

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П.АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет начальных классов
Кафедра педагогики и психологии начального образования

Карабибер Светлана Николаевна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Индивидуальное консультирование женщин ранней зрелости как средство помощи в развитии позитивного самоотношения

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

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующая кафедрой

к.п.с.н., доцент Мосина Н.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия,
инициалы)

(дата, подпись)

Руководитель магистерской
программы:

к.п.с.н., доцент Сафонова М.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Научный руководитель:

к.п.с.н., доцент Сафонова М.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Обучающийся: Карабибер С.Н.

(фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Красноярск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

РЕФЕРАТ.....	3
ВВЕДЕНИЕ	10
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ПОЗИТИВНОГО САМООТНОШЕНИЯ ЖЕНЩИН ВОЗРАСТА РАННЕЙ ЗРЕЛОСТИ.....	17
1.1. Понятие «самоотношение» в психологической науке. Структура самоотношения.....	17
1.2. Понятие ранней зрелости. Особенности самоотношения женщин ранней зрелости.....	35
1.3. Возможности индивидуального консультирования в развитии позитивного отношения женщин ранней зрелости.....	48
Выводы по Главе 1.....	58
ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ОПЫТНО- ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЯ ПОЗИТИВНОГО САМООТНОШЕНИЯ У ЖЕНЩИН В ВОЗРАСТЕ РАННЕЙ ЗРЕЛОСТИ.....	60
2.1. Методическая организация исследования. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение.....	60
2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента.....	90
2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение.....	111
Выводы по Главе 2.....	122
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	125
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ	130
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	144

РЕФЕРАТ

Диссертация на соискание степени магистра психолого-педагогического образования «Индивидуальное консультирование женщин ранней зрелости как средство помощи в развитии позитивного самоотношения».

Объем – 184 страницы, включая 19 рисунков, 7 таблиц, 4 приложения.
Количество использованных источников – 124.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально апробировать программу индивидуального консультирования для развития позитивного самоотношения у женщин в возрасте ранней зрелости.

Объект исследования – процесс развития позитивного самоотношения женщин в возрасте ранней зрелости.

Предмет исследования – индивидуальное консультирование как средство развития позитивного самоотношения женщин в возрасте ранней зрелости.

Гипотеза исследования: индивидуальное психологическое консультирование будет результативным способом развития позитивного самоотношения у женщин ранней зрелости если:

- 1) будет проведена полноценная диагностика самоотношения по составляющим его критериям;
- 2) будут использованы техники из разных подходов, помогающие идентификации и пониманию источника негативного проявления самоотношения и деструктивного поведения по отношению к самим себе;
- 3) различные методы психотерапии, такие как ЭОТ (эмоционально-образная терапия), арт-терапии и когнитивно-поведенческая будут применены для решения психодинамического конфликта, стабилизации эмоциональных и психологических аспектов, связанных с самоотношением и принятием себя.

Теоретическую и методологическую основу исследования составили:

– концепции формирования самоотношения как отдельной области изучения в психологической науке М.Я. Басова, И.С. Кон, А.Ф. Лазуровский, А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Д.Н. Узнадзе, Р. Бёрнс, У.Джеймс, Ч.Кули, Д.Мид, К.Роджерс, Э.Эриксон.

– структура самоотношения как единица изучения в психологии С.Р. Пантелеев, Н.И. Серджвеладзе, В.В. Столин, И.И. Чеснокова.

– подходы к пониманию возрастных особенностей женщин ранней зрелости К.А. Альбуханова-Славская, Б.Г. Ананьев, Е.П. Ильин, В.М. Русалов, Д. Бромлей, Г.Крайг.

– исследования особенностей самоотношения у женщин Е.Н. Биличенко, И.С. Клецина, Р.Столлер.

– подходы к пониманию индивидуального консультирования Г.С. Абрамова, Н.Д. Линде, Р. Кочюнас.

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

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

2. Эмпирические – опросные методы (анкетирование, интервью), тестирование, формирующий эксперимент (индивидуальное консультирование).

3. Статистические – качественный и количественный анализ данных, метод Т-критерий Вилкоксона, корреляционный метод анализа данных (коэффициент корреляции Спирмана)

Экспериментальная база исследования: исследование проводилось в 2023- 2024 годах на базе медицинского центра «ЗдравМедица» г. Ленинск-Кузнецкий. В качестве испытуемых выступали 25 женщин 25-40 лет, обращавшихся в разное время в центр.

Апробация результатов исследования проходила в ходе организации

и проведения 80 индивидуальных консультаций. По теме исследования опубликовано 2 статьи в научных изданиях.

В результате проведенного исследования были достигнуты следующие результаты:

1. Проведено исследование самоотношения женщин среднего возраста согласно сформулированным критериям.

2. Описаны особенности самоотношения женщин среднего возраста.

3. Выявлены и конкретизированы задачи программы индивидуального психологического консультирования по формированию позитивного самоотношения

4. Разработанная программа индивидуального консультирования, основанная на комбинированном методе, включающем в себя психодинамический подход, эмоционально-образную терапию. Основная цель программы – проработать когнитивно-интеллектуальное отношение к себе, эмоционально-чувственную составляющую и поведенческую составляющую, отражающуюся в паттернах реагирования на ситуацию и проявления себя в обществе.

5. Реализована разработанная программа индивидуальных консультