения.

4. Повышение самооценки – если человек принимает себя, то он уверен в своих способностях и идет к достижению поставленных им целей.

В итоге, самопринятие играет важную роль в жизни человека, помогая ему развиваться, повышать самооценку и строить здоровые

отношения с окружающими.

В соответствии с субъектным подходом и преобразующей активностью субъекта, самопринятие можно разделить на два типа: пассивное и активное.

Пассивное самопринятие связано с недовольством собой, неуверенностью, болезненным восприятием критики и трудностями в общении и взаимодействии. Оно также может проявляться в переоценке своих собственных личностных особенностей, сниженной критичности и использовании защитных механизмов.

Кроме того, пассивное самопринятие может иметь манипулятивные и деструктивные характеристики, которые в современном обществе широко представлены. Такие убеждения, как «я такой есть, и другим не буду» или «я не изменюсь, это моя суть, принимайте меня таким, какой я есть», являются примерами пассивного самопринятия. Таким образом, пассивное самопринятие связано с принятием или непринятием своих особенностей, эмоций. Оно может проявляться в различной степени и отражать определенное отношение к себе, другим людям и окружающему миру.

Активное самопринятие, как субъектная характеристика, обозначает активную позицию исследования и развития собственной личности. Оно играет особую роль в структуре саморазвивающейся личности, способствуя самоутверждению, самоактуализации и сохранению целостности. Активное самопринятие, в целом, оказывает позитивное влияние на взаимоотношения с самим собой, другими людьми и окружающим миром. Это процесс активного и глубокого самоисследования, который помогает человеку лучше понять себя, развивать свой потенциал и достичь гармонии в своей жизни [41].

Понятие самопринятия является важной психологической проблемой. Многие ученые считают самопринятие необходимой составляющей психического здоровья личности. М. Ягода в самопринятие как высокую самооценку и выраженное чувство идентичности включила в критерии психического здоровья.

В отечественных исследованиях также проводится теоретический

анализ проблемы самопринятия взрослых. Они часто учитывают специфику российской культуры, социально-экономические условия и особенности социальной поддержки. Одним из актуальных направлений исследований в России является изучение влияния социального контекста на самопринятие, включая роль семьи, образования, работы и других социальных факторов [46].

Теоретический анализ зарубежных и отечественных исследований по проблеме самопринятия взрослых позволяет получить всестороннее представление о существующих концепциях и теориях, а также выявить недостатки и пробелы в существующих знаниях. Это создает основу для дальнейшего исследования и разработки эффективных подходов к индивидуальному консультированию взрослых и помощи им в процессе самопринятия.

В зарубежных и отечественных исследованиях проблема самопринятия взрослых рассматривается с различных теоретических и концептуальных позиций. Важным аспектом в зарубежных исследованиях является широкое применение психологических и социологических подходов к изучению самопринятия. При этом особое внимание уделяется самосознанию, самооценке, самоэффективности, самоидентификации и другим факторам, влияющим на формирование и развитие самопринятия взрослых.

В зарубежных исследованиях выделяются различные теоретические модели самопринятия, такие как теория социального сравнения, теория самораскрытия, теория социальной идентичности и другие. Эти модели предлагают различные концепции и объяснения процессов, связанных с самопринятием, и помогают понять влияние социального окружения, общественных норм, ценностей и стереотипов на формирование самопонимания взрослых.

Отечественные исследования в области самопринятия взрослых также имеют свои особенности. Они акцентируют внимание на культурно-историческом контексте, социально-экономических факторах, а также на

влиянии семьи, образования и трудовой деятельности на самопринятие взрослых. В отечественных исследованиях также проявляется интерес к изучению процессов самоопределения, самореализации и саморазвития взрослых.

Теоретический анализ зарубежных и отечественных исследований позволяет выявить общие тенденции и различия в подходах к изучению самопринятия взрослых.

В экзистенциальной психологии одним из важных понятий, связанных с проблемой самопринятия, является аутентичность.

В контексте проблемы самопринятия, аутентичность означает осознание и признание своих собственных потребностей, желаний, ценностей и убеждений, а также выражение их в своей жизни и отношениях. Человек, стремящийся к аутентичности, открывается для самопознания и самоанализа, искренне и открыто выражает свои мысли, чувства и потребности [62].

Проблема самопринятия может возникать, когда человек подавляет свою аутентичность под воздействием внешних обстоятельств, общественных ожиданий или страха быть непринятым. Отсутствие аутентичности может привести к внутреннему конфликту, чувству неполноценности и потере своей идентичности.

В экзистенциальной психологии подчеркивается важность осознания своего существования и ответственности за свои выборы. Аутентичность является основой для развития личностной целостности и удовлетворенной жизни. Когда человек живет в согласии с собственными истинными ценностями и убеждениями, это способствует достижению глубокого самопринятия и удовлетворенности своей жизнью [18].

Таким образом, понятие аутентичности в экзистенциальной психологии тесно связано с проблемой самопринятия. Быть аутентичным означает быть верным себе, выражать свои истинные потребности и ценности. Развитие аутентичности позволяет человеку достичь глубокого самопринятия и

личностной целостности.

Необходимо обратить внимание и на уровни самопринятия.

Первый уровень обусловлен тем, что самопринятие связано с установкой на самооценку и обязательства перед самим собой. В определенном смысле оно примитивнее самооценки. Это предрациональный акт самоутверждения – род естественного эгоизма, данный человеку от рождения.

На втором уровне самопринятия человек как бы готов сказать о любой своей эмоции или манере поведения: «Это выражение меня; я не обязательно ее люблю или ею восхищаюсь, но все же она выражение меня – по крайней мере в тот момент, когда она имеет место». И в то же время отказ рассматривать какую-то часть себя – свое тело, эмоции, мысли, действия, сны - как нечто чужеродное, «не-я».

В любом случае необходимо понимать, что самопринятие – это обязательное условие роста и изменений. Принимать себя важно не только потому, что это помогает достичь высокого качества жизни, но и потому, что, принимая себя, человек принимает других. Если человек умеет принимать свои недостатки и разрешает себе быть собой, то он признает, что и у других людей есть право ошибаться, быть несовершенными и быть собой. Это делает человека более толерантным и понимающим. Помогает видеть трудные ситуации в отношениях под разными углами, сглаживать конфликты, спокойнее реагировать на что-то, что раньше выводило из себя.

Таким образом, теоретический анализ зарубежных и отечественных исследований самопринятия показывает, что на протяжении всего исторического периода данный феномен определялся не как пассивный акт, а как активный процесс, связанный с поиском оптимальных способов организации жизнедеятельности, самоактуализацией и саморазвитием [41]. Вместе с тем основной проблематикой в исследовании этого феномена является акцентирование внимания на преимущественно позитивном принятии себя без глубинной ревизии своего психического, личностного,

жизненного «снаряжения».

Самопринятие играет важную роль в психическом здоровье, позволяя нам осознать и принять себя во всех аспектах нашей личности. Хорошее самопринятие способствует эмоциональному благополучию, адаптивности, развитию здоровых отношений и личностному росту. Работа над самопринятием может быть ценным аспектом психологической поддержки.

## **1.2. Особенности самопринятия во взрослом возрасте**

Есть необходимость более подробно остановиться на особенностях самопринятия с учетом возрастных характеристик. Ввиду того, что в основе нашего исследования речь идет о самопринятии во взрослом возрасте, то анализ будет проводиться в возрастном диапазоне от 18 лет.

Принятие себя как личности стимулирует процессы самовыражения, самосовершенствования и саморазвития, что противоречит скрытому смыслу широко распространенных жизненных утверждений, оказывающих негативное влияние на личность. В психологии самопринятие учит нас тому, что каждый человек, пришедший в этот мир, имеет свое значение и уникальность. Осознав и приняв себя таким, какой он есть, человек получает уникальную возможность реализовать свои жизненные цели.

Самопринятие стоит рассматривать не как врожденную черту, а как навык, который каждый может развить. В состоянии самопринятия человек начнет исследовать свои сильные стороны и совершенствовать их.

В настоящее время понимание самопринятия в зарубежной психологии отделено от позитивного отношения и подводится под более многостороннюю категорию «принятие», к базовым характеристикам которого относят не-прикрепление (nonattachment), не-избегание (nonavoidence), безоценочность (nonjudgement), толерантность (tolerance) и осведомленность (awareness) [72].

Не-прикрепление (не-присоединение) в контексте самопринятия

означает наблюдение за внешними событиями и переживаниями, принятие их такими, какие они есть, и понимание, их изменчивости, прихода и ухода этих ситуаций. Важность присутствия в настоящем моменте, и разрешения себе быть гибким, для адаптации к изменениям, умение отказаться от желания контролировать или удерживать.

Не-избегание означает открытость и доступность для своего опыта, без стремления ограничивать негативные или удерживать приятные моменты. Позволить себе полностью воспринимать и принимать все, что происходит без сопротивления и отрицания.

Характеристики не-присоединение и не-избегание могут быть рассмотрены как взаимодополняющие, поскольку стремление прикрепиться к одной стороне реальности и ограничить определенные переживания и чувства часто возникает из желания подавить или избежать что-то другое. Исследование этих взаимосвязей помогает осознанно относиться к своему опыту и обогащает понимание значения полноценного и эмоционально гибкого человека.

Безоценочность рассматривается как ключевая характеристика самопринятия и определяется как осозанный отказ от классификации опыта как хорошего или плохого, правильного или неправильного. Внимание акцентируется на описании явлений, а не на их оценке, включая процессы конкретизации опыта.

Толерантность рассматривается как способность оставаться присутствующим в настоящем моменте, независимо от происходящего, и умение противостоять импульсу насильственно изменения ситуации.

В контексте самопринятия толерантность означает способность переживать внутренние мотивации без попыток их избегания и свободу от строгого суждения относительно себя самого.

Осведомленность определяется наблюдением всех внутренних процессов без попыток избегания или их искажения. Она является базой для самопринятия, поскольку для полного принятия наших индивидуальных

особенностей необходимо осознавать их существование и быть осведомленным о различных аспектах собственной личности.

Исследование характеристик самопринятия показывает, что понимание этого феномена в зарубежной психологии часто противоположно тому, что представлено в российской литературе. Например, в отечественной психологии акцент делается на позитивном осмыслении «Я» в то время, как в зарубежных исследованиях основное внимание уделяется безоценочности, как ключевой характеристике самопринятия. Более того, наличие преимущественно позитивного самоотношения может быть связано с избеганием осознания негативных ракурсов личности и концентрацией на положительных характеристиках. Также, генерализованное позитивное отношение к себе может быть результатом недостаточной осознанности своих индивидуальных особенностей, что является искажением реально существующей личности [70].

Негативный контекст самопринятия, характерный для российского менталитета, обусловлен представлением о том, что самопринятие противоречит изменениям и развитию. Фактически, идея самопринятия как положительного эмоционального отношения к себе, независимо от наличия определенных черт, поддерживает такую позицию. Позитивные эмоции человека сообщают о соответствии его ресурсов потребностям и стимулируют продолжение имеющегося опыта, подтверждая его качества и характеристики. Таким образом, отрицательное самоотношение может быть связано с тревогой по поводу возможного развития и неспособностью принять и приспособиться к переменам.

Однако самопринятие, понимаемое как безоценочное осознание личных особенностей и готовность к изменению, играет ключевую роль в развитии и самосовершенствовании человека. Принятие себя включает в себя принятие стремления к изменениям и признает непрерывность процесса развития, который является естественным и неотъемлемым. Такое самопринятие может стимулировать изменения и трансформацию личности.



Само по себе самопринятие представляет собой процесс изменений, который приводит к личностным трансформациям, включающим обнаружение новых качеств, расширение спектра эмоций и открытие новых смыслов.

Самопринятие играет важнейшую роль для достижения психологического благополучия и гармоничного развития каждого человека. Оно представляет собой сложное психологическое явление, требующее развития определенных качеств, таких как способность к саморефлексии, осознанности, толерантности и способность к безоценочному восприятию мира. Это означает быть открытым и доступным для опыта, независимо от его эмоциональной окраски. Развитие субъектности играет важную роль в формировании способности человека полностью принять себя. Однако полное осознание и принятие своих уникальных свойств и качеств затруднено бессознательными защитными механизмами. Поэтому самопринятие требует активной субъектной позиции, направленной на самоосознание и саморазвитие. В то же время, важно отметить, что в течение жизни не всегда удается стать субъектом своего собственного развития, и в юношеском возрасте принятие себя тесно связано с принятием другими значимыми людьми, а следовательно, такие случаи встречаются нечасто.

18-20 лет – ключевой возраст для обретения чувства идентичности. В это время чувствуются колебания между положительным полюсом идентификации («Я») и отрицательным полюсом путаницы ролей. Стоит задача объединения всего, что человек знает о себе самом. Все это он должен объединить в единое целое, переосмыслить, связать с прошлым и сориентировать на будущее. В удачном варианте решения данной стадии у юношей и девушек формируется чувство идентичности, при неблагоприятном наблюдается спутанная идентичность, сопровождаемая мучительными сомнениями относительно себя, своего места в группе, в обществе, с неясностью жизненной перспективы [66].

В возрасте 21-25 лет происходит переход к решению уже собственно взрослых задач на основе сформировавшейся психосоциальной

идентичности. Молодые люди начинают вступать в дружеские отношения, в брак, далее следует рождение детей. Решается глобальный вопрос о принципиальном выборе между установлением дружеских и семейных связей с перспективой воспитания нового поколения – и изоляционизмом, который свойственен людям со спутанной идентичностью и другими, еще более ранними ошибками в линии развития [66].

В возрасте 25-60 лет (данный период занимает большую часть человеческой жизни) отмечаются противоречия между способностью человека к развитию, которую он получает на основании приобретенного на предыдущих стадиях, и личностным застоєм, медленным регрессом личности в процессе его обыденной жизни. Наградой за овладение способностью к саморазвитию является формирование человеческой индивидуальности, особенности [66].

Период после 60 лет завершает жизненный путь, и здесь, пожиная плоды прожитой жизни, следует либо обретение покоя и уравновешенность как следствие целостности своей личности, либо обреченность на безысходное отчаяние как итог путаной жизни [66].

В период юности каждый человек сталкивается с кризисом самоопределения, который включает в себя множество социальных и личностных выборов и идентификаций. Если эти задачи не решаются вовремя, возникает неполноценная идентичность. Размытая идентичность — это состояние, когда индивид еще не сделал осмысленных выборов, например, в профессии или мировоззрении, что делает его образ «Я» неопределенным и расплывчатым. Отсутствие процесса самоанализа и недостаточное осознание приводят к неосознанному принятию определенной идентичности, когда субъект уже вступает во взрослый мир, но это происходит неосознанно и под влиянием внешних факторов или готовых стандартов [6].

Таким образом, понятие идентичности является очень близким к понятию самопринятия. Самопринятие может быть достигнуто личностью в

результате благополучного разрешения кризиса идентичности, когда человек успешно решает все задачи данного возрастного периода, что приводит к усилению у него чувства самоидентичности и осознанию ценности собственной индивидуальности.

Наука психология имеет один некий фундаментальный постулат, с которым очень трудно согласиться. Одна из главных психологических проблем человека – нарушение способности принимать себя таким, какой он есть. Нарушение самопринятия у человека может быть обусловлено следующими факторами:

1. Социокультурные ожидания: социальные нормы и ожидания, навязываемые обществом, могут создавать давление и ограничивать самовыражение и принятие себя. Негативные стереотипы, предрассудки и стигма также могут повлиять на самопринятие [9].

2. Сравнение с другими: постоянное сравнение с другими людьми может привести к недовольству собой и формированию негативного самопринятия. Неудовлетворенность собственными достижениями или внешним видом может усиливать негативные эмоции и сомнения в своих собственных способностях.

3. Травматические события: опыт травмы или негативных событий в жизни может оказать серьезное влияние на самопринятие. Это может создать чувство неполноценности, вины или стыда, что негативно влияет на уверенность в себе и позитивное отношение к себе.

4. Влияние окружающих: отрицательные отношения или критика, которые приходят от близких или окружающей среды, могут сильно повлиять на самопринятие. Неблагоприятные комментарии и оценки могут создать чувство неполноценности и негативное отношение к себе.

5. Личные убеждения и ценности: личные убеждения и ценности играют важную роль в самопринятии. Когда человек живет не в соответствии со своими истинными ценностями и убеждениями, он не может достичь глубокого самопринятия и удовлетворенности своей жизнью.

6. Ограничивающие установки: сильно укоренившиеся негативные установки о себе, такие как «Я никогда не смогу быть успешным» или «Я не заслуживаю счастья», могут создавать преграды для позитивного самопринятия.

7. Саморефлексия и осознанность: неспособность рефлексировать над своими мыслями, эмоциями и действиями, а также быть осведомленным о своих сильных и слабых сторонах, создает существенные трудности в процессе самопринятия.

8. Потеря или изменение роли: изменения в жизни, такие как потеря работы, развод, смена статуса или роли в обществе, могут нарушить уверенность в себе и вызвать сомнения в самопринятии. Новые обязанности и требования могут вызвать страх несоответствия или неудовлетворенности своей новой ролью.

9. Социальные сети и взаимодействие в онлайн: современные технологии и социальные медиа могут оказывать влияние на самопринятие. Социальные сети могут представлять идеализированные образы жизни и стандарты красоты, что может повлиять на ощущение неудовлетворенности собой.

Все эти факторы могут взаимодействовать и усиливать друг друга, создавая сложные преграды для позитивного самопринятия. Работа над развитием самосознания, самообращения и более здоровых механизмов преодоления может помочь справиться с этими негативными факторами и создать более устойчивое и позитивное самопринятие.

Анализ факторов, влияющих на самопринятие, и характеристик взрослого возраста позволяет сформулировать несколько основных страхов, связанных с самопринятием.

Страх отказа или непринятия является одним из основных. Этот страх возникает из боязни не удовлетворить ожидания окружающих людей, не получить подтверждение, признание или любовь. Страх отказа может привести человека к стремлению быть идеальным и угодить всем, даже за

счет своей истинной личности и потребностей. Это может негативно сказаться на самопринятии, создавая чувство неполноценности и неуверенности. Избегание риска отказа и непринятия также может приводить к пропущенным возможностям для роста и развития. Поэтому важно осознавать и преодолевать этот страх, развивая здоровую самооценку и уверенность в своих собственных ценностях и качествах.

Страх неудачи является значительным и часто встречающимся страхом. Он возникает из боязни не достичь поставленных целей, разочаровать себя или других людей. Этот страх может подавлять и мешать нам брать на себя риски или пробовать новые вещи из-за страха провала. Однако, важно помнить, что неудачи являются неотъемлемой частью жизни и процесса саморазвития. Успех и неудача – это два аспекта, которые помогают нам учиться, прогрессировать и развиваться. Поэтому, вместо того чтобы пугаться неудачи, мы можем использовать ее как возможность для трансформации и роста. Принимая риски и учась на своих ошибках, мы можем стать более решительными, стремиться к своим целям и развивать положительное самопринятие.

Страх изменения является естественной реакцией, связанной с самопринятием. Люди часто опасаются неизвестного и боятся менять свое привычное состояние или образ жизни. Этот страх может проистекать из тревоги по поводу потери комфорта, безопасности или уверенности. Однако, изменение – неотъемлемая часть жизни, и оно может привести к новым возможностям для роста и развития личности. Осознавая, что изменение – это нечто неизбежное и часто положительное, мы можем научиться принимать его и адаптироваться к новым обстоятельствам. Открытость к изменениям помогает нам обрести новый опыт, расширить горизонты и развить гибкость и адаптивность, что содействует здоровому самопринятию.

Страх сравнения является распространенным страхом, связанным с самопринятием. Люди часто боятся быть сравниваемыми с другими, ощущать себя хуже или недостаточно успешными в сравнении с другими.

Этот страх может подрывать наше самооценку и создавать чувство недостаточности. Важно помнить, что каждый человек уникален со своими собственными способностями, достижениями и путем развития. Сравнить себя с другими может быть нереальным и несправедливым, поскольку у каждого человека своя уникальная история и цели. Вместо того, чтобы сосредотачиваться на сравнении с другими, мы можем сосредоточиться на своем собственном росте, прогрессе и достижениях. Позвольте себе быть версией лучшей версией себя, а не копией кого-то другого. Значимость и самооценка исходят из собственного личностного развития и совершенствования, а не из сравнения с другими людьми.

Все эти виды страхов могут оказывать существенное влияние на самопринятие, ограничивая возможности для роста и саморазвития и вызывая сомнения, беспокойство и низкую самооценку. Важно осознавать эти страхи и разрабатывать стратегии для их преодоления.

Таким образом, можно отметить, что уровень самопринятия – это комплексный процесс, включающий в себя как внутреннюю работу над собой, так работу над влиянием внешних обстоятельств.

### **1.3. Возможности применения индивидуального консультирования как средства помощи в самопринятии**

По Ю.Е. Алешиной, психологическое консультирование — это непосредственная работа с людьми [4]. В рамках образовательного процесса оно направлено на решение различных психологических проблем, связанных со сложностями в межличностных отношениях.

В основе психологической консультативной помощи лежит использование тщательно организованной беседы, через которую психолог применяет свои специальные профессиональные знания. Цель психолога заключается в создании определенных условий для клиентов с конкретными проблемами (например, самопринятие или любовь к себе), чтобы

предоставить им новые возможности для решения психологических задач, основываясь на научных исследованиях и техниках.

Основной целью психологического консультирования является предоставление помощи клиенту в решении его проблемы. Важно осознавать и изменять непродуктивные модели поведения, чтобы в будущем быть способным принимать значимые решения, разрешать возникающие проблемы, достигать поставленных целей и жить в гармонии с собой и окружающим миром. Цель психологической консультативной помощи почти не зависит от используемого консультантом подхода. Она заключается в умении слушать и понимать клиента, что, как правило, само по себе способствует положительным изменениям.

Предвосхищаемый результат психологического консультирования заключается в предоставлении возможности человеку свободно высказаться и откровенно поговорить о своих беспокойствах и тревогах. Консультация по проблеме самопринятия может проводиться как в индивидуальном, так и в групповом формате. Здесь особенно важно личностное взаимодействие между профессиональным консультантом и клиентом с позиции «личность-личность». Таким образом, психологическое консультирование создает пространство для клиента, где он может искренне выразить свои эмоции и обсудить свои проблемы с опытным профессионалом, который слушает и поддерживает его [4].

Индивидуальное психологическое консультирование представляет собой работу со здоровыми людьми, направленную на решение различных психологических проблем, особенно в контексте межличностных взаимоотношений [1]. Оно осуществляется через специально структурированные беседы. Психологическое консультирование является одной из форм профессиональной деятельности психолога и представляет собой вид психологической помощи, ориентированный на психически здоровых людей, чтобы помочь им достигать целей личностного роста.

Индивидуальное консультирование можно рассматривать в качестве

взаимодействия психолога с клиентом, которое направлено на оказание помощи человеку понять себя, увидеть имеющиеся проблемы, причины таких проблем, а также справиться, выйти из сложной ситуации. Также индивидуальное консультирование помогает преодолеть стресс, жизненный кризис, потерю близкого человека, лучше понять свою жизненную ситуацию, принять верное решение, либо решить другие проблемы [2].

Цель индивидуального консультирования сводится к коррекции отношений и ситуации, и в конечном итоге, повышении качества жизни клиента. Залогом успеха является продуктивное сотрудничество психолога с клиентом во время консультации, основанное на взаимном доверии, уважении и открытости.

Индивидуальное консультирование может иметь разнообразные цели в зависимости от конкретной ситуации и задач клиента. Но есть универсальные:

1. Способствовать изменению поведения, что позволит человеку жить продуктивнее, в полной мере реализуя свои возможности, испытывая удовлетворенность от жизни.

2. Обеспечить эффективное принятие жизненно важных решений. Существует множество полезных навыков, которым можно научиться во время индивидуального консультирования: самостоятельные поступки, эффективное распределение времени и энергии, оценка последствий риска, исследование поля ценностей, в котором происходит принятие решений, оценка свойств своей личности, преодоление эмоциональных стрессов, понимание влияния установок на принятие решений и т. п. Все эти навыки способствуют более эффективному планированию и организации жизни, помогают формированию умения принимать решения и брать на себя ответственность за них.

3. Развивать умение завязывать и поддерживать межличностные отношения. Общение с людьми занимает значительную часть жизни и у многих вызывает трудности из-за низкого уровня самооценки или



недостаточных социальных навыков. Будь-то семейные конфликты взрослых или проблемы взаимоотношений детей, – все это требует умения поддерживать благоприятные межличностные отношения. Удовлетворенность социальными взаимоотношениями обеспечивает психологический комфорт и повышает качество жизни человека в целом.

4. Раскрытие потенциала личности. Задача индивидуального консультирования, в том числе, заключается в формировании личностной позиции, специфического мировоззрения и взгляда на жизнь, принципиальные и непринципиальные стороны человеческого существования, формирование иерархии ценностей.

Еще одной ключевой целью индивидуального консультирования является формирование личности, способной к культурному и продуктивному мышлению, обладающей чувством перспективы и способной разработать разнообразные стратегии поведения, а также проанализировать ситуации с разных точек зрения [52]. Индивидуально-психологическое консультирование проводится с целью, оказания помощи человеку в его личностном развитии, дать возможность ему лучше понять самого себя, принять свою индивидуальность и справиться с собственными проблемами и трудностями. В процессе развития личности возможно возникновение внутренних противоречий, и в этом контексте люди должны проявить свою работу над собой, что может потребовать определенной поддержки и помощи. Индивидуально-психологическое консультирование может осуществляться с различными конкретными целями:

- информирование, предоставление информации по результатам психодиагностического исследования;
- ориентация на какой-либо вид деятельности, в том числе профессиональной;
- коррекция, в смысле – изменение, например, отношения к себе или развитие способностей.

Но каких бы целей ни ставил психолог, он должен помнить, о важности

в консультировании помощи клиенту понять, что именно он и есть тот человек, который способен решать, действовать, меняться, актуализировать свои способности. Индивидуальное психологическое консультирование является одной из форм помощи людям в решении их проблем и, конечно, не может ответить на все вопросы. Это, скорее, способ помочь людям в прояснении и, может быть, достижении их личных целей [53].

Индивидуальная работа проводится в тех случаях, когда по личностным, социальным или другим причинам (особенность проблемы, например, статус клиента, горе, измена, чрезмерная застенчивость и др.) групповая форма психологической помощи не может быть осуществлена. Индивидуальная форма работы предпочтительна во всех случаях, когда характер проблематики требует не столько развивающей и обучающей направленности, сколько понимания, утешения и изживания [10].

Индивидуальное психологическое консультирование способствует тому, что человек начинает лучше понимать и принимать себя. Индивидуальное консультирование предоставляет широкий спектр возможностей для помощи в самопринятии. Вот некоторые из них:

1. Создание поддерживающей и эмпатичной атмосферы: в рамках индивидуального консультирования клиент имеет возможность встретиться с терапевтом в приватной и доверительной обстановке. Терапевт предоставляет эмоциональную поддержку, проявляет понимание и принятие, что создает благоприятную среду для самопринятия.

2. Развитие самосознания и осознанности: индивидуальное консультирование помогает клиенту осознать свои эмоции, мысли, ценности и мотивации [20]. Терапевт задает вопросы, помогает разобраться во внутренних конфликтах и расширить понимание себя. Это способствует развитию самосознания и улучшению самопринятия.

3. Работа с негативными убеждениями и самооценкой: индивидуальное консультирование позволяет исследовать негативные убеждения и стереотипы, которые могут препятствовать самопринятию.

Терапевт помогает клиенту рассмотреть эти убеждения критически, переоценить их и разработать более здоровые и позитивные взгляды на себя.

4. Развитие навыков самосострадания: индивидуальное консультирование может включать работу над развитием навыков самосострадания. Терапевт помогает клиенту осознать свои собственные потребности, быть доброжелательным и сострадательным к себе, а также проявлять заботу и понимание в отношении своих слабостей и ошибок. Это способствует более глубокому самопринятию и улучшению психического благополучия.

5. Поддержка в поиске смысла и целей: индивидуальное консультирование может помочь клиенту определить свои ценности, установить ясные цели и разработать стратегии для их достижения.

Особенности индивидуальной психологической консультации, как средства помощи в самопринятии, заключаются в индивидуальности работы с каждым клиентом. Однако есть определенные алгоритмы, которые используются в консультировании [8]. Процесс включает несколько стадий:

1. Выявление проблем. Консультант внимательно выслушивает клиента, проявляя заботу и искренность, что позволяет сформировать доверительные отношения, необходимые для эффективной работы. Психолог не оценивает поступки и мысли клиента, не пытается им манипулировать. Специалист лишь внимательно изучает чувства, невербальные признаки, содержание речи. На этой основе он выбирает техники, позволяющие клиенту самостоятельно определить свои проблемы.

2. Конкретизация имеющихся проблем. На этом этапе консультант конкретизирует имеющиеся проблемы, определяя их познавательные и эмоциональные аспекты. Специалист подталкивает клиента к самораскрытию, поощряя вербализацию переживаний, выражения отрицательных эмоциональных переживаний. Достигается полное взаимопонимание с клиентом, выявляются причины появления проблем, подбираются способы их устранения. Если возникают сложности, психолог

возвращается к первому этапу.

3. Выбор альтернатив. Специалист и клиент обсуждают возможные варианты разрешения проблем. Причем подходящие реальные версии называет сам клиент, консультант лишь подталкивает его при помощи наводящих вопросов. Психолог только формулирует высказанные варианты, не навязывая собственного решения.

4. Выработка плана реализации. Клиент и специалист вместе критически оценивают все альтернативные варианты решений. Психолог на основании своего опыта, знаний помогает в них тщательно разобраться. Варианты могут проверяться в процессе ролевых игр.

5. Реализация поставленных целей. Осуществляется последовательная реализация намеченного плана. Деятельность клиента строится с учетом ритма жизни и индивидуальных обстоятельств. На этом этапе важно донести до клиента о существующем риске неудач, о том, что они не должны быть причиной отказа от реализации плана.

6. Поддержание обратной связи. Психолог работает с клиентом на этапе движения к цели, оценивает степень ее достижения, корректируя планы при необходимости. Если в данном процессе выявляются проблемы, которые были скрыты, требуется вернуться к первым этапам.

В работе с клиентом, имеющим проблемы с самопринятием, каждый психолог-консультант опирается на одно из направлений, включая психоаналитическую теорию, теорию поведения, рационально-эмоциональную терапию и др.

В изучении личности самым популярным считается психоаналитическое направление. Особенности консультирования клиентов с проблемой самопринятием здесь состоят в переводе в сознание, того материала, который через различные защитные механизмы был вытеснен в сферу бессознательного. Консультант помогает клиенту воспроизвести ранний детский опыт, проводя анализ вытесненных конфликтов и переживаний. В целом это направление способствует реконструкции

базисной личности.

Терапия поведения (бихевиоральное направление) предполагает постановку следующих целей:

1. Исправление неадекватного поведения человека.
2. Формирование образа «Я» для принятия человека самим себя.
3. Формирование эффективных паттернов с помощью научения.

Для рационально-эмоциональной терапии А. Эллиса характерно нивелирование неадекватного жизненного подхода клиента, которое сосредоточено на саморазрушении. Психолог, использующий такой подход, формирует рациональное и более толерантное отношение путем обучения клиента использованию метода для решения повседневных жизненных проблем [65].

Часть психологов применяет для восстановления самопринятия экзистенциальную терапию. Она помогает клиентам осознавать собственные возможности и свободу, изучить и устранить личностные факторы, которые могут становиться препятствием на пути к осознанию и использованию человеком своей свободы.

Экзистенциальная терапия и ее методы способствуют выработке у клиентов чувства собственной ответственности за происходящее в их жизни [68]. Как правило, решая вопрос с самопринятием, психолог-консультант должен проявить эмоциональную поддержку. Клиенту необходимо видеть со стороны терапевта искреннее внимание к его переживаниям, чувствовать, что его переживания действительно важны.

В нашем исследовании, ориентируясь на многогранность вопросов самопринятия выбран интегративный подход. Само слово «интеграция» означает объединение всех частей в единое целое [19]. Так интегративный подход включает в себя техники и методы из различных подходов, адаптируясь к состоянию и потребностям клиента. Комбинируя элементы из разных направлений, консультанты становятся более гибкими в своей работе в связи вариативностью техник.

В контексте нашего исследования важно использовать индивидуальное консультирование, помогающее людям через процесс самосознания получить более глубокое понимание и принятие себя. Это является необходимым условием для личностного роста и помогает сформулировать собственную «жизненную философию», которая будет определять стратегию развития каждого человека.

Стоит отметить тот факт, что преимуществами индивидуальной психологической консультации, как средства помощи в самопринятии, являются следующие аспекты:

1. Психолог сосредотачивается на конкретном человеке, его индивидуальном внутреннем мире, что позволяет лучше понять его, выявить корни проблем.
2. Специалист уделяет все внимание одному клиенту, исключаются риски психологических негативных воздействий извне.
3. Соблюдается полная конфиденциальность информации.
4. Методики, способы помощи могут выбираться эксклюзивно, что гарантирует высокую эффективность.

Преимущество индивидуального психологического консультирования состоит еще и в том, что предметом работы является один человек с уникальностью его внутреннего мира. Это позволяет сосредоточиться на индивидуальных особенностях внутренней жизни клиента и выявить его неповторимый экзистенциальный путь, по которому он живет. По сравнению с групповым консультированием, индивидуальное консультирование обеспечивает клиенту полное внимание со стороны консультанта и гарантирует максимальную психологическую безопасность, включая конфиденциальность. Эксклюзивность ситуации определяет направление работы, выбор психологических методик и их специфику. В процессе консультирования специалист помогает клиенту найти ответы на такие важные вопросы, как: «Кто я на самом деле?», «Каковы мои цели и задачи?», «Куда ведут мои действия?», «Являюсь ли я хозяином своей жизни или всего

лишь игроком по чужим правилам?», «Почему я сталкиваюсь с определенными трудностями?». Эти вопросы позволяют клиенту изучить свою уникальность, обнаружить внутренние ресурсы и потенциал, а также рассмотреть возможность альтернативных выборов.

Однако недостатком данного подхода является ограничение взаимодействия клиента только с его индивидуальным психологическим пространством, что мешает использовать окружающих его людей во время консультаций. Не всегда возможно привлекать близких для поддержки и решения проблем, с которыми обращается клиент. Особенности данного вида работы предполагают выбор наиболее эффективного направления и особых требований к консультанту, который выбирает индивидуальное психологическое консультирование в качестве своей специализации. То же самое относится и к критериям оценки эффективности методов, используемых в рамках индивидуального психологического консультирования.

Подводя итоги нашему теоретическому исследованию, необходимо отметить, что индивидуальные психологические консультации должны стать обязательной формой помощи в самопринятии. Такая психологическая помощь должна быть доступной.

Необходимо создание комфортного пространства для консультативной помощи, которое будет способствовать повышению состояния доверия, уверенности в себе и в консультативном процессе. Также консультативная помощь должна осуществляться по всем правилам, с использованием современных методов и подходов психологии.

## Выводы по Главе 1

Исследование самопринятия у взрослых людей имеет важное теоретическое значение, поскольку оно позволяет лучше понять механизмы, процессы и факторы, влияющие на формирование и развитие самопринятия. В ходе анализа различных теоретических подходов и концепций, таких как психоанализ, гуманистическая психология, экзистенциальная психология и социальное когнитивное обучение, были выявлены следующие основные выводы:

1. Теоретический анализ зарубежных и отечественных исследований самопринятия показывает, что на протяжении всего исторического периода данный феномен определялся не как пассивный акт, а как активный процесс, связанный с поиском оптимальных способов организации жизнедеятельности, самоактуализацией и саморазвитием. Вместе с тем основной проблематикой в исследовании этого феномена является акцентирование внимания на преимущественно позитивном принятии себя без глубинной ревизии своего психического, личностного, жизненного «снаряжения».

2. На современном этапе понимания самопринятия в общественном сознании произошло смещение в интерпретации этого феномена с позиции осознанного принятия себя со всеми достоинствами, недостатками, с дальнейшей работой по саморазвитию в сторону предельного эгоцентризма на позицию пассивного принятия с манипулятивными лозунгами «любите меня таким, какой я есть». Сложный, неоднозначный феномен самопринятия стал выступать неким заменителем активности личности, внутренней работы и объективного принятия самого себя. Такое видение самопринятия способно спровоцировать личностный регресс, при котором человек продолжает существовать как личность, но перестает быть субъектом своей собственной жизни.



Самопринятие является важным аспектом психического здоровья. Способность принимать и ценить себя, свои качества, достижения и ограничения является основой для эмоционального благополучия и удовлетворенности жизнью.

3. Развитие самопринятия происходит на протяжении всей жизни. Взрослые люди могут пересматривать свое представление о себе, переоценивать свои ценности и убеждения, искать новые способы самовыражения и самореализации. Этот процесс является динамическим и может быть стимулирован через индивидуальное консультирование.

4. Индивидуальное консультирование является эффективным средством помощи в самопринятии. Через конфиденциальные и поддерживающие беседы с терапевтом, клиент получает возможность исследовать свои мысли, чувства, ценности и установки. Терапевт помогает клиенту осознать и принять себя, разработать стратегии для достижения личностного роста и саморазвития.

5. Теоретический анализ самопринятия позволяет расширить наше понимание психологических механизмов, лежащих в основе самопринятия. Он открывает возможности для разработки более эффективных методов и подходов в практической работе с клиентами, направленных на поддержку и развитие их самопринятия.

Таким образом, исследование самопринятия у взрослых людей имеет важное теоретическое значение, позволяя расширить наше понимание психологических процессов, связанных с формированием и развитием самопринятия. Это помогает нам лучше понять, как люди воспринимают и оценивают себя, какие факторы влияют на их самооценку и самоуважение, а также каким образом самопринятие связано с эмоциональным и психическим благополучием.

Исследования в данной области предоставляют нам теоретические основы для разработки и применения практических инструментов и методик, направленных на помощь людям в улучшении их самопринятия. Они позволяют понять, какие факторы и подходы могут быть эффективными в работе с клиентами, желающими изменить свое самоотношение и повысить свою самооценку.

Кроме того, исследования самопринятия у взрослых помогают нам лучше понять различные аспекты человеческой личности и ее развития. Они раскрывают важность самопонимания и самоидентификации в процессе формирования идентичности и личностного роста. Исследования также обращают внимание на влияние внешних факторов, таких как социальная среда, культурные стереотипы и ожидания, на формирование самопринятия.

В целом, исследование самопринятия у взрослых людей имеет значительное теоретическое значение, поскольку оно помогает нам лучше понять сложные психологические процессы, связанные с самооценкой, самовосприятием и самопринятием. Это знание важно для разработки и применения эффективных методов работы с клиентами, а также для общего понимания человеческой психологии и ее развития.

## **Глава 2. Экспериментальное исследование по развитию самопринятия у взрослых людей в процессе индивидуального консультирования**

### **2.1. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента**

Цель исследования: разработать и оценить эффективность программы индивидуального консультирования взрослых, как средства помощи в самопринятии.

Задачи проводимого нами исследования сводятся к следующему:

1. Выявить особенности состояния взрослых, имеющих проблемы с самопринятием.

2. Провести анализ показателей самопринятия у взрослых, имеющих проблемы с самопринятием (самооценки, самопонимания, самоуважения и т.д.).

3. Разработать программу индивидуального психологического консультирования для лиц, имеющих проблемы с самопринятием, а также произвести оценку динамики результатов после проведения консультирования.

В исследовании приняли участие лица в возрасте 23-50 лет, имеющие проблемы с самопринятием (30 человек). Средний возраст составил 32 года.

В таблице 3 подробно представлены критерии и уровни самопринятия.

Таблица 3. – Критерии и уровни самопринятия

Критерий	Уровень			Методика
	Высокий	Средний	Низкий	
Самооценка	<p>Адекватная самооценка. Признание своих достоинств и недостатков. Наличие жизненного опыта и соответствующих знаний. Регулирование уровня притязаний и правильная оценка своих возможностей в различных жизненных ситуациях.</p>	<p>Неустойчивая самооценка. Оценивание себя по успехам и неудачам других людей. Зависимость собственной ценности от окружающих людей и чужого мнения.</p>	<p>Заниженная или завышенная самооценка. Заниженная самооценка: Преувеличение значения неудач. Комплекс неполноценности, смирение, пассивность. Отсутствие веры в свои возможности, перспективы и результат. Завышенная самооценка: Гипертрофированное оценивание своих достоинств. Высокий уровень притязаний, не соответствующий реальным возможностям.</p>	Тест на самооценку личности Будасси
Самоуважение	<p>Самостоятельность и самодостаточность. Наличие системы ценностей и убеждений. Умение принимать решения и нести ответственность. Признание своих ошибок.</p>	<p>Ответственность и самостоятельность. Ориентация на чужое мнение в трудных ситуациях. Нехватка самодостаточности.</p>	<p>Низкая самодостаточность. Ориентация на мнение окружающих. Страх осуждения. Пассивное поведение. Проблемы с самоопределением и важностью своей деятельности.</p>	Методика исследования самоотношения (МИС) Столин В.В.
Рефлексия	<p>Самоконтроль поведения. Осознание мотивов, целей и эмоционального состояния.</p>	<p>Частичное осознание собственных действий, эмоций. Адекватное понимание ситуации и своего отношения к ней.</p>	<p>Отсутствие склонности к самоанализу. Отсутствие понимания и осознания мотивов своего поведения. Высокая внушаемость. Низкая субъектность.</p>	Опросник Рефлексивности Карпов А.В.

## Окончание Таблицы 3

Самопонимание	<p>Способность ставить цели и задачи, их осуществление. Способность устанавливать связи с окружающими, отсутствует самообвинение даже при неудачах.</p> <p>Терпение к своим и чужим проступкам. Уважение к себе и чувство ответственности за свою жизнь.</p> <p>Позитивное отношение к себе и другим, способность меняться и принимать всё новое, обладание уверенностью, гибкостью, динамичностью, ответственностью, умением формулировать проблемы и понимать причины их возникновения.</p>	<p>Отсутствие выраженных оценочных суждений относительно себя. Сложность в осуществлении задачи без поддержки окружающих.</p> <p>Проявление критики и самообвинения по отношению к себе. Неустойчивое отношение к себе и понимание потребностей других, они открыты новому опыту, но без готовности меняться самим, имеют затруднения в понимании причин возникновения проблем, но обладают умением формулировать проблемы.</p>	<p>Зависимость от мнения окружающих, свои успехи приписывают удаче. Негативное отношение к себе, искажённое восприятие себя и окружающих, комплекс неполноценности, внутриличностный конфликт, тревожное состояние, неустойчивые эмоции, ригидное мышление и поведение. Неспособность устанавливать позитивные отношения с самим собой и окружающими.</p> <p>Неумение ставить цели и задачи.</p> <p>Неумение правильно формулировать проблемы.</p>	<p>Методика исследования самоотношения (МИС) Столин В.В.</p>
Саморазвитие	<p>Активный уровень саморазвития.</p> <p>Стремление познавать себя и самосовершенствоваться.</p>	<p>Неустойчивый уровень саморазвития.</p> <p>Отсутствие систематического саморазвития.</p> <p>Саморазвитие зависит от внешних факторов.</p>	<p>Стагнирующий уровень саморазвития.</p> <p>Отсутствие мотивации к саморазвитию.</p> <p>Низкие показатели ценности саморазвития.</p> <p>Недостаточная потребность в самосовершенствовании.</p>	<p>Тест «Готовности к саморазвитию» Павлова В.Л.</p>

При проведении исследования нами была разработана социально-демографическая анкета, с помощью которой нами было сформировано полное представление относительно лиц, принимающих участие в исследовании. С результатами анкетирования можно ознакомиться на таблице 4.

Таблица 4. – Социально-демографическая анкета испытуемых

Социально-демографическая анкета испытуемых	
Количество	30
Возраст (лет)	23-50
Образование	Среднее специальное – 3,3%
	Неоконченное высшее – 3,3%
	Высшее – 93,4%
Семейное положение	Разведены – 6,7%
	Сожительство – 33,3%
	В браке – 43,3%
	Не состоят в отношениях – 10%
	Состоят в отношениях – 6,7%
Материальный уровень	Низкий – 3,3%
	Средний – 83,3%
	Высокий – 13,4%
Условия проживания	Своя жилищная площадь – 80%
	Арендная квартира – 20%

Далее более подробно остановимся на методиках, применяемых в исследовании.

1. Тест на самооценку личности Будасси [12]. Методика направлена на проведение количественного исследования самооценки личности, ее измерение. В основе такой методики лежит способ ранжирования.

Инструкция: Респонденту предлагается список из 48 слов, которые обозначают свойства личности, из которых ему следует отобрать 20, в большей степени характеризующих эталонную личность в представлении опрашиваемого. В данном ряду могут быть и негативные качества.

Из отобранных двадцати свойств личности респонденту следует построить эталонный ряд d1 в протоколе исследования, причем на первых позициях должны быть расположены самые важные, с точки зрения опрашиваемого, положительные свойства личности, а последними - менее желательные, отрицательные (20-й ранг характеризует более привлекательное качество, а 19-й менее привлекательное качество и т.д.). Ни одна оценка-ранг не должна повторяться дважды.

Из отобранных ранее свойств личности необходимо построить субъективный ряд d2, в котором следует расположить данные свойства по мере убывания их выраженности у респондента лично (20-й ранг-качество, присущее респонденту в большей степени, 19-й является качеством, характерное для респондента менее, чем первое, и пр.). Результат необходимо занести в протокол исследования.

В предложенной методике исследования самооценки ее уровень и адекватность определяются как отношение между Я-идеальным и Я-реальным. Представления человека о самом себе, в основном, кажутся достаточно убедительными вне зависимости от того, базируются они на объективном знании или на субъективном мнении, служат истинными или ложными. Зачастую качества, которые каждый приписывает себе, не всегда адекватны.

Интерпретация результатов по уровню самооценки:

- Интервалы от -1 до -0,37 и от 0,89 до 1 – низкий уровень;
- Интервалы от -0,37 до 0,38 и от 0,75 до 0,89 – средний уровень;
- Интервал от 0,38 до 0,75 – высокий уровень.

2. Методика исследования самоотношения (МИС) В.В. Столина. Методика предназначена для выявления структуры самоотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самоотношения: закрытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самоотношения, самооценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения.

Самоотношение понимается в контексте представлений личности о смысле Я как выражение смысла «Я», как обобщенное чувство в адрес собственного Я. В основе три измерения самоотношения: симпатия, уважение, близость.

Методика допускает индивидуальное и групповое применение без ограничения времени. В случае группового обследования количество участников не должно превышать 15 человек. Длительность выполнения задания – 30-40 минут.

Респондентам предлагается перечень суждений, характеризующих отношение человека к себе, к своим поступкам и действиям. Необходимо в бланке для ответов, рядом с порядковым номером суждения поставить «+» при согласии с суждением, при несогласии – «-».

При обработке используется специальный «ключ», с помощью которого получают так называемые «сырые» баллы. Совпадение ответа, исследуемого с «ключом», оценивается в 1 балл. Сначала подсчитываются совпадения ответов по признаку «согласен», затем – по признаку «не согласен». Полученные результаты суммируются. Затем сумма «сырых» баллов по каждой из шкал с помощью специальной таблицы переводится в стены. Стены служат основанием для интерпретации.

Самоотношение рассматривается как представление личности о смысле собственного Я. Самоотношение в значительной мере определяется переживанием собственной ценности, выражающейся в достаточно широком диапазоне чувств: от самоуважения до самоунижения.

Интерпретация показателей (шкала) осуществляется в зависимости от их выраженности:

- 1-3 – низкий уровень;
- 4-7 – средний уровень;
- Более 8 – высокий уровень.



3. Опросник рефлексивности А.В. Карпова применялся для измерения степени развития такого личностного свойства, как рефлексивность (саморефлексия) [21].

Порядок работы: респонденту требуется оценить каждое из 27 утверждений по шкале согласия/не согласия (Полностью не согласен/ Не согласен/ Скорее не согласен/ Не могу определиться/ Скорее согласен /Согласен/ Полностью Согласен).

Обработка: сначала осуществляется подсчет «сырых» баллов по шкале, в соответствии с тем, обратное или прямое утверждение, далее баллы переводятся в звезды.

Интерпретация показателей (шкала) адекватности рефлексии:

- менее 4 баллов – низкий уровень;
- 4-8 баллов – средний уровень;
- более 8 баллов – высокий уровень.

4. Тест «Готовности к саморазвитию» В.Л. Павлова предназначен для оценки готовности познавать себя и изменяться, что оказывает влияние на формирование и развитие личностных качеств и личности в целом. Тест выявляет два компонента саморазвития: самопознание и самосовершенствование. По итогам диагностики анализируются четыре типа готовности:

тип «А» — «могу самосовершенствоваться, но не хочу знать себя»;

тип «Б» — «хочу знать себя и могу самосовершенствоваться»;

тип «В» — «не хочу знать себя и не хочу самосовершенствоваться»;

тип «Г» — «хочу знать себя, но не могу себя самосовершенствовать»

Интерпретация: «Попадание» в квадрат на графике – это состояние испытуемого в настоящее время:

А – «могу самосовершенствоваться», но «не хочу себя знать».

Б – «хочу знать себя» и «могу измениться».

В – «не хочу знать себя» и «не хочу изменяться».

Г – «хочу знать себя», но «не могу себя изменить».

Квадрат «Б». Наиболее благоприятное сочетание для дальнейшего личностного развития. Стремление все более глубоко познавать себя сочетается с потребностью в действительном самосовершенствовании.

Квадрат «Г». Такое сочетание означает, что испытуемый желает знать больше о себе, но еще не владеет навыками самосовершенствования. Это похоже на басню про лисицу и виноград, когда его гроздь висела для лисицы слишком высоко. В басне Эзопа лиса, видя невозможность достать его, решила, что виноград еще зелен, и ушла... Трудности в самовоспитании не должны вызывать у вас такую реакцию: «не получается — значит не буду делать». Анализ утверждений по ГМС, которые не совпали в ответах с ключом, покажет, где и над чем предстоит поработать. В самосовершенствовании нужно помнить слова Сенеки младшего: «Свои способности человек может узнать, только попытавшись приложить их».

Квадрат «А». Испытуемый имеет большие возможности к саморазвитию, чем желание понять себя. В этом случае следует поразмышлять о необходимости начинать в освоении профессии с себя.

Квадрат «В» – нежелание работать над собой. Анализ должен быть направлен на утверждения, которые не дали совпадений с «ключом», так как именно там можно выявить причины нежелания работать над собой.

Интерпретация показателей уровня готовности к развитию:

- Квадрат «В» – низкий уровень (для подведения статистических результатов уровень будет равен 1);
- Квадраты «А» и «Г» – средний уровень (для подведения статистических результатов уровень будет равен 2);
- Квадрат «Б» – высокий уровень (для подведения статистических результатов уровень будет равен 2).

Ниже мы представляем обсуждение полученных результатов.

## Результаты исследования самооценки по методике С.А. Будасси

В ходе проведения анализа уровня самооценки на констатирующем этапе эксперимента были получены следующие результаты, представленные на рисунке 1.

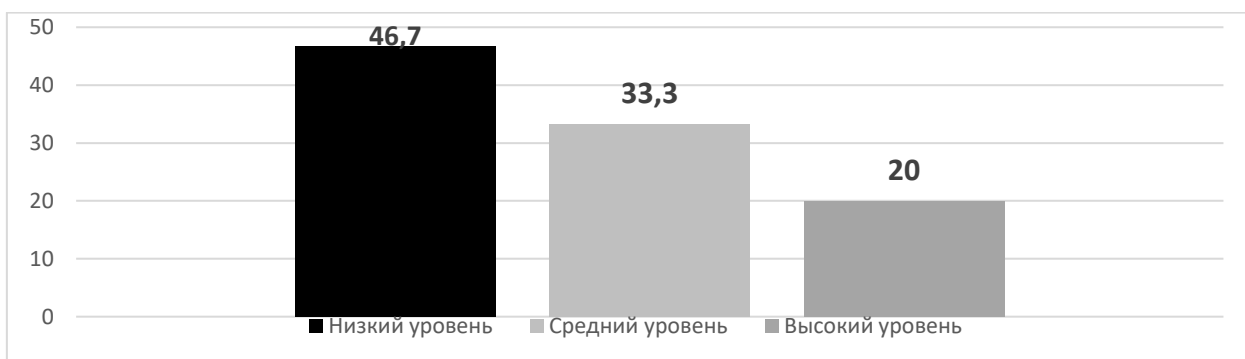


Рисунок 1. – Уровень самооценки у взрослых на констатирующем этапе эксперимента (распределение в %)

У 46,7% респондентов наблюдается низкий уровень самооценки. Для них характерны такие проявления, как преувеличение значения неудач, присутствие комплекса неполноценности, смирение, пассивность. Также респонденты просто не верят в собственные силы, не видят для себя возможных перспектив развития.

Средний уровень самооценки был выявлен у 23,3% респондентов. У них наблюдаются неустойчивая самооценка, свои успехи и неудачи они оценивают по неудачам и успехам других людей. Помимо этого, можно отметить зависимость собственной ценности от окружающих людей и чужого мнения.

У 20% респондентов, был выявлен высокий уровень самооценки (т.е. адекватная самооценка). Респонденты данной группы могут признавать свои достоинства и недостатки. Помимо этого, у них имеется определенный жизненный опыт, они могут правильно оценивать ситуацию.

## Результаты исследования самопонимания по методике исследования самоотношения (МИС) Столина В.В.

Результаты констатирующего этапа исследования по данной методике представлены на рисунке 2.

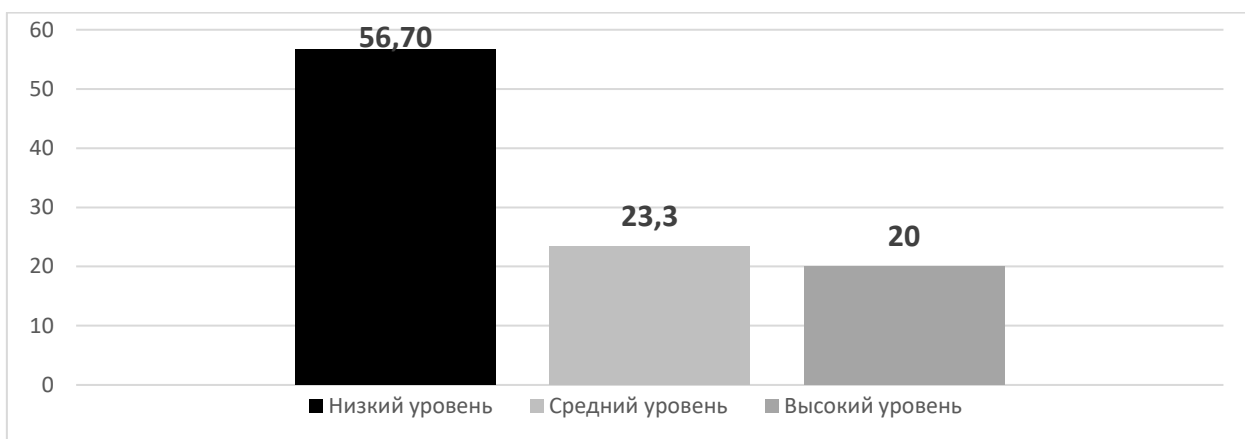


Рисунок 2. – Уровень самопонимания у взрослых на констатирующем этапе эксперимента (распределение в %)

У 56,7% респондентов наблюдается низкий уровень самопонимания. Так, у данной категории респондентов наблюдается зависимость от мнения окружающих, свои успехи приписываются удаче. Они негативно относятся к себе, искажают восприятие себя и окружающих, испытывают комплекс неполноценности, внутриличностный конфликт, тревожное состояние, неустойчивые эмоции, ригидное мышление и поведение. Помимо этого, респонденты с низким уровнем самопонимания просто неспособны устанавливать позитивные отношения с самим собой и окружающими. Они не умеют правильно формулировать проблемы.

Средний уровень самопонимания наблюдается у 23,3% испытуемых, то есть у них отсутствуют выраженные оценочные суждения относительно себя. Им сложно осуществлять и реализовывать поставленные перед ними задачи без поддержки окружающих. Также у них отмечается критика с обвинением самих себя. Их отношение к себе не является устойчивым. В тоже время они

обладают умением формулировать проблемы.

У 20% респондентов наблюдается высокий уровень самопонимания. Данная категория респондентов способна ставить цели и задачи, их осуществление. Помимо этого, респонденты способны устанавливать связи с окружающими, у них отсутствует самообвинение даже при неудачах. Имеется терпение к своим и чужим проступкам. У респондентов данной группы отмечалось позитивное отношение к самим себе, а также окружающим.

### Результаты исследования рефлексии по опроснику Карпова А.В.

Для выявления уровня рефлексии был использован Опросник Рефлексивности Карпова, результаты которого расположены на рисунке 3.

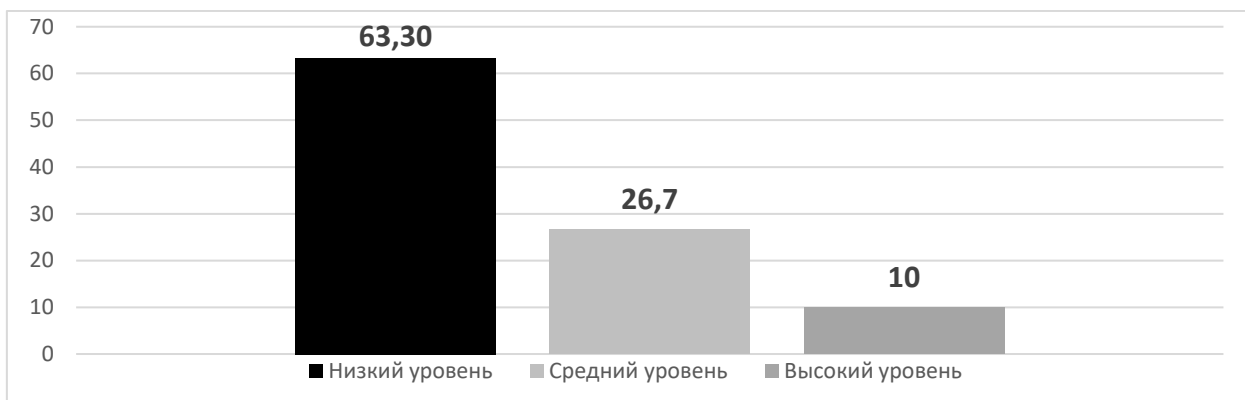


Рисунок 3. – Уровень рефлексии у взрослых на констатирующем этапе эксперимента (распределение в %)

На основании исследования на констатирующем этапе эксперимента можно, сказать о том, что у 63,3% респондентов наблюдается достаточно низкий уровень рефлексии – у них отсутствует понимание и осознания мотивов своего поведения. Помимо этого, наблюдается высокая внушаемость и низкая субъектность.

Средний уровень рефлексии был выявлен у 26,7% респондентов. У данной категории лиц наблюдаются такие проявления, как частичное

осознание собственных действий, эмоций. Им присуще адекватное понимание ситуации и своего отношения к ней.

Лишь у 10% респондентов, был выявлен высокий уровень рефлексии. При этом у них наблюдается самоконтроль поведения, осознание мотивов, целей и эмоционального состояния.

Результаты исследования самоуважения по методике исследования самоотношения (МИС) Столина В.В.

Далее проведем анализ уровня самоуважения. Для чего будет использована Методика исследования самоотношения (МИС) Столина В.В. Результаты представлены на рисунке 4.

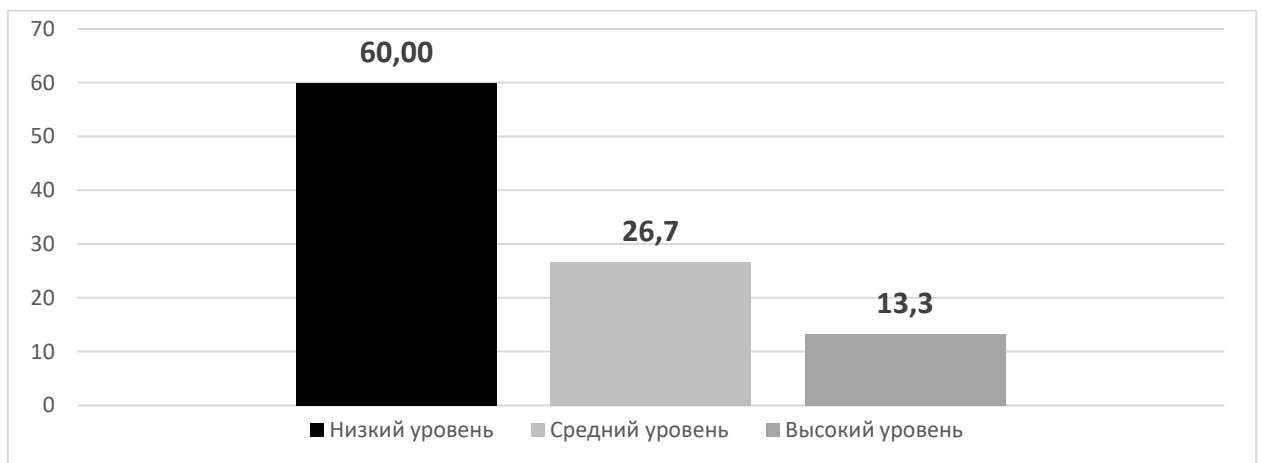


Рисунок 4. – Уровень самоуважения у взрослых на констатирующем этапе эксперимента (распределение в %)

На основании исследования на констатирующем этапе эксперимента можно сказать о том, что у 60% респондентов наблюдается достаточно низкий уровень самоуважения. Для них характерна низкая самодостаточность. Они ориентируются на мнение окружающих. Имеется страх осуждения, а также отмечается пассивное поведение.

Средний уровень самоуважения был выявлен у 26,7% респондентов. У данной категории лиц наблюдается наличие ответственности и самостоятельности. В тоже время присутствует ориентация на чужое мнение в трудных ситуациях и нехватка самодостаточности.

Высокий уровень самоуважения был выявлен у 13,3% испытуемых. Им присуща самостоятельность и самодостаточность. Помимо этого, у респондентов отмечается наличие системы ценностей и убеждений. Они умеют принимать решения и нести ответственность, а также признавать свои ошибки.

### **Результаты исследования готовности к саморазвитию по методике Павлова В.Л.**

Далее проведем анализ уровня саморазвития. Для этих целей был использован тест «Готовности к саморазвитию Павлова В.Л.». Результаты диагностики у испытуемых по методике представлены на рисунке 5.

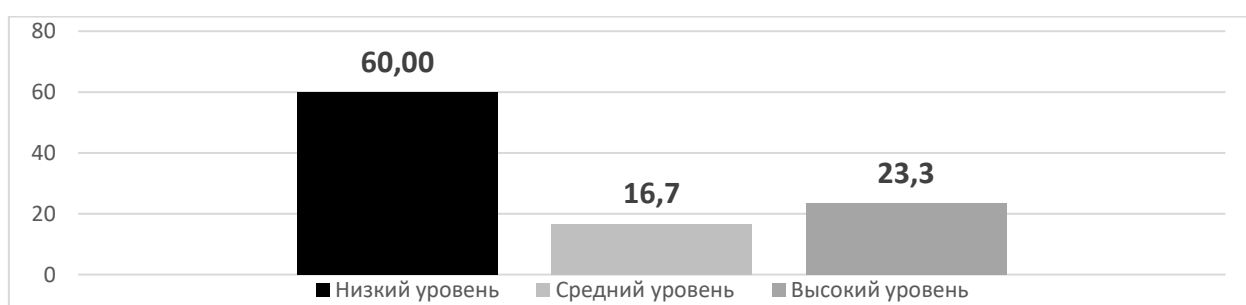


Рисунок 5. – Уровень саморазвития у взрослых на констатирующем этапе эксперимента (распределение в %)

На рисунке видно, что у большей части респондентов, принимающих участие в эксперименте (60%), наблюдается низкий уровень саморазвития. Данной категории респондентов присущ стагнирующий уровень саморазвития. Помимо этого, у них просто отсутствует мотивация к саморазвитию и отмечаются низкие показатели ценности саморазвития.

У 16,7% респондентов наблюдается средний уровень саморазвития (неустойчивый). Для данной категории лиц характерно отсутствие систематического саморазвития. Также процесс их саморазвития зависит от внешних факторов.

У 23,3% респондентов наблюдается высокий уровень саморазвития.

Они стремятся познавать себя и самосовершенствоваться.

Результаты исследования общего уровня самопринятия по совокупности четырех методик.

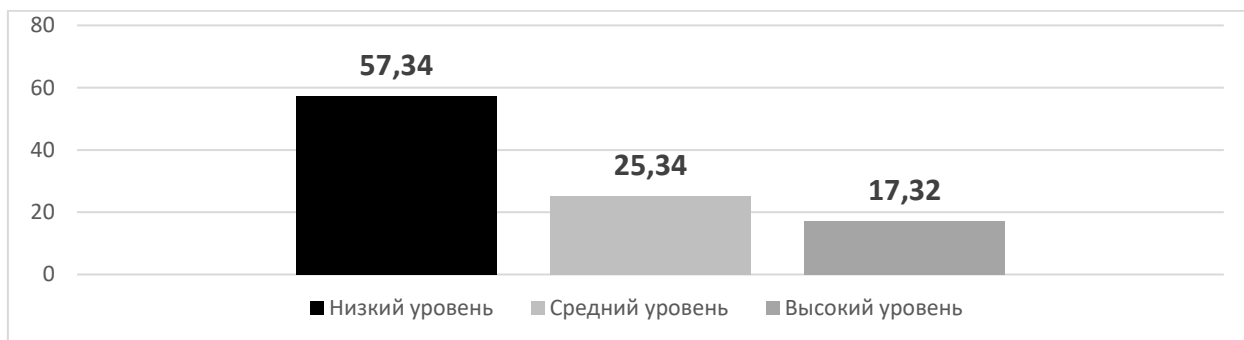


Рисунок 6. – Распределение по уровням самопринятия у взрослых людей на констатирующем этапе эксперимента (в %)

Результаты исследования, представленные на рисунке 6, позволяют говорить о том, что у большей части респондентов (57,34%) на констатирующем этапе исследования отмечается низкий уровень самопринятия, что характеризуется такими чертами как отсутствие веры в свои возможности, неумение ставить цели, задачи и правильно формулировать свои проблемы. Отсутствует склонность к самоанализу и мотивация к саморазвитию. Часто негативное отношение к себе и окружению. Возможны внутриличностные конфликты, неустойчивые эмоциональные состояния.

Средний уровень самопринятия отмечен у 25,34% респондентов, что говорит о частичном осознании собственных действий, эмоций. У этой группы есть чувство ответственности и самостоятельности, но в сложных ситуациях им необходимо чужое мнение. На их саморазвитие оказывают влияние внешние факторы. Умеют формулировать проблемы, но испытывают трудности с пониманием их возникновения. Самооценка неустойчивая, собственная ценность зависит от мнения окружения.

Лишь 17,32% участников констатирующего эксперимента показали высокий уровень самопринятия. Для этой группы характерна



осведомленность о своих достоинствах и недостатках, наличие жизненного опыта и знаний, способность ставить цели и осуществлять их. Чувство уважения к себе и умение брать ответственность. Стремление к саморазвитию и самосовершенствованию. Самоконтроль эмоционального состояния и уверенность в своих силах. Позитивное отношение к себе и окружающему миру.

С индивидуальными результатами участников констатирующего эксперимента можно ознакомиться в Приложении А.

В связи с полученными данными и необходимостью улучшения состояния была разработана индивидуальная программа психологического консультирования. Направлениями для работы были определены работа с эмоциональным состоянием, определением системы ценностей, формированием активной жизненной позиции, а также работа с осведомленностью о своих качествах и стремлением к саморазвитию и самореализации.

## **2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента**

После проведения констатирующего эксперимента и подсчета его результатов, была сформирована группа респондентов в составе 6 человек: 1 с низким уровнем и 5 со средним уровнем, нуждающихся в повышении уровня самопринятия и профилактике его негативных последствий. Участие в эксперименте было предложено исключительно по собственному желанию, во избежание негативного отношения и наличия мотивации у испытуемых. В процессе исследования нами была разработана программа индивидуального консультирования взрослых, как средства формирования самопринятия.

В качестве повышения эффективности работы был выбран индивидуальный способ консультирования, обусловленный рядом причин:

1. Конфиденциальность и приватность: некоторые люди предпочитают индивидуальное консультирование из-за необходимости сохранения

конфиденциальности и приватности. Они могут быть более комфортными, обсуждая свои личные вопросы в приватной и конфиденциальной обстановке, которую индивидуальное консультирование может предложить.

2. Индивидуальные потребности: у каждого человека есть уникальные потребности и вопросы, которые требуют индивидуального внимания и настройки сессии консультирования. Они могут хотеть более персонализированного подхода и присутствия консультанта, чтобы работать со своей конкретной проблемой.

3. Предпочтение более интенсивного фокусирования: индивидуальное консультирование позволяет человеку иметь более интенсивную и глубокую работу над своими вопросами. В отличие от группового консультирования, индивидуальные сессии позволяют фокусироваться на уникальных потребностях и проблемах конкретного человека.

4. Большая интимность и удобство: некоторым людям может быть более комфортно и удобно обсуждать свои эмоции, переживания и проблемы в более интимной и один на один ситуации. Индивидуальное консультирование может предложить именно это, что позволяет им быть более открытыми и искренними в своих выражениях.

5. Ограниченное время или доступ: групповое консультирование обычно проходит в определенное время и месте, и может быть недоступно для некоторых людей из-за их графика или логистических ограничений. Индивидуальное консультирование может быть более гибким и адаптированным к конкретному времени и месту, что делает его более доступным для людей.

Исходя из вышесказанного индивидуальное консультирование имеет существенные плюсы, такие как, возможность погружения в историю клиента, формирование доверительной и безопасной атмосферы, сосредоточенность на одном клиенте, проведение консультации ориентированно на ритм восприятия клиента, эмпатичное понимание и безусловное уважение со стороны консультанта.

Выбранный нами интегративный подход позволил включить разнообразные техники в процесс индивидуального консультирования, для помощи в вербализации собственных чувств и эмоций, установлении контакта с самим собой для осознания ценностей и целей. Созданная программа содержит в своем составе упражнения из арт-терапии, когнитивно-поведенческой терапии, гештальт-терапии, эмоционально-образной терапии и техники с использованием метафорических ассоциативных карт.

На первом этапе работы над программой была сформулирована её цель и задачи.

Цель данной программы сводится к следующему: повышение уровня самопринятия посредством прохождения курса индивидуальных консультаций, направленных на решение данной проблемы.

Задачи программы:

1. Установить доверительный контакт с клиентом.
2. Оказать психологическую помощь в развитии позитивного самовосприятия и укрепления самооценки.
3. Развить умение осознавать, наблюдать свои мысли, эмоции, поведение и физические ощущения в контексте самопринятия.
4. Оказать психологическую помощь в развитии и улучшении своей личностной целостности и понимании своих ценностей.
5. Помочь клиенту распознать и пересмотреть негативные убеждения, препятствующие адекватному самопринятию.
6. Обучить навыкам самоподдержки и заботы о своем физическом и эмоциональном состоянии.
7. Обучить навыкам определения и постановки цели, а также раскрытия собственных ресурсов.

Второй шаг нашей работы – составление плана реализации программы, определение содержания консультаций, подбор упражнений, техник и приемов.

Программа индивидуального психологического консультирования составлялась из расчета посещения 7 индивидуальных консультаций для респондентов, находящихся в экспериментальной группе в количестве 6 человек, на еженедельной основе. Стоит отметить, что знакомство и выявление первичного запроса респондентов уже состоялось перед началом входа респондентов в программу. Это группа взрослых с запросом на повышение самопринятия и гармонизацию собственной жизни. В экспериментальной группе респонденты в возрасте от 25 лет до 36 лет, находящиеся в различном статусе семейных отношений и с разным уровнем образования.

По результатам констатирующего этапа эксперимента были показаны достаточно низкие показатели. Поэтому в авторской программе индивидуального психологического консультирования принят во внимание этот факт, и она составлена с учетом методик, воздействующих на самопринятие. С индивидуальным планом консультаций можно ознакомиться в Приложении Б.

Следующим этапом работы стала реализация программы индивидуальных консультаций для участников формирующего эксперимента. В состав экспериментальной группы вошло 6 респондентов, из них – 1 человек с низким уровнем самопринятия и 5 со средним уровнем.

В таблице 5 представлен состав и возраст участников формирующего эксперимента в начале его проведения.

Таблица 5. – Уровень самопринятия участников до формирующего эксперимента

№	ФИО	Возраст	Итоговый уровень самопринятия
1	М. Я.	36	Средний
2	А. П.	31	Средний
3	М. И.	30	Средний
4	Е. К.	25	Низкий
5	Кс. В.	33	Средний
6	К. В.	33	Средний

При обработке результатов констатирующего эксперимента (Приложение А) особое внимание привлечен показатель самопонимания в связи со своими низкими значениями у сформированных в экспериментальную группу респондентов. Также отмечены были показатели самооценки и самоуважения, которые чуть выше значениями предыдущего показателя. Таким образом программа психологической работы с самопринятием была сфокусирована на создание поддерживающей и эмпатической рабочей среды, чтобы помочь клиенту создать положительное самовосприятие и развить здоровые стратегии самоподдержки, стать более устойчивым в своих жизненных ролях и отношениях.

Планируемые результаты программы индивидуального психологического консультирования:

1. Знакомство с клиентом и его ролью в своей жизни.
2. Респонденты познакомятся с своими личными границами и взаимодействием с другими.
3. Знакомство с внутренним ребенком.
4. Осознание и формулирование жизненных ценностей. Рефлексия.
5. Респонденты научатся работать с иррациональными мыслями и опровергать их.
6. Работа с чувством ответственности.
7. Осознание собственных желаний и постановка целей.

Первая консультация с клиентами была посвящена знакомству. Основная цель – установить взаимный контакт, создать комфортную обстановку и удостовериться, что клиент чувствует себя принятым и поддержанным. Были оговорены рабочие моменты, такие как конфиденциальность, понимание сроков, а также организация и ведение консультационного процесса. Общая тема консультаций была ранее озвучена, так как набор на участие был исключительно по собственному желанию.

Для ознакомительного упражнения была выбрана техника из арт-терапии «Нарисуй своё имя», предполагающая мини-презентацию клиента,

настраивая его на сотрудничество и снятие напряжения. Были предложены лист бумаги и карандаши. Техника была воспринята очень позитивно и позволила понаблюдать за клиентами в процессе работы и задавать уточняющие вопросы. Внимание обращалось на уверенность в работе с рисунком, на интенсивность линий и выбор цветов. По окончании работы клиента просили рассказать, что нарисовано, что клиент чувствует, глядя на свой рисунок, почему выбрал такие цвета и название его картины.

Далее проведение техники «Круги близости» Мэрилин Мюррэй, чтобы оценить взаимоотношения клиента, определить уровни близости в отношениях с людьми и его роль в своей собственной жизни. Техника помогает понять различные уровни интимности и социальной связи, которые формируют жизнь и влияют на психологическую благополучность. Хочется отметить такой вопрос как «Если представить, что это не Ваш рисунок, а рисунок другого неизвестного Вам человека, что бы Вы могли сказать о нём?». Обсудить с клиентом в формате диалога взаимоотношения, начиная с центра.

Вторая встреча с клиентами была основана на теме «Личных границ». Сначала было обсуждение с клиентом его понимания значения личных границ, что показало, наличие тех, кто воспринимал это понятие лишь на физическом уровне. После этого мы раскрыли все стороны этого понятия, и обсудили ощущения клиента, как он оценивает свои личные границы и чужие. Далее перешли к технике с метафорическими картами «Мои личностные границы». Методика себя хорошо зарекомендовала, так как почувствовалась значительная разница в восприятии своих и чужих личных границ. Как сказала одна клиентка до проведения техника она не видела «этих дыр в контакте с людьми, потому что ты привык, и это кажется нормой», при этом отметила, что именно эти ситуации вызывают те самые чувства вины и обиды.

На рефлексии многие озвучили, что для них был очень важен навык формирования личных границ, ведь они отвечают за их эмоциональное

состояние.

Наши третьи консультации проходили под темой «Внутренний ребенок». Могу отметить осведомленностью этой темы у участников эксперимента, благодаря социальным сетям.

Начало было положено упражнением «Детское воспоминание», в котором клиент должен вспомнить ситуацию из детства, когда он испытал чувство вины, обиды или может стыда. С помощью этого упражнения мы помогаем клиенту вербализовать его чувства, эмоции и переживания, которые до сих пор несут груз прошлого. Выяснить что это была за ситуация и с кем связана, какой отпечаток она оставила. Обсуждаем с клиентом в чем опыт этой ситуации и помогаем ее прожить. Важно показать клиенту как можно попробовать рассмотреть свою ситуацию с позиции стороннего наблюдателя.

Далее следует медитативная техника «Внутренний ребенок», которая является ресурсной и дает осознание собственной взрослости и ответственности. Техника также является развивающей, направленной на навыки самоподдержки, заботы, любви и принятия себя. Под конец сессии клиентам была предложена метафорическая карта для дополнительного ресурсирования. Хотелось бы отметить, что эта консультация была достаточно трудной в эмоциональном плане для клиентов, и хорошим решением было завершить ее медитацией и ресурсным подкреплением, для нормализации состояния. Очень важно помочь найти клиенту внутреннюю опору в самом себе.

На домашнее задание клиентам было упражнение составить список любимых занятий в продолжение нашей темы. У многих испытуемых на моменте озвучивания задания, всплыли именно те занятия, которые доставляли удовольствие в детстве.

Четвертая консультация затронула такие темы, как самооценność, индивидуальность и рефлексия. Предложена была техника «Заброшенный магазин» из гештальт-терапии. Благодаря этой технике консультант помогает клиенту исследовать его внутренний мир, включая эмоции, переживания,

проблемы или конфликты. Предоставляется возможность выразить или визуализировать внутренние состояния через образы. Консультант поддерживает и направляет клиента в исследовании аспектов своей личности, получении новых знаний о себе и возможных решениях проблем. Очень важно помочь клиенту самостоятельно осознать состояние, потребности и пути движения. Эта техника у исследуемых вызвала массу эмоций и осознание, что они сами начали себя слышать и понимать истинные желания и потребности, которые они ощущали, но никогда не озвучивали.

Потом предложена была достаточно быстрая проективная техника «Я как подарок», суть которой заключается чтобы нарисовать себя в виде подарка. Со стороны консультанта техника была для проявления отношения клиента к себе, хочу сказать, что все изображения были в позитивном исполнении, что говорит о положительной динамике сессий. По итогу этой встречи был сделан вывод о важности самопонимания, как для гармонизации собственной жизни, так и развития и роста личности.

Тема пятой консультация — это работа с иррациональными мыслями. Для начала было введено понятие иррациональной мысли, механизм ее возникновения и ее дальнейшее влияние на состояние человека. Далее вместе с клиентом выявляли его иррациональную мысль и проводили с ней работу по системе – ситуация, иррациональная мысль, эмоция, новая мысль и новая эмоция. Важность данного упражнения – это навык клиента умения отслеживать иррациональные мысли и проводить с ними работу, для повышения осознанности и улучшения качества жизни.

На домашнее задание был «Дневник достижений и побед», цель которого повышение позитивного самоотношения и умение фокусироваться на достижениях и собственном признании.

Тема шестой консультация – это ответственность. По результатам тестов у клиентов с трудностями самопринятия часто присутствует страх брать на себя ответственность, неуверенность в собственных силах, фокус внимания на неудачах, поэтому клиентам была предложена техника-



диаграмма из когнитивно-поведенческой терапии «Пирог» [8]. Суть техники в сравнении желаемого и действительного состояния жизни, с дальнейшим обсуждением причин различий, также возможных перспектив и преобразований. Консультант с помощью данной техники помогает клиенту осознать важность принятия активной роли в своей жизни, умение ставить приоритеты и предотвращать прокрастинацию.

Хочется отметить, что очень благотворно влияют визуальные техники, клиенты были отмечены противоречивые чувства воодушевления и огорчения, увидев существенные различия между желаемым и действительным наполнением их жизни. Из рефлексии клиентов было отмечено, «что очень важно проводить такую ревизию своей жизни на регулярной основе, чтобы сразу видеть какие сферы своей жизни надо проработать для баланса и отличного состояния».

Для поддержания оптимистичного настроения, роста самооценки и самоуверенности была использована техника «Квадрат качеств». Техника вызвала у испытуемых просто восторг и всплеск положительных эмоций. Клиенты отметили, что никогда не думали, что можно свои «минусы» так перевернуть в достоинства.

Завершающая седьмая консультация нашего эксперимента определена темой постановки цели и ее достижения. Для выполнения техники «Верная стратегия» использовались метафорические карты. Цель – определение возможных вариантов стратегий для осуществления целей. Ключевое преимущество такой работы заключается в том, что клиент берет активное участие в своем собственном процессе изменения и роста. Вариативность мышления помогает клиенту осознавать свою власть и влияние в своей жизни, принимать ответственность за свои решения и действия, а также осознавать наличие выхода из любой ситуации. Этот вариант работы с решениями был достаточно успешным и мотивационным.

По окончании последних консультаций каждому испытуемому был предоставлен перечень техник самоподдержки (Приложение Г) для

домашнего использования в целях поддержания уровня по достигнутым нами результатам, с описанием процедуры проведения. Также в Приложении В представлены протоколы консультаций.

### 2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение

В данном параграфе будет приведена информация о результатах исследования, проведённого после формирующего эксперимента. В рамках второго среза среди взрослых, находящихся в экспериментальной группе, вновь была проведена диагностическая работа по следующим методикам: «Методика исследования самооценки личности» С.А. Будасси; тест «Методика исследования самоотношения (МИС)» В.В. Столина; опросник «Рефлексивности» А.В. Карпова и тест «Готовность к саморазвитию» В.Л. Павлова.

Результаты исследования уровня самооценки по методике Будасси С.А. после проведения формирующего этапа эксперимента, представлены на рисунке 7.



Рисунок 7. – Динамика распределения уровней самооценки на констатирующем и формирующем этапах исследования (распределение в %)

Представленные результаты, свидетельствуют о том, что показатель низкого уровня самооценки, который ранее составлял 33,33%, снизился до

нулевого значения, что свидетельствует о положительной динамике. Средний уровень самооценки стал 33,33%, и значительно вырос высокий уровень самооценки до 66,67%. Данные значения могут говорить об эффективности подобранных техник и умениях консультанта расположить к себе клиентов.

Относительно критерия самооценки хочется отметить значительные изменения в клиентах даже относительно их поведения по завершению консультаций. Клиенты стали открыто говорить о своих качествах, при этом акцентируя больше внимания именно на своих достоинствах. Недостатки, перефразированные через технику «Квадрат качеств» клиенты начали употреблять в положительном контексте и отмечать, те моменты в которых они достигали собственных целей с их помощью. Общее ощущение повышения уверенности через более раскованные позы, спокойное дыхание и стабильный, приподнятый эмоциональный фон. Клиенты стали рассказывать о своих промахах без осуждения и критики, а как об опыте, который у них есть, и благодаря которому, они научились чему-то новому или сделали выводы на будущее.

Результаты исследования уровня самопонимания по методике исследования самоотношения (МИС) Столина В.В. после проведения формирующего эксперимента представлены на рисунке 8.



Рисунок 8. – Динамика распределения уровней самопонимания на констатирующем и формирующем этапах исследования (распределение в %)

При рассмотрении уровня самопонимания, наблюдаются хорошие результаты в связи с ростом высокого уровня до отметки 66,67%. Средний уровень составил 33,33% и низкий уровень стал 0% после проведения программы консультаций.

Относительно показателя самопонимания можно отметить такие результаты клиентов как понимание и проявление своих эмоций, умение их распознавать и осознавать причины их возникновения. Клиенты научились выражать эмоции словами, а также после ознакомления с иррациональными мыслями и навыками работы с ними, составлять причинно-следственную связь для нормализации эмоционального состояния и адекватного восприятия ситуации.

Работа с системой ценностей удивила некоторых клиентов тем, что привела к четкому отделению своих собственных ценностей, от ценностей навязанных семьей, окружением и социальными сетями. Несколько клиентов были поражены, что их неуверенность в правильности своего движения, на самом деле была, навязана социальными ориентирами. В совместной работе мы определили важные аспекты их жизни и правильный вектор движения.

С данным критерием в процессе консультирования с одним клиентом возникли трудности, которые можно охарактеризовать семейными установками. Динамика у клиента есть, но его фразы на внешнюю ориентацию требуют более длительного времени для работы, поэтому мы пришли к выводу о продолжении сотрудничества после завершения эксперимента для достижения более качественных результатов, нацеленных на гармонизацию жизни клиента и улучшения его межличностных взаимодействий.

Результаты исследования уровня рефлексии по опроснику Карпова А.В. после проведения формирующего эксперимента изображены на рисунке 9.



Рисунок 9. – Динамика распределения уровня рефлексии на констатирующем и формирующем этапах исследования (распределение в %)

Положительная динамика отмечается в показателях уровня рефлексии после проведенной психологической работы. Так, отмечается существенное сокращение респондентов со средним уровнем рефлексии до 16,67%, при этом увеличилось число респондентов с высоким уровнем чувства рефлексии до 83,33%, что наглядно представлено на рисунке 9.

По результатам оценки рефлексии было достигнуто умение клиентами фиксировать и анализировать собственные мысли, эмоции, поведение, желания и внутренние побуждения. Клиенты на консультациях сами задавались вопросами о возникновении того или иного чувства, далее проводили анализ своего поведения и его иные возможные варианты для достижения другой реакции или результата. Еще хочется отметить слова клиентки про повышение у нее самоконтроля и улучшения взаимоотношений на рабочем месте.

Результаты исследования уровня самоуважения по методике исследования самоотношения (МИС) Столина В.В. после проведения формирующего эксперимента представлены на рисунке 10.

Далее проведем анализ уровня самоуважения на формирующем этапе. Положительная динамика отмечается в показателях уровня самоуважения после проведенной индивидуальной программы. Так, отмечается сокращение количества респондентов с низким уровнем самоуважения до 0%, при этом увеличилось число респондентов с высоким уровнем самоуважения до

66,67%, средний уровень составил 33,33%.



Рисунок 10. – Динамика распределения уровней самооужения на констатирующем и формирующем этапах исследования (распределение в %)

Результатами работы с самооужением можно назвать умение четко определять свои границы и уважать чужие. По обратной связи с клиентами стало понятно, что после заявления об их личных границах, не всё окружение отреагировало позитивно и возникали конфликты, но мы обсудили этот момент, что они уже проявили себя достойно, и в перспективе это и окажет влияние на установление здоровых взаимоотношений. При этом клиенты отметили с некоторыми людьми колоссальные изменения в плане улучшения взаимопонимания и взаимоуважения, отметив повышение чувства уверенности в себе.

Клиенты стали все больше отмечать свои таланты, навыки и достижения, а также признавать свои ограничения и области, требующие развития. Ощутимо снизилось чувство осуждения и страх совершения ошибки, такими показателями выступили новые начинания клиентов в профессиональной, личной и просто в сфере интересов. Как выразился один клиент: «В жизнь из простого карандаша добавили краски».

По анализу результатов последних консультаций отмечено прекращение сравнения себя с другими людьми, либо принижение каких-то качеств. Клиенты, наоборот, ставили во внимание себе и озвучивали консультанту, насколько они изменились и изменили свое отношение к

ситуациям в сравнении с «прошлым» собой.

Клиенты осознали тот момент, что можно просить помощи, и это нормально, это не говорит об их слабости, наоборот гласит о внутренней силе признать тот факт, что им необходима помощь и они могут открыто это сказать. При этом без страха осуждения, какого-либо рода критики или падения чувства уважения к себе, из-за неспособности справиться самостоятельно.

Также испытуемые перестали себя корить за ошибки, и на чужие ошибки стали смотреть спокойно, с пониманием, что в жизни не бывает все совершенно, и никто не идеален, это качество можно охарактеризовать, как развитие чувства терпимости к себе и другим.

Результаты исследования уровня саморазвития по тесту «Готовность к саморазвитию» Павлова В.Л. после проведения формирующего эксперимента отображены на рисунке 11.



Рисунок 11. – Динамика распределения уровней саморазвития на констатирующем и формирующем этапах исследования (распределение в %)

Проводя анализ уровня саморазвития на формирующем этапе, можно отметить положительную динамику в показателях уровня саморазвития после проведенной индивидуальной программы. Глядя на информацию, показанную на рисунке 11, хочется отметить эффективность, разработанной программы индивидуальных консультаций относительно критерия саморазвития. Удалось добиться повышения стремления к

саморазвитию у всех испытуемых данного эксперимента до высокого уровня. Анализируя данный критерий, хочется отметить первоначальное наличие мотивации у респондентов, решившихся на эксперимент и отсутствие клиентов с низким уровнем саморазвития, объясняя это тем, что клиенты с низким уровнем, вероятно, просто не заинтересованы в саморазвитии.

Результаты по критерию стремления к саморазвитию хочется разделить на пункты:

1. Клиенты озвучивали желание браться за новые задачи и перспективы, которые требуют расширения навыков и знаний.

2. В процессе консультирования несколько клиентов начали проходить обучение.

3. Клиенты, оценивая свои слабые и сильные стороны, начали разрабатывать планы по улучшению себя и собственной жизни.

4. Клиенты начали ставить цели, отлично орудуя новым навыков разбивания их на подцели, для более реального понимания продвижения вперед.

5. Клиенты стали более гибкими в мышлении и умении рассматривать проблемы с разных точек зрения.

6. Клиенты осознали изменяемость внешней среды и важность умения анализировать и адаптироваться.

Общим итогом результатов стремления к саморазвитию можно назвать проявление активного подхода к жизни и стремление к новым возможностям, для расширения собственных горизонтов и повышения качества своей жизни.

Результаты исследования общего уровня самопринятия по совокупности четырех методик после проведения формирующего эксперимента, отображены на рисунке 12.





Рисунок 12. – Динамика распределения уровней самопринятия на констатирующем и формирующем этапах исследования (распределение в %)

Подводя итоговый анализ уровня самопринятия на формирующем этапе отмечена, положительная динамика после проведенной индивидуальной программы. Так количество респондентов с низким уровнем самопринятия снизилось до 0%, при этом увеличилось число респондентов с высоким уровнем самопринятия до 66,67%, а средний уровень достиг отметки 33,33%.

Результаты экспериментов на констатирующем и формирующем этапах эксперимента представлены в Приложении Д.

Если рассматривать динамику изменений со стороны качества, то можно отметить изначально позитивный настрой клиентов и желание улучшить собственное состояние, разобраться с имеющимися проблемами.

Лишь одна клиентка была скептически настроена и на участие в эксперименте её уговорила подруга. Первые 2 встречи ушли на выстраивание доверительных отношений. Трудности в работе можно охарактеризовать зажатостью, эмоциональной сдержанностью и проблемами с формулированием своих чувств и эмоций. Для облегчения описания во вторую встречу была предложена таблица эмоций и чувств. На нашей третьей консультации с этим клиентом было добавлено упражнение «Два волшебных листа», суть которого получить важные и самые ценные слова от родителей, которые необходимо услышать. Консультация была достаточно тяжелой в эмоциональном плане, но завершающие ресурсные техники, помогли

нормализовать клиента. Хочется отметить, что именно после третьей консультации было ощущение полноценного доверия со стороны клиента.

Можно отметить, что работа с клиентами проходила в очень теплой обстановке. Особое воодушевление и удивление вызывали именно техники с использованием метафорических ассоциативных карт, что заметно было по эмоциональному и физическому отклику клиентов. В работе с картами были такие фразы как «у меня сердце сразу замерло» или «внутри все задрожало, глядя на карту».

В целом, по завершению нашего блока консультаций клиенты стали более спокойные, жизнерадостные и открытые. Чувствовался их повышенный интерес к себе, чувство гордости за себя и позитивный настрой к происходящим изменениям.

Также клиенты отметили слова окружающих про их внутренние метаморфозы и внешнее, изменившееся в положительную сторону, состояние.

С целью проверки достоверности различий нами была проведена статистическая обработка полученных результатов с применением Т-критерия Вилкоксона. В данном случае, статистический анализ результатов показывает, что достоверность сдвига в значениях повышения уровня самопринятия у взрослых людей до и после формирующего эксперимента высоко достоверна и находится на уровне значимости 99%, что подтверждает гипотезу нашего исследования. Результаты статистического сравнения показателей представлены в Приложении Е.

Таким образом, результаты повторной диагностики испытуемых, принявших участие в эксперименте, указывают на ее успешную реализацию.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что у респондентов после практической апробации разработанной программы индивидуальной консультации взрослых, направленной на формирование самопринятия, значительно улучшились показатели самооценки, самопонимания, рефлексии, самоуважения и саморазвития и в целом повысился уровень

самопринятия.

## Выводы по Главе 2

По результатам экспериментального исследования можем сделать следующие выводы:

1. В составе экспериментальной группы обнаружено 16,67% участников с низким уровнем самопринятия, для которых характерно негативное отношение к себе и окружающим, отсутствие веры в собственные возможности. Наличие внутриличностных конфликтов и неустойчивое эмоциональное состояние. Люди данной группы не склонны к самоанализу и не имеют мотивации к саморазвитию. Преобладающее большинство группы 83,33% имеют средний уровень самопринятия, у них наблюдается неустойчивая самооценка и собственная ценность, зависящая от мнения окружающих. Эта категория умеет формулировать проблемы, но испытывают трудности с пониманием их возникновения, а на саморазвитие влияют только внешние факторы.

2. При разработке программы была выбрана индивидуальная форма консультирования для возможности погружения в историю клиента, формирования доверительной и безопасной атмосферы, проведения консультации ориентировочно ритма клиента и конфиденциальности, которая особо важна в исследуемой проблеме. Консультационные встречи связаны между собой в одну систему, но каждая имеет свою тему, относительно различных критериев самопринятия. В процессе консультирования предполагается использование техник из когнитивно-поведенческой терапии, арт-терапии, гештальт-терапии, эмоционально-образной терапии и техник с использованием метафорических ассоциативных карт. Психолог консультант помогает проработать вопросы, связанные с эмоциональным фоном, самооценкой, самопониманием, рефлексией, самоуважением и саморазвитием. По окончании встреч предлагается раздаточный материал с техниками для самоподдержки.

3. По результатам повторного диагностического исследования после реализации программы по повышению уровня самопринятия стоит отметить отсутствие клиентов с низким уровнем. Средний уровень составил 33,33%, а показатели высокого уровня самопринятия выросли до 66,67%, что в целом говорит об эффективности разработанной программы и её положительном влиянии на участников эксперимента. Разработанная нами программа индивидуальной консультации взрослых, направленной на формирование самопринятия, имеет положительный терапевтический эффект, что как раз подтверждается результатами формирующего этапа эксперимента. Говоря о качественном изменении, участники стали более эмоционально стабильными и уверенными, приобрели навыки постановки целей и движения в направлении их достижения.

4. Проведенная статистическая обработка полученных результатов с применением Т-критерия Вилкоксона для проверки достоверности различий показала, что в данном случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: (0,01). Гипотеза  $H_0$  принимается. Показатели после эксперимента превышают показатели до эксперимента по всем критериям.

5. Полученные результаты свидетельствуют, что разработанная программа консультаций, которая была реализована на группе, имеет положительный результат в целях повышения уровня самопринятия у взрослых людей, тем самым подтверждая гипотезу исследования.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследование по индивидуальному консультированию взрослых с проблемой самопринятия актуально в современном мире по нескольким причинам.

Во-первых, растущее число людей сталкиваются с различными видами стресса, тревоги, депрессии и другими психологическими проблемами в связи с современными вызовами и трудностями. Глобальные изменения в жизни, вызванные пандемией, экономическими кризисами и геополитической нестабильностью, имеют также существенное влияние на способность людей принимать себя и справляться со своим эмоциональным фоном.

Во-вторых, важно отметить, что повышение уровня самопринятия играет ключевую роль в обеспечении психологического равновесия и общего благополучия.

Самопринятие является фундаментальной основой психологического благополучия и личностного развития. Способность принять и уважать себя, даже в условиях трудностей и изменений, играет важную роль в формировании здорового эмоционального состояния и устойчивости к стрессу. Важно помнить, что самопринятие не означает статичного отношения к себе, а предполагает гибкость и способность к развитию, что в свою очередь ориентирует к личностному росту и улучшению качества жизни.

На протяжении всей жизни людей происходит процесс развития самопринятия, пересматриваются жизненные ценности и убеждения, появляются новые способы самовыражения и самореализации, и индивидуальное консультирование приобретает все большее значение в подобных обстоятельствах, обеспечивая поддержку и помощь в разработке новых стратегий изменяющейся реальности.

В Главе 1 исследовательской работы были изучены теоретические аспекты феномена самопринятия на основании подходов зарубежных и

отечественных ученых; особенности самопринятия, характерные для периода взрослости; факторы, влияющие на формирование самопринятия; цели и возможности индивидуального консультирования в вопросах повышения уровня самопринятия.

Глава 2 данной работы посвящена проведению практического эксперимента. На основании среза констатирующего эксперимента у людей с нарушением самопринятия наблюдаются – неустойчивая самооценка; зависимость собственной самооценки от чужого мнения; высокая внушаемость и отсутствие понимания и осознания мотивов своего поведения. Также при нарушении самопринятия отмечается низкая самодостаточность и отсутствие потребности в саморазвитии. Эти результаты легли в основу программы индивидуального психологического консультирования взрослых, направленную на повышение уровня самопринятия, акцент которой сделан на критериях самооценки, самопонимания, рефлексии, самоуважения и стремления к саморазвитию.

Динамика изменений участников формирующего эксперимента показала, что реализованная программа способствовала следующим результатам: повышение уверенности в себе и осведомленность о своих качествах и способностях; эффективное управление эмоциями, развитие позитивного мышления и преодоление трудностей; понимание своих потребностей и ценностей; умение ставить цели и принимать решения. В целом программа показала положительные результаты, оказывая влияние на различные аспекты жизни участников, способствуя их общему психологическому и эмоциональному благополучию. Положительное влияние данной программы было подтверждено статистической проверкой.

Анализ проведенной работы позволяет оценить её теоретическую и практическую значимость.

Теоретическая значимость и новизна исследования заключается в сопоставлении различных точек зрения на важность проблемы повышения уровня самопринятия и определении основных компонентов, которые

оказывают влияние на его формирование.

Практическая значимость работы заключается в составлении и апробации программы индивидуальных консультаций, направленной на оказание помощи людям с проблемами самопринятия и осознания своего внутреннего мира.

Материалы исследования могут быть использованы в групповом и индивидуальном консультировании, на социально-психологических тренингах, семинарах и учебных программах, направленных на оказание помощи лицам, столкнувшимся с проблемами самопринятия и осознания своего внутреннего мира. Также разработана программа техник для самоподдержки.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г.С. Психологическое консультирование: Теория и опыт. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 240 с.
2. Авраменко Н.Н. Психологическое консультирование как средство личностного развития практических психологов в процессе их профессиональной подготовки: автореф. на соиск. ученой степ. канд. психол. наук. Калуга, 2003. 197 с.
3. Адлер А. Очерки по индивидуальной психологии. М.: Когито-центр, 2002. 220 с.
4. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. М.: Независимая фирма «Класс», 2004. 208 с.
5. Андреева Е.А. Тип мышления как детерминанта стрессоустойчивости личности // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tip-myshleniya-kak-determinanta-stressoustoychivosti-lichnosti> (дата обращения: 23.03.2022).
6. Антонова А.Е. Метаморфозы идентичности в современном обществе // Научный вестник МГТУ ГА. 2008. №129. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metamorfozy-identichnosti-v-sovremennom-obschestve> (дата обращения: 27.10.2022).
7. Бандура А. Воспринимаемая самоэффективность в когнитивном развитии и функционировании // Психолог-педагог. 1993. № 28 (2). С. 117-148.
8. Бек Дж. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям. СПб.: Питер, 2020. 416 с.
9. Богданович Н.В., Кирякова К.А. Самопринятие и осознание социального аспекта Я – образа у подростков [Электронный ресурс] // Психология и право. 2014. Том 4. № 3. С. 56–70. URL: [https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/2014\\_n3/72725](https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/2014_n3/72725) (дата обращения: 27.10.2022)

10. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. 3-е изд. М.: Независимая фирма «Класс», 2001. 336 с.
11. Братченко С.Л., Миронова М.Р. Личностный рост и его критерии // Психологические проблемы самореализации личности. Научный сборник. СПб.: Санкт-Петербургский государственный университет, 1997. С. 38-46.
12. Будасси С.А. Методика исследования самооценки // Вопросы психологии. 1971. № 3. С. 87-91.
13. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. СПб.: Питер, 2022. 368 с.
14. Волкова Т.Г. Особенности акмеологического изучения самосознания // Акмеология: личностное и профессиональное развитие человека», Москва, июнь 2011 // Сборник VI Международной научной заочной конференции в форме специального выпуска журнала «Акмеология» № 3/ 2011 г. // <http://akmeology.ru>.
15. Гайфулин А.В. Различные теоретические подходы в определении понятия самооценки. // Вестник ТГПУ. 2009. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razlichnye-teoreticheskie-podhody-v-opredelenii-ponyatiya-samootsenki> (дата обращения: 23.03.2022).
16. Гуревич П. «Высвечивание» человека: Экзистенциальный анализ Медарда Босса // Философская антропология. 2020. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vysvechivanie-cheloveka-ekzistentsialnyy-psihoanaliz-medarda-bossa> (дата обращения: 14.11.2021).
17. Добсон Д., Добсон К. Научно-обоснованная практика в когнитивно-поведенческой терапии. СПб.: Питер, 2022. 400 с.
18. Елисеенко А.С. V Международная научная конференция «Психология индивидуальности»: сборник материалов. М.: Литературное агентство «Университетская книга», 2015. 576 с.
19. Ефремова Т.Ф. Новый словарь русского языка. Толково-словообразовательный. М.: Русский язык, 2000.
20. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2019. 784 с.

21. Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. М.: ИП РАН, 2004. 424 с.
22. Киселева Е.П. Самопринятие и стремление к самосовершенствованию субъектов образовательного процесса вуза как фактор направленности учебной мотивации студентов: автореф. на соиск. ученой степ. канд. психол. наук. Курск, 2008. 26 с.
23. Колкова С.М. Безусловное самопринятие как фактор развития гуманистических качеств личности будущих психологов: автореф. на соиск. ученой степ. канд. психол. наук. Красноярск, 2006. 159 с.
24. Колкова С.М. Механизмы развития безусловного самопринятия // Теоретические и практические аспекты психологии и педагогики: коллективная монография. Уфа: Аэтерна, 2015. С. 129-147.
25. Колкова С.М., Кокоурова М.С. Безусловное самопринятие личности как фактор успешного межкультурного взаимодействия // Сибирский вестник специального образования. 2015. № 1. С. 51-53.
26. Колкова С.М. Самопринятие как составляющая психологического здоровья человека // Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал. 2012. С. 69-76.
27. Леонтьев Д.А. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала. М.: Смысл, 2011. 680 с.
28. Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 256 с.
29. Маралов В.Г. Стратегия самосовершенствования в личностном развитии человека // Вестник гуманитарного образования. Киров, 2015. №1. С. 34-39.
30. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. СПб.: «Питер», 2019. 400 с.
31. Меренкова В.С., Солодкова О.Е. Исследование феномена «удовлетворенность жизнью» // Комплексные исследования детства. 2020. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-fenomena->

udovletvorennost-zhiznyu (дата обращения: 13.12.2021).

32. Мэй Р. Человек в поисках себя. СПб.: Питер, 2023. 448 с.

33. Мэй Р. Мужество творить. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2008. 156 с.

34. Новгородова Е.Ф., Яремчук С.В. Дилемма саморазвития: самосовершенствование против самопринятия // Образование и саморазвитие. 2014. № 3 (41). С. 137-142.

35. Орлов А.Б. Личность и сущность: внешнее и внутреннее Я человека // В кн.: Психология личности / Сост.: А. Б. Орлов. М.: ООО «Вопросы психологии», 2001. С. 162-176.

36. Орлов А.Б. Психологическое консультирование и психотерапия: триалогический подход // Журнал практического психолога. 2001. № 5-6. С. 44-67.

37. Орлов А.Б. Феномены конгруэнтности и эмпатии // Вопросы психологии. 1993. № 4. С. 68-72.

38. Павлова С.С. Самопринятие как психологическая основа фасилитационной готовности современного руководителя // Знание. Понимание. Умение. 2014. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samoprinyatie-kak-psihologicheskaya-osnova-fasilitatsionnoy-gotovnosti-sovremennogo-rukovoditelya> (дата обращения: 05.02.2023).

39. Пантелеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. М.: Просвещение, 1991. 64 с.

40. Пилипенко Т.С. Парадоксы феномена самопринятия // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2020. Т. 26. № 3. С. 36-39.

41. Пилипенко Т.С. Самопринятие как субъектная характеристика // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2022. №. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samoprinyatie-kak-subektnaya-harakteristika> (дата обращения: 19.12.2021).

42. Пилипенко Т.С. Самопринятие как характеристика личности субъекта адаптации // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2020. №. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samoprinyatie-kak-harakteristika-lichnosti-subekta-adaptatsii> (дата обращения: 19.12.2021).

43. Протасова Д.Д., Сафонова М.В. Индивидуальное консультирование как средство помощи в самопринятии // Вопросы психологии экстремальных ситуаций. 2023. № 3. С. 56-61.

44. Протасова Д.Д., Сафонова М.В. Повышение уровня самопринятия взрослых в процессе индивидуального консультирования // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. 2023. № 11 (88). Режим доступа: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/povyshenie-urovnya-samoprinyatiya-vzroslykh-v-protssesse-individualnogo-konsultirovaniya.html> (Дата обращения: 17.11.2023).

45. Психология развития личности: Монография / В.Е. Михайличенко. Харьков: НТУ «ХПИ», 2015. 388 с.

46. Ральникова И.А. Субъективное переживание времени личностью как предмет научного психологического исследования // Известия АлтГУ. 2001. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/subektivnoe-perezhivanie-vremeni-lichnostyu-kak-predmet-nauchnogo-psihologicheskogo-issledovaniya> (дата обращения: 20.02.2022).

47. Рогожникова С. М. Взаимодействие самопринятия и тенденции к самосовершенствованию как фактор развития коммуникативной компетентности педагога: автореф. на соиск. ученой степ. канд. психол. наук. Череповец, 2002. 189 с.

48. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: ИОИ, 2016. 258 с.

49. Роджерс К. Клиент-центрированная психотерапия: теория, современная практика и применение. М.: Психотерапия, 2007. 560 с.

50. Сергиенко Е.А. Психологическое здоровье: субъективные факторы // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2017. №4 (10). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-zdorovie-subektivnye-factory> (дата обращения: 21.12.2021).

51. Сизикова Т. Э. Рефлексивное психологическое консультирование. Часть 2. Теория рефлексивного психологического консультирования. Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2017. 407 с.

52. Сизикова Т.Э., Дураченко О.А. Принципы систематизации психологических проблем клиента в рефлексивном психологическом консультировании // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2019. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/printsipy-sistemizatsii-psihologicheskikh-problem-klienta-v-refleksivnom-psihologicheskom-konsultirovanii> (дата обращения: 15.02.2023).

53. Старцева В.А. Самопринятие как предпосылка для достижения личностной интегрированности // Проблемы современного педагогического образования. 2018. №58-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samoprinyatie-kak-predposylka-dlya-dostizheniya-lichnostnoy-integrirovannosti> (дата обращения: 09.02.2023).

54. Столин В.В. Самосознание личности. М.: Просвещение, 2006. 284 с.

55. Стрижицкая О.Ю. Воспринимаемый стресс, локус контроля и самопринятие: теоретические и эмпирический подходы // Вестник СПбГУ. Серия 16: Психология. Педагогика. 2019. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vosprinimaemyy-stress-lokus-kontrolya-i-samoprinyatie-teoreticheskie-i-empiricheskiy-podhody> (дата обращения: 06.09.2022).

56. Франкл В. Логотерапия и экзистенциальный анализ. М.: Альпина Диджитал, 2016. 390 с.

57. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 372 с.

58. Фрейд З. Введение в психоанализ. М.: АСТ, 2021. 320 с.
59. Фролов А.А. Исследование Я-концепции в различных теоретических подходах // Вестник КРУ МВД России. 2015. №4 (30). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-ya-kontseptsii-v-razlichnyh-teoreticheskikh-podhodah> (дата обращения: 17.12.2021).
60. Хорни К. Невроз и личностный рост. Борьба за самореализацию. СПб.: Питер, 2019. 520 с.
61. Хорни К. Самоанализ. СПб.: Питер, 2019. 224 с.
62. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. 3-е изд. СПб.: «Питер», 2020. 608 с.
63. Шамионов Р.М. Отношение к изменениям и толерантность к неопределенности как предикторы адаптивности и адаптационной готовности // Российский психологический журнал. 2017. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otnoshenie-k-izmeneniyam-i-tolerantnost-k-neopredelennosti-kak-prediktory-adaptivnosti-i-adaptatsionnoy-gotovnosti> (дата обращения: 27.03.2022).
64. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методологическое исследование) // Психологическая диагностика. 2005. №3. С. 95-130.
65. Эллис А. Практика рационально-эмоционально поведенческой терапии. СПб.: Речь, 2002. 345 с.
66. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Флинта, 2006. 342 с.
67. Юнг К.Г. Структура психики и архетип. М.: Академический проект, 2015. 328 с.
68. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Независимая фирма «Класс», 2019. 576 с.
69. Ялом И. Дар психотерапии. М.: Эксмо, 2021. 352 с.
70. Яремчук С.В. Проблема принятия себя в юношеском возрасте // Известия Сочинского государственного университета. 2012. № 4 (22). С. 207-

212.

71. Яремчук С.В. Характеристики самопринятия и возможности их диагностики // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 2. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=12416> (дата обращения: 16.03.2023).

72. Williams J.S., Lynn S.J. Acceptance: an historical and conceptual review // *Imagination, cognition and personality*. 2010-2011. Vol. 30(1). Pp. 5-56.



## Приложения

### Приложение А

Таблица 1. – Индивидуальные результаты испытуемых по итогам выбранных методик на этапе констатирующего эксперимента

№	ФИО	Самооценка	Самопонимание	Рефлексия	Самоуважение	Саморазвитие
1	М.Я.	Средний	Средний	Высокий	Средний	Средний
2	А. П.	Низкий	Средний	Средний	Низкий	Средний
3	М. И.	Средний	Низкий	Средний	Средний	Средний
4	Е.К.	Низкий	Низкий	Средний	Низкий	Средний
5	Кс. В.	Высокий	Низкий	Средний	Средний	Высокий
6	К. В.	Средний	Средний	Средний	Средний	Высокий
7	И. Г.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
8	В. Р.	Средний	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
9	А. М.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
10	М. Ш.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
11	Ю. А.	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
12	И. С	Высокий	Средний	Низкий	Низкий	Низкий
13	А. И.	Низкий	Низкий	Средний	Средний	Низкий
14	С. М.	Высокий	Низкий	Высокий	Низкий	Низкий
15	О. Ю.	Низкий	Высокий	Низкий	Средний	Низкий
16	И. Д.	Средний	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий

## Окончание Таблицы 1

17	З. С.	Средний	Средний	Высокий	Высокий	Высокий
18	К. Л.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
19	Р. Ш.	Низкий	Высокий	Низкий	Низкий	Низкий
20	А. Ч.	Низкий	Высокий	Низкий	Низкий	Низкий
21	Т. Ч.	Низкий	Высокий	Низкий	Низкий	Низкий
22	А. И.	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний
23	Е. Ч.	Низкий	Низкий	Средний	Низкий	Низкий
24	Г. А.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
25	Л. Б.	Средний	Высокий	Низкий	Высокий	Высокий
26	Е. М.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
27	Н. И.	Высокий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
28	Г. В.	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Высокий
29	В. И	Средний	Средний	Низкий	Средний	Высокий
30	Н. С.	Средний	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий

Таблица 1. – Программа индивидуального консультирования взрослых людей по формированию самопринятия

<p>Консультация 1. 45 минут. Знакомство.</p>	<p>Первая консультация проводится в формате знакомства и создания доверительных отношений с клиентом. <b>Арт-техника «Нарисуй свое имя»</b> Принять удобную позу, закрыть глаза. Представить, что Вы ребенок и самый лучший художник на Земле. С помощью изобразительных материалов, которые есть под рукой, нарисовать Ваше имя. Это может быть один образ, или целая сцена, композиция, но не должно быть никаких цифр и букв. Рисовать нужно то, что первое приходит в голову. Нет правильных или неправильных ответов, нет хороших или плохих. Попросить клиента рассказать про его рисунок, обсудить выбор цвета. От каких цветов клиент сразу решил, что ему не подходят. Что он чувствует, глядя на свой рисунок? Если предложить клиенту еще несколько минут, хотел бы он что-то дополнить, изменить, или исправить в своем творении. <b>Техника «Круги близости» Мэрилин Мюррэй.</b> Клиенту выдается бланк, который надо заполнить, начиная с центра, ранжируя по значимости людьми, занятиями и всем, что для него имеет наибольшую ценность. Далее в форме диалога исследуется каждый круг, начиная с центра. Исследуем каждые взаимоотношения. Возможные дополнительные вопросы: Как Вам ваш рисунок? Что можете сказать? Если бы этот рисунок умел говорить, то что бы он Вам сказал? Если на минуточку представить, что это не Ваш рисунок, а рисунок другого человека, то что бы Вы могли сказать об этом человеке?</p>	<p>Цель – мини-презентация, знакомство с клиентом и в целом его представлениями о себе самом. Расслабление клиента, настраивая его на сотрудничество и снятие напряжения.</p> <p>Цель – оценка уровня личностной зрелости клиента и иерархии его взаимоотношений. Диагностика, занимаемой роли клиента.</p>
--	---	---

## Продолжение Таблицы 1

<p>Консультация 2. 60 минут. Тема – Личные границы.</p>	<p>Знакомство клиента с понятием личных границ, пространства, дистанции в построении отношений. Обсудили как клиент себя ощущает в отношениях и как оценивает свои личные границы. Предложение исследовать личные границы вместе. Для методики используются Метафорические карты «Личные границы». <b>Методика «Мои личностные границы»</b> Работа с выстраиванием и удержанием своих личностных границ. Алгоритм: 1. 1 карта ВО- Какой/каким я себя вижу и ощущаю? Какими качествами обладаю как личность? 2. 1 карта ВО -Мои личностные границы. Как я ощущаю свои границы в отношениях и взаимодействии с людьми и окружающим миром? Проясняющие вопросы: Насколько я умею отстаивать свое мнение и учитывать свои интересы? Умею ли отказывать? Что я чувствую, когда вынужден отказать? А что я чувствую, когда вынужденно соглашаюсь? 3. 3 карты ВЗ - причины по которым, я не могу выстраивать и удерживать личные границы? Проясняющие вопросы: Какие качества во мне способствуют такому поведению? С чем это связано? Какие первичные и вторичные выгоды мне это дает? Что я получаю, благодаря этому? Чего не получаю? 4. 3 карты ВЗ - на ресурс. Как бы хотелось? Что поможет научиться? Что даст поддержку и уверенность? Можно расширить и углубить технику, добавляя рамки со словами. После проделанной работы делаем выводы и подводим итоги.</p>	<p>Цель – введение клиента в тему границ, обозначение основных понятий.</p> <p>Цель – определение понятия «личных границ» с целью выяснения своих границ и ощущения чужих границ во взаимодействии с другими.</p>
---	--	---

## Продолжение Таблицы 1

<p>Консультация 3. 60 минут. Тема – Внутренний ребенок.</p>	<p><b>Техника «Детское воспоминание»</b> Предлагаем клиенту вспомнить себя в детстве и то самое воспоминание, когда его незаслуженно наказали, когда он испытал чувство обиды, страха, стыда или может вины. Пусть клиент расскажет об этой ситуации как можно подробнее, действующие лица, эмоции, которые были тогда и как он ощущает себя, вспомнив сейчас это событие. Может быть, оно где-то проявляется в теле каким-то ощущением. Возможные вопросы: С кем произошла ситуация? Кто был неправ? О чем была та ситуация? Какую потребность она закрывала? Удалось ли удовлетворить потребность? Чему Вас научила эта ситуация? <b>Медитативная техника «Внутренний Ребенок».</b> Вспомнить себя в возрасте 5 лет и представить его местонахождение. Посмотреть на него – как выглядит, во что одет, как себя ведет и в каком эмоциональном состоянии находится. Провести диалог со своим внутренним ребенком, будучи взрослым человеком. Установить контакт. После техники понаблюдать за самим собой на наличие новых мыслей, инсайтов или возможном изменении в восприятии себя и своего поведения. <b>Метафорические ассоциативные карты «Радости внутреннего ребенка».</b> Одна или более карт в закрытую из колоды для обнаружения собственного ресурса. Обсуждение с клиентом.</p>	<p>Цель – выявление чувств, помощь в вербализации собственных чувств, эмоций, переживаний, относящихся к его настоящему состоянию и интерпретирующие его подход в жизни. Акцентируем внимание на эмоциях, которые испытывает клиент. Поддерживаем его и помогаем их прожить.</p> <p>Цель – помощь в установлении контакта со своим внутренним ребенком. Осознание своей взрослости и ответственности за проявление любви и заботы по отношению к себе. Развитие навыка самоподдержки и внутренней опоры. Цель – помощь в поисках ресурса.</p>
<p>Домашнее задание</p>	<p><b>Упражнение "Любимые занятия"</b> Инструкция: 1. Вспомните и запишите 25 ваших любимых занятий 2. Что из этого списка Вам по-настоящему доставляло удовольствие в раннем детстве? 3. Что из этого списка Вам по-настоящему доставляет удовольствие сейчас? Когда последний раз вы позволили себе заняться чем-то из перечисленного вами? 4. Поставьте дату возле каждого занятия. Подумать, почему Вы перестали этим заниматься или делали, но очень давно. 5. Выберите что-нибудь, что Вы не делали уже очень — очень давно и... сделайте это.</p>	<p>Цель – помощь в самопознании, рефлексии и поиске своих ресурсов.</p>

## Продолжение Таблицы 1

<p>Консультация 4. 60 минут. Тема – Самоценность, индивидуальность и рефлексия.</p>	<p><b>Техника «Заброшенный магазин».</b> Предлагаем технику гештальт терапии. Клиент закрывает глаза, просим представить себе путешествие к заброшенному магазину, где внимание на себя обращает какой-то предмет. Клиента уходит из магазина в направлении своего собственного пути. Далее мы просим вернуться к предмету и представить себя на его месте. В формате диалога ведем вопросы: Опишите себя, что вы за предмет? Как Вы себя чувствуете? Почему Вы оставлены в магазине? Как Вы себя ощущаете в качестве этого предмета? Хотели бы Вы чтобы Вас кто-то забрал? Теперь просим вернуться к тому магазину и еще раз взглянуть на сам предмет. Может быть, Вы видите что-то новое в предмете? Хочется ли ему что-то сказать на прощание? Просим отойти от этого предмета, забыть и идти своей дорогой. Получить от клиента обратную связь, какие мысли его посетили? О чем для него это упражнение? Может он ощутил что-то в теле, что именно? Может какие-то ситуации всплывали в памяти?</p> <p><b>Проективная методика «Я как подарок» (Минакова М.)</b> Нарисовать себя метафорически «как подарок».</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подарок этому миру</li> <li>2. Подарок близким людям</li> <li>3. Подарок самому себе</li> </ol> <p>Вопросы к каждому рисунку:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что это за подарок и какой он?</li> <li>2. В чем его главная ценность?</li> <li>3. Почему он желанный?</li> <li>4. Как помочь ему реализовать свою главную функцию в мире, получить от этого подарка максимум?</li> <li>5. Как проявить к нему уважение?</li> </ol>	<p>Цель – осмысление ранее неосознанных аспектов своей личности и рефлексия.</p> <p>Цель – осознание своей ценности через самого себя. Проявление потребностей, желаний, особенностей и отношения к самому себе.</p>
<p>Консультация 5. 60 минут. Тема – Работа с иррациональными мыслями.</p>	<p><b>Техника на работу с иррациональными мыслями.</b> Познакомить клиента с понятием иррациональной мысли, объяснить механизм ее возникновения. Делим лист и заполняем колонки: Ситуация – Иррациональная мысль – Эмоция – Новая мысль – Новая эмоция. Просим подумать клиента, какие негативные мысли возникают у него по поводу себя. Ситуации, в которых почувствовали себя плохо.</p>	<p>Цель – выявление иррациональных мыслей, влекущих за собой негативные эмоции. Повышение осознанности клиента и улучшение качества его жизни.</p>

## Продолжение Таблицы 1

	<p>Приводим пример начала работы, Ситуация, иррациональная мысль и эмоция, для помощи в понимании клиенту.</p> <p>Данным упражнением помогаем осознать клиенту влияние собственных мыслей на эмоции и поведение.</p>	
<p>Домашнее задание</p>	<p><b>Упражнение «Дневник достижений и побед»</b></p> <p>Заведите тетрадь и записывайте каждый вечер все свои достижения за день. Важно это делать каждый день и записывать даже те достижения, которые вам кажутся незначительными. После чего перечитывайте ваши достижения и проговаривайте: «Я молодец, ведь сегодня я...». Старайтесь произносить это уверенно, можете подойти к родственникам или знакомым и сказать: «у меня сегодня получилось..».</p> <p>Отметьте: - как изменилось ваше эмоциональное состояние после анализа ваших успехов?</p> <p>-получается ли больше замечать ваших (пусть даже маленьких) побед?</p> <p>- дарите себе подарки за ваши достижения.</p>	<p>Цель – повышение позитивного самоотношения.</p> <p>Формирование умения фокусирования на достижениях и собственном признании.</p>
<p>Консультация 6. 60 минут. Тема – Ответственность.</p>	<p><b>Техника «Пирог» диаграмма КПТ.</b></p> <p>Предлагаем клиенту представить его жизнь сейчас, как будто это пирог. И ему надо поделить его на кусочки, которые будут сферами его деятельности, в зависимости от того, сколько времени каждой он уделает. Далее просим сделать еще один такой круг, и поделить сектора так, как ему хотелось бы в идеале. Сравниваем желаемое и действительное. Обсуждение причин различий и возможностей.</p> <p><b>Техника «Квадрат качеств».</b></p> <p>Клиенту надо разделить лист на 4 квадрата.</p> <p>1 квадрат: прописать свои положительные качества, которые помогают ему в жизни 7-10.3 квадрат: прописать свои отрицательные качества, которые по мнению клиента ему мешают.2 квадрат: качества из 1 квадрата переформулировать в отрицательные.</p> <p>4 квадрат: качества из 3 квадрата перевести в положительный контекст.</p> <p>Продолжение в формате обсуждения с клиентом его мыслей, чувств, ощущений.</p> <p>Спросить, может, он о чем-то задумался после этого упражнения?</p>	<p>Цель – развитие чувства ответственности.</p> <p>Проявление себя.</p> <p>Осознание реальности выбора в любой ситуации.</p> <p>Формулирование проблем и желаемые изменения.</p> <p>Цель – понимание своих особенностей, открытие другой стороны себя.</p> <p>Перемещение вектора на свою самооценку и индивидуальность.</p>

## Окончание Таблицы 1

	<p>Может быть, открыл в себе что-то новое?</p> <p>Куда можно применить свои старые качества в обновленном формате?</p> <p>Получить от клиента обратную связь.</p>	
<p>Консультация 7. 60 минут. Тема – Цель и достижение.</p>	<p><b>Техника «Верная стратегия» с Метафорическими картами «Инсайт».</b></p> <p>Из предыдущих упражнений просим клиентку определить одну приоритетную цель и теперь будем исследовать её на пути достижения.</p> <p>Предложить клиенту из колоды «Инсайт» вытащить 5 карт ВЗ и описать характер действия, которое изображено на карте. (Что делает? Кто делает? Как делает? Для чего делает?)</p> <p>Вопросы:</p> <p>Какие из этих действий подходят в качестве верной стратегии решения нашей задачи достижения цели (если представить, что действия будут такими)?</p> <p>Если клиенту не хватило пяти вариантов, он может вытащить еще. Какие из рассмотренных вариантов действий точно не подойдут, или уже оказались не эффективны? Почему?</p> <p>Проработка с клиентом всех вариантов и возможных шагов к осуществлению цели. Помощь клиентку в разбитии главное цели на шаги, которые более легко достижимы и проще воспринимаются человеком в плане возможной реализации.</p> <p>Обязательно вспомнить Квадрат качеств, и подумать, как они могут поспособствовать достижению результата.</p>	<p>Цель – определение верных и неверных стратегий для осуществления целей.</p> <p>Расширение с помощью бессознательного возможного арсенала шагов в достижении поставленной цели.</p>



## Приложение В

## Протоколы индивидуальных консультаций

Таблица 1. – Протокол индивидуальной консультации №1 (Женщина, 36 лет. По собственному желанию приняла решение об участии в эксперименте по повышению уровня самопринятия. 1 консультация, продолжительность 60 минут)

Этапы	Содержание консультации	Примечания
1	<p>Знакомство с клиенткой, введение в курс нашей работы и обозначение количества встреч.</p> <p>Определение понятия самопринятия с разных сторон.</p>	<p>Эффектная, умная и интересная девушка. В поведении изначально почувствовалось волнение, при этом уверенность в собственных намерениях.</p>
2	<p>Я предложила провести технику «Нарисуй свое имя», клиентка закрыла глаза, и я попросила представить свое имя в каком-то образе или целой картине, клиентка сказала, что она как восход солнца, рисунок клиентка нарисовала буквально за несколько минут.</p> <p>К. – Расскажите, что общего между Вами и этим образом?</p> <p>Кл. – Я очень рано просыпаюсь на работу, и всегда встречаю рассвет.</p> <p>К. – Какой у Вас интересный выбор цвета?</p> <p>Кл. – Я в принципе люблю красный цвет, наверное, поэтому выбрала оранжевые и красные оттенки, мне и одеваться хочется всегда поярче.</p> <p>К. – После нанесения этих красок вы взяли коричневый карандаш и доработали им? Что Вы хотели показать этим цветом?</p> <p>Кл. – Я старалась немного приглушить эти цвета, чтобы они были такими приглушенными, мрачноватыми.</p> <p>К. – Вам не нравится яркий цвет? Больше по душе приглушенный?</p> <p>Кл. – Наоборот, мне очень нравятся яркие цвета, но для своего имени я не могу их использовать.</p> <p>К. – Это Ваш рисунок и изображено на нем Ваше прекрасное имя, почему Вы не можете, раз так нравится?</p> <p>Кл. – Чтобы сильно не бросаться в глаза.</p> <p>К. – Что Вы чувствуете, глядя на свою картину?</p> <p>Кл. – Странное чувство, что в голове представился восход, но дальше определенной точки солнце не взошло.</p>	<p>Использовались уточняющие вопросы и интерпретация. На первой технике чувствовалось волнение и осмысление собственного рисунка, желание понять самой себя. На второй технике клиентка очень активно рассказывала про свои взаимоотношения, открыто отвечая на все вопросы.</p>

## Продолжение Таблицы 1

2	<p>К. – Что-то мешает ему взойти? Может быть, всплывают еще какие-то образы, ответами на мои вопросы.</p> <p>Кл. – Как будто бы дальше предел и больше не идет, картинка замирает и все.</p> <p>К. – А солнце само так решило, что ему нельзя выше подниматься, или его кто-то держит?</p> <p>Кл. – Ответила, что кажется оно еще не готово выйти.</p> <p>Я спросила хотела бы она еще что-то добавить на этот рисунок, она сказала, что ей представляется не веревка, а прям канат, но она не хочет его вносить на этот рисунок.</p> <p>Я похвалила ее за проделанную работу.</p> <p>Следующим нашим заданием стала Техника «Круги близости»</p> <p>1 место – дочь, 2 место – мама, 3 место – работа, 4 место- сестра, 5 – друг-мужчина, 6 место – подруги.</p> <p>Мы прошлись по всем пунктам. Девушка одна воспитывает дочь, абсолютно никакой помощи, не получая от отца ребенка, очень много вкладывается в ребенка, закрывая все потребности (сказала, что хотелось всегда дать дочери все, потому что у него мало что было).</p> <p>Отношения с мамой близкие очень, каждый день созваниваются и делятся новостями. Сестра тоже воспитывает ребенка одна, с мужем разошлись. Поддерживают друг друга, но отношения очень сложные. Сказала, что мама всегда за младшую сестру, потому что она всегда была младшая, красивая и любимая. Я спросила почему она делала такие выводы, ведь просто младшие нуждаются какое-то время в большем внимании.</p> <p>Она ответила, что мама даже напрямую всегда говорила, что ей не много досталось красоты, поэтому она всегда должна идеально выглядеть.</p> <p>Я спросила, что значит идеально, ответ – каждый день мыть голову (а там, где она выросла это затопить печь с вечера, чтобы на утро была теплая вода) и выходить только с прической, покрашенной и одетой с иголочки. Я спросила к сестре таких требований не было, она сказала, что нет. Я спросила про папу. Папа больше был привязан к ней, но он умер 3 года назад, и сказала, что он тот человек, который, наоборот, говорил, что она особенная, красивая и лучшая.</p>	
---	---	--

## Окончание Таблицы 1

	<p>Добавила, что мама говорила обязательно хорошо учиться, замуж то вдруг никто не возьмет. Или добавляла, что надо уметь делать все, может хоть этим привлечешь мужика. С работой все хорошо, сказала, что она раньше загадывала это место работы и даже подумать не могла, что все сбудется. Отношений нет, был трудный разрыв, и это был не отец ребенка. Но есть близкий друг, с которым когда-то были отношения на работе и сейчас возможно он снова вернется в город спустя несколько лет.</p> <p>Я сказала, что мне очень приятно работой с девушкой, когда она не только красивая, но и умная. Заулыбалась и поблагодарила за встречу.</p>	
3	<p>К. – Посмотрите, пожалуйста, на наши круги, кажется, здесь не хватает самого важного человека в вашей жизни?</p> <p>Кл. – Наверное Вы сейчас имеете в виду меня?</p> <p>К. – Да, ведь самый важный герой своей истории жизни – это, сам человек. Что думаете об этом?</p> <p>Кл. – Да, Вы правы, на самом деле по ощущению живу как будто для всех, кроме самой себя, а мне тоже так хочет сверкать и радоваться жизни. Даже глядя на рисунок, хочется не снизу болтаться, а выйти наверх, перестать прятаться и скрываться. Я очень люблю и дочь, и всю семью, но мне хочется жить так, чтобы были такие моменты в памяти, которые только мои, не оборачиваясь ни на кого.</p> <p>К. – Как отлично Вы сейчас сказали. Как смотрите на то, чтобы взять эти слова на ориентир нашей с Вами работы?</p> <p>Кл. – Это отлично, именно поэтому я и пришла, но трудно было четко сформулировать.</p>	<p>Первым важна нормализация самооценки и осознание собственных ценностей.</p> <p>Интерпретация использована для определения запроса клиентки после проведения техник.</p>
4	<p>Итогом нашей первой встречи стало осознание клиентки, что она хочет проживать свою жизнь по-другому.</p> <p>К. – Можете ли Вы как-то охарактеризовать желаемую цель, к которой мы будем двигаться?</p> <p>Кл. – Яркая и настоящая моя жизнь.</p>	<p>Очень хочется отметить открытость, инициативность и высокую мотивацию клиентки.</p>
5	<p>Благодарность за проделанную работу и похвала за желание вернуть свою жизнь себе.</p>	<p>Завершение.</p>

Таблица 2. – Протокол индивидуальной консультации №2 (Женщина, 36 лет. По собственному желанию приняла решение об участии в эксперименте по повышению уровня самопринятия. 2 консультация, продолжительность 60 минут)

Этапы	Содержание консультации	Примечания
1	<p>Встретились с клиенткой, приветствие. К. – Как Вы себя чувствуете?</p> <p>Кл. – Я шла домой с улыбкой на лице, было состояние воодушевления, как будто белку вытащили из колеса и показали, что ты бежишь по кругу и это бессмысленно.</p> <p>К. – Может есть какие-то вопросы после прошедшей консультации?</p> <p>Кл. – Нет, но у меня есть чувство интереса, я всю неделю ждала, когда мы дальше начнем движение к моему освобождению.</p> <p>К. – Тогда давайте начнем новую главу нашей работы, которая носит название личные границы. Я спросила клиентку что она понимает под личными границами и потом дала свой развернутый ответ.</p>	<p>Клиентка пришла на консультацию с улыбкой, в беседе задерживала дыхание в контексте ожидания и воодушевления.</p>
2	<p>Первая техника «Мои личные границы».</p> <p>И первая карта это как она себя ощущает.</p> <p>К. – Прошу посмотреть Вас на эту карту и описать то, что видите? (Карта – у девушки много вопросов над головой)</p> <p>Кл. – Такое ощущение, что эта девушка подразумевает меня?</p> <p>К. – На данной карте Вас может и вовсе не быть, важны лишь Ваши внутренние ощущения? Так правильно ли я понимаю, это девушка является Вами?</p> <p>Кл. – Да, это однозначно я сразу подумала о себе.</p> <p>К. – Что Вы имеете ввиду? Есть что-то общее?</p> <p>Кл. – Она такая же деловая, как мне обычно говорят.</p> <p>К. – Давайте мы не будем брать слова других людей, попробуйте описать сами эту девушку? Какая она?</p> <p>Кл. – Она многозадачная, на ней большая ответственность и она именно такая и есть. Трудоголик, любит планы, и чтобы все было в срок. Ненавидит, когда кто-то опаздывает со сдачей работы, потому что это отражается на ней, как на начальнике.</p> <p>К. – И как ей это состояние? Как девушка себя чувствует?</p>	<p>Хочется отметить активный настрой клиентки, такой же как она описывает про свою работу. Использовались перефразирования, интерпретация, метафора, информирование.</p>

## Продолжение таблицы 2

<p>Кл. – Ей нравится её работа, но она, наверное, устала. К. – Можно ли как-то помочь ей, чтобы справиться с усталостью?</p> <p>Кл. – Не думаю, её должность высокая и соответствующая этому и ответственность. Она знает, что это циклично, разгрузится с этими вопросами и будет полегче.</p> <p>Следующая карта соответствует ее личным границам (Карта – женщина открывает дверь и на лице ужас, приехали родственники). Сказала, что это прям вся семья и работа. Я попросила начать с работы – это момент, когда вечером по Мск времени приходит в пятницу документ, который надо подготовить, уже вечер, и у нее планы. Мы обсудили, есть ли здесь варианты решения, она сказала, что старается такое хотя бы брать на выходные, чтобы не сидеть в ночь и определили, что тут по-другому невозможно. Сказала, что она любит свою работу и готова к таким ситуациям. Вот с мамой она сказала, что та везде в ее жизни.</p> <p>К. – Правильно ли я поняла, что везде это во всех ваших делах? Кл. – Она переустраивает все дома, когда ко мне приезжает, хотя живет очень далеко. Лезет в мои отношения в ультимативной форме либо она, либо парень, либо может сказать что-то вроде да зачем ты, если не будешь стараться, или да ты бы порадовалась, что кто-то внимание обратил. К. – Что Вы чувствуете в этот момент? Кл. – Неприятие, злость.</p> <p>Я попросила представить ее момент таких слов и у нее навернулись слезы. Я попросила ее представить, что мама сейчас тут, но я тоже рядом и помогу ей высказать те эмоции, что сидят внутри. Я начала говорить, и клиентка продолжила, рассказав о своих чувствах обиды к тому, что она всегда не такая для нее, а должна быть самая лучшая. Я спросила, сложно ли это говорить, она ответила, что да, ведь это же мама.</p>	<p>Хочется отметить активный настрой клиентки, такой же как она описывает про свою работу. Использовались перефразирования, интерпретация, метафора, информирование.</p>
--	--

## Продолжение Таблицы 2

	<p>Третья карта означает причины неумения отстаивать свои границы (Карта, где родители подглядывают за парой)</p> <p>Кл. – Это как фраза мамы, что она уже чего только не повидала и опыт не потерять. Привычка все рассказывать маме и спрашивать совета это моя проблема.</p> <p>К. – Как Вы почему Вы рассказываете маме обо всем? Для чего Вам это? Прояснили, что таким образом она пытается избежать страха ошибки. Я спросила, а может ли мама ошибаться? Может ли вообще человек все и во всем лучше всех знать? Она сказала, что нет, но вроде как у нее опыт.</p> <p>Я спросила, может ли мама сказать по паре обуви, как тебе в них будет ходить, удобно, или ты натрешь мозоль? Клиентка ответила, что, наверное, не сможет и задумалась. И мы продолжили с ней беседу, что только она, создавая свой опыт и свою жизнь, может понять как ей лучше самой, это не мамина жизнь и не ей ее жить.</p> <p>Последняя карта ресурсная.</p> <p>Карта – лодка, плывущая по розовым облакам в светлое будущее – так охарактеризовала клиентка карту, и сказала, что в лодке двое, это она и ее дочь, за которую она несет ответственность и сама может делать выбор. А сама лодка — это фундамент, что она является сама себе опорой и держится на плаву.</p>	
3	<p>К. – Что может помочь Вам сделать выбор?</p> <p>Кл. – Избавление от страхов, что я недостаточно такая как всем нужна.</p> <p>К. – А может ли мама знать, какая нужна всем? Ведь все люди разные.</p> <p>Кл. – Есть мужчина, с которым я общаюсь, но уже страх, что опять мама чем-то будет недовольна.</p> <p>К. – А давайте представим, что к Вам обратился человек с такой проблемой, какой бы ему дали совет Вы?</p> <p>Кл. – Не посвящать в свою личную жизнь никого. На то она и личная, чтобы принадлежать только самому человеку.</p> <p>И в конце мы договорились, что она попробует на бумаге изложить свои чувства маме, и попробует в последствии поговорить.</p>	<p>Важно отрабатывать умение отстаивания своих личных границ, потому что чаще всего им пренебрегают именно близкие люди. Помочь клиентке научиться слышать себя и доверять своему выбору, без реакции на возможное неодобрение окружающих.</p>

## Окончание Таблицы 2

4	<p>При подведении итогов клиентка главным пунктом клиентка для себя обозначила разговор с мамой, чтобы в дальнейшем их общение не было для нее пыткой.</p> <p>К. – Предлагаю проговорить те моменты, которые Вы хотели бы обсудить с мамой?</p> <p>Кл. – Мне хочется, чтобы она перестала меня критиковать, чтобы она просто доверяла мне и моему выбору.</p> <p>К. – А может быть тогда стоит начать разговор как раз с просьбы о поддержке? Поддержке Вашего выбора, обозначив как для Вас это важно?</p> <p>Кл. – Да, вот так будет лучше, у Вас это как-то более мягко прозвучало, чем то, с чего начала я.</p> <p>К. – Есть еще такой вариант, что Вы можете написать письмо, чтобы Вам было легче эмоционально, так как это все равно будет достаточно трудный разговор. И потом Вы прочтете его маме. Хочу Вас предостеречь, что с первого раза чуда может не произойти, для любых изменений нужно время. Постарайтесь запастись терпением, с Ваших собственных изменений начнутся и изменения в окружении.</p> <p>Кл. – Да, думаю прочитать с листа будет легче, и я тогда смогу подобрать заранее слова. Спасибо Вам за эту идею.</p>	<p>Клиентка очень сильно волновалась, но волнение можно описать как воинственное.</p> <p>Предложение о написании письма возникло как раз из-за воинственного настроя, чтобы наша консультация не прошла революцией по родным.</p>
5	Мы договорились о следующей встрече и попрощались.	Завершение консультации.

Таблица 3. – Протокол индивидуальной консультации №3 (Женщина, 30 лет. По собственному желанию приняла решение об участии в эксперименте по повышению уровня самопринятия. 4 консультация, продолжительность 60 минут)

Этапы	Содержание консультации	Примечания
1	<p>Наша 4 встреча началась с приветствия.</p> <p>К. – Расскажите, как у Вас настроение?</p> <p>Кл. – Настроение хорошее, даже в родители и подруги отмечают изменения, причем родители связывают это с консультациями, а вот подруга только одна знает.</p> <p>К. – Приятно слышать, что Ваши внутренние изменения влекут за собой и внешние.</p> <p>Кл. – Хочу поделиться, что я пошла на восточные танцы.</p> <p>К. – Ух, это здорово, очень круто. Почему вы выбрали именно восточные? Сейчас молодежь в основном идут на пол дэнс и все такое?</p> <p>Кл. – Я села за домашнее задание, список из 25 любимых занятий, я конечно не успела еще составить. Начала прописывать, и потом вспомнила как в детстве мне всегда казалось, что это вроде как настоящий женственный танец, когда изгибы тела и женщина извивается как змея. И я поняла, что кажется время пришло, нашла студию и пошла.</p> <p>К. – Расскажите, опишите Ваше состояние после занятия?</p> <p>Кл. – Кажется, что, когда я оттуда выхожу, на меня люди оборачиваются, это так странно, может конечно мне кажется.</p> <p>К. – Ну раньше же Вы такого не замечали, значит эти изменения имеют место быть. Я очень Вами, что Вы, во-первых, сели за выполнение задания, а во-вторых, Вы пришли к своей цели. Нашли то занятие, которое нравится, нашли место, где это проходит, записались и пришли туда. А еще, продолжаете туда ходить и получаете удовольствие от этого. Вы замечательная девушка и это великолепно.</p>	<p>Клиентка поделилась своим новым начинанием, на что получила слова поддержки, после которых заметно покраснела и было видно, что они были нужны и важны.</p>



## Продолжение Таблицы 3

2	<p>Я огласила тему нашей 4 консультации – самооценку, индивидуальность и рефлексия. Техника «Заброшенный магазин».</p> <p>К. – Опишите, пожалуйста, что Вы за предмет.</p> <p>Кл. – Я фотоальбом.</p> <p>К. – Как Вы себя чувствуете?</p> <p>Кл. – Я чувствуя себя просто забытым. Время, когда я была нужна прошло, хотя раньше в меня бережно складывали фотографии из жизни, просматривали их и радовались, вспоминали.</p> <p>К. – Расскажите, почему Вас оставили в магазине?</p> <p>Кл. – Потому что началась новая жизнь и понадобился новый альбом. Альбом заброшенный, пыльный.</p> <p>Я спросила хотела бы она, чтобы кто-то забрал ее из магазина – да. А кто именно? Сказала, что ей бы хотелось, чтобы бережливый человек, который бы убрал те фото и наполнил новыми, своими и радостными. А самое главное хранил и ухаживал за альбомом. Потом, когда она вернулась то увидела на альбоме, отпечаток руки, знак, что кто-то им интересовался. Слова альбому были- подожди, скоро ты обязательно ощутишь новые эмоции.</p> <p>Далее клиентка открыла глаза, и я попросила ее поделиться ощущениями от упражнения.</p> <p>Кл. – Самое запоминающееся было состояние холода, я прямо как мерзну, но после увиденного следа стала согреваться и даже в животе было некое состояние дрожи.</p> <p>К. – Дрожи какой? К какому чувству можно отнести эту дрожь?</p> <p>Кл. – Дрожь в плане трепета, радости, ожидания чего-то хорошего.</p> <p>К. – Хотите ли Вы еще что-то сказать, может чем-то поделиться? Может о чем-то подумали или вспомнили?</p> <p>Клиентка сказала, что это её взаимоотношения, когда её бросал парень, когда ему хотелось и также возвращался. Сказала, что даже видела фотографии их и переживала. Сейчас он ей не интересен никак, но ей очень хочется, чтобы в ее жизни появился мужчина, и она снова порхала.</p>	<p>Проективная техника очень хорошо помогла клиентке, как бы в третьем лице ощутить и рассказать свои истинные чувства и эмоции. Работа с рефлексией прошла очень успешно, клиентка лишь благодаря уточняющим вопросам и обратной связи сама ответила на все вопросы. Благодаря техникам выявили истинные потребности клиентки, что ценно ей по отношению к себе.</p> <p>Во второй технике из ценностей она отметила верность и нежность, уникальность, которой она, по сути, характеризовала себя. Как помочь реализоваться озвучила, что ей необходима поддержка.</p>
---	--	---

## Продолжение Таблицы 3

	<p>К. – Правильно ли я понимаю, что отпечаток — это тоже человек?</p> <p>Кл. – Это мой друг, который проявляет внимание. С ним всегда твердо стоишь на ногах и есть ощущение уверенности и защиты. Но я раньше даже не задумывалась о нем в плане отношений.</p> <p>К. – А что произошло сейчас, Вы сказали, что увидели только отпечаток?</p> <p>Кл. – Да, был только отпечаток, но я сразу поняла, что это его. Я и правда чувствую себя альбомом, который собрал эти старые образы и лежит.</p> <p>К. – Мне кажется, или Вы готовы заполнить себя новыми фотографиями, моментами жизни?</p> <p>Кл. – Да, вы правильно заметили, у меня даже обиды уже нет, а отпечаток и был знак, что я готова, хотя раньше просто воспринимала общение как дружбу.</p> <p>Напоследок была Техника «Я как подарок», клиентка нарисовала 3 разного вида коробки с бантами и рассказала о их ценностях, о их важности и желанности.</p> <p>Далее была небольшая Арт-техника «Я как подарок». На что она нарисовала коробку с бантом, цветов и зайца.</p>	
3	<p>К. – Из проведенной сегодняшней консультации, хочется спросить узнали ли Вы что-то новое о себе?</p> <p>Кл. – Я всегда хотела казаться такой равнодушной, типа вот мы сходимся-расходимся с бывшим, и я всегда говорила, что меня это не парит.</p> <p>К. – Правильно ли я понимаю, что это возможно было не совсем так?</p> <p>Кл. – Мне каждый раз было так обидно, я просто сидела дома и плакала, каждый раз сначала думая, что больше я с ним не сойду, а когда сходились, что больше он так не поступит.</p> <p>К. – Скажите, чего бы Вам хотелось сейчас?</p> <p>Кл. – Мне хочется абсолютно других отношений, я хочу сойти с этой карусели. Хочу попробовать нормальные отношения.</p>	<p>У клиентки сильных страх одиночества, который каждый раз подпитывается бывшим партнером.</p> <p>Используемые техники были отражение чувств, перефразирование, анализ конкретной ситуации.</p>

## Окончание Таблицы 3

	<p>К. – Что Вас держало в этих отношениях?</p> <p>Кл. – Страх, что, а вдруг вообще не получится у меня отношений хороших.</p> <p>К. – Могу я попросить хороших как-то подробнее описать?</p> <p>Кл. – Чтобы человек мной дорожил, а не раскидывался, чтобы я могла проснуться утром, и быть уверенной, что этот человек со мной и поддержит меня.</p> <p>К. – Мне кажется у Вас отличные представления об отношениях. А теперь задайте себе вопрос, если Вы хотите таких отношений, будут ли с бывшим такие?</p> <p>Кл. – Однозначно нет, тут даже думать не надо, никогда с ним так не будет.</p>	
4	<p>К. – Представьте, что вот есть вы сейчас и я попрошу Вас из этого для что-то сказать себе той, которая была год назад? Примерно, как мы делали на прошлой консультации?</p> <p>Кл. – Пора взять себя в руки. Посмотри какая ты красивая, умная, настоящая и за этот год как сильно повзрослела. Вокруг тебя есть семья, которая всегда будет каменной стеной, но самое главное, что в тебе есть внутренний стержень, который не даст тебя сломить. Я сейчас стала счастливее и сильнее, а еще через год буду еще лучше.</p> <p>К. – Отличные снова. Хочется добавить лишь, чтобы Вы не забывали себе говорить, что достойны именно того, чего так сильно хочется.</p>	<p>Клиентка двигается уверенно вперед. Но хочется отметить её осторожность, когда она говорит, ей очень важно видеть поддерживающий взгляд консультанта, как одобрение или разрешение. Интонацией она иногда как прошупывает почву, правильно ли я наступаю.</p>
5	<p>Прощание с клиентом и планирование даты следующей консультации.</p>	<p>Завершение.</p>

Таблица 1. – Техники самоподдержки и заботы для себя самого

<p>Техника «Для себя любимого»</p>	<p>Сядьте удобнее, желательно оказаться наедине с собой. Расслабьтесь, а теперь обнимите себя прямо сейчас. Погладьте нежно или же наоборот сожмите посильнее. Скажите себе слова любви. Назовите себя по имени ласково, как нравится. Подумайте, что Вы почувствовали в этот момент? Смогли ли дать немного любви самому себе прямо сейчас? Что для Вас значили эти слова? Какими были эти слова – похвала, поддержка, утешение? Как вы себя чувствуете после выполнения техники.</p>
<p>Техника «3 хорошие вещи»</p>	<p>Желательно завести тетрадь для проведения, что упрощает отслеживать результат.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ежедневно записывать 3 хорошие вещи, которые случились за день</li> <li>2. Проанализировать свою роль в этих событиях (что лично я сделал, чтобы это стало возможным)</li> <li>3. Что есть во мне такого, что позволило мне это выделить, заметить важность этого момента.</li> </ol> <p>Первоначально возможно возникновение трудностей, поэтому очень важна регулярность. Далее вы сами будете удивляться, как много замечательного вокруг, надо лишь открыть глаза.</p>
<p>Техника «Смакование»</p>	<p>Для техники желательно наличие тетради. Вам нужно вспомнить какой-то приятный момент, а лучше сразу зафиксировать письменно по возможности. Описать этот момент во всех красках, ощущениях, прокрутив его всеми органами чувств. Яркое описание позволит при прочтении ощутить всю его насыщенность и прочувствовать вновь. Целью данного задания является повышение своего присутствия в моменте, направляя внимание и энергию на то, чтобы воспринимать, ценить и усиливать позитивные переживания в жизни.</p>

## Окончание Таблицы 1

Техника «Работа с внутренними ресурсами»	<p>Данная техника требует уединения и спокойствия, расслабьтесь и приступайте к самоисследованию.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вспомните, в какой ситуации вам удалось достичь цели развития.</li> <li>2. Опишите, что (какие ваши особенности, таланты, навыки, знания, отношения с другими людьми и тому подобное) помогло вам это сделать?</li> <li>3. Как вы себя чувствовали, достигнув цели?</li> <li>4. Вспомните эту историю еще раз и заметьте что-то еще, что помогло вам в тот момент.</li> <li>5. Опишите актуальную цель развития.</li> <li>6. Как ваши таланты, ресурсы, особенности, перечисленные в пунктах 2 и 4, могут помочь вам в достижении этих целей? Как это будет выглядеть?</li> <li>7. Какие шаги можно предпринять в ближайшее время?</li> </ol> <p>Упражнение помогает обнаружить и присвоить внутренние ресурсы, необходимые для поддержания дееспособности в стрессовых ситуациях, а также вернуть веру в себя, в собственные силы.</p>
Техника «Мой список силы»	<p>Письменная практика для самоисследования и самоподдержки. Возьмите тетрадь и выпишите все то, что приносит вам радость, наполняет, заряжает. Это могут быть любимые дела, спорт, общение с дорогими Вам людьми или и вовсе мелочи, вызывающие улыбку – будь то улыбнувшийся по дороге малыш или несущая позитивное послание картинка в интернете.</p>
Техника «Внутренний критик»	<p>Техника на те самые автоматические мысли.</p> <p>Как только нас посещает какая-то неприятная мысль – записываем эту мысль. Далее, нужно представить себя адвокатом и с максимальным количеством аргументов разбить внутреннего критика. Чем больше аргументов, тем лучше. Обязательно все прописывать и проговаривать.</p>

Таблица 1. – Результаты эксперимента на констатирующем и формирующем этапах исследования

№	ФИО	Самооценка		Самопонимание		Рефлексия		Самоуважение		Саморазвитие	
		До	После	До	После	До	После	До	После	До	После
1	М.Я.	0,27 (ср.)	0,46 (выс.)	4 (ср.)	9 (выс.)	8 (выс.)	9 (выс.)	4,5 (ср.)	9 (выс.)	А (ср.)	Б (выс.)
2	А. П.	-0,35 (низ.)	0,28 (ср.)	4 (ср.)	8 (выс.)	5 (ср.)	7 (ср.)	3,5 (низ.)	7 (ср.)	Г (ср.)	Б (выс.)
3	М. И.	0,14 (ср.)	0,45 (выс.)	3 (низ.)	7 (ср.)	4 (ср.)	8 (выс.)	4 (ср.)	8 (выс.)	Г (ср.)	Б (выс.)
4	Е.К.	-0,33 (низ.)	0,17 (ср.)	2 (низ.)	5 (ср.)	6 (ср.)	9 (выс.)	3 (низ.)	6 (ср.)	А (ср.)	Б (выс.)
5	Кс. В.	0,44 (выс.)	0,57 (выс.)	3 (низ.)	8 (выс.)	7 (ср.)	9 (выс.)	5 (ср.)	9 (выс.)	Б (выс.)	Б (выс.)
6	К. В.	0,36 (ср.)	0,51 (выс.)	5 (ср.)	9 (выс.)	5 (ср.)	9 (выс.)	5 (ср.)	9 (выс.)	Б (выс.)	Б (выс.)

Выс. – высокий уровень критерия

Ср. – средний уровень критерия

Низ. – низкий уровень критерия

Статистическая обработка данных после проведения формирующего эксперимента

С целью оценки достоверности сдвига в значениях уровней показателя самопринятия до и после формирующего эксперимента нами был применен Т-критерий Вилкоксона.

Присвоение числовых показателей соответствует:

1. Низкий уровень – 1.
2. Средний уровень – 2.
3. Высокий уровень – 3.

Таблица 1. – Результаты эксперимента на констатирующем и формирующем этапах эксперимента, с присвоением числовых показателей

№	ФИО	Самооценка		Самопонимание		Рефлексия		Самоуважение		Саморазвитие		Уровень самопринятия	
		До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После
1	М.Я.	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	11	15
2	А. П.	1	2	2	3	2	2	1	2	2	3	8	12
3	М. И.	2	3	1	2	2	3	2	3	2	3	9	14
4	Е.К.	1	2	1	2	2	3	1	2	2	3	7	12
5	Кс. В.	3	3	1	3	2	3	2	3	3	3	11	15
6	К. В.	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	11	15

Таблица 2. – Расчет критерия T при сопоставлении замеров уровня самопринятия

№	Ф.И.О.	Уровень самопринятия		Разность	Абсолютное значение	Ранговый номер разности
		До формирующего эксперимента	После формирующего эксперимента			
1	М.Я.	11	15	4	4	2.5
2	А. П.	8	12	4	4	2.5
3	М. И.	9	14	5	5	5.5
4	Е.К.	7	12	5	5	5.5
5	Кс. В.	11	15	4	4	2.5
6	К. В.	11	15	4	4	2.5
Сумма						21

Определим гипотезы.

H0: Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

H1: Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

Сумма по столбцу рангов равна  $\sum=21$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = (1+n) * n / 2 = (1+6) * 6 / 2 = 21$$

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

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T:

$$T = \sum R_t = 0$$

По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для n=6:

$$T_{кр} = 0 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 2 \quad (p \leq 0.05)$$



Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение  $T$  попадает в зону значимости:  $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$ .

Гипотеза  $H_0$  принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.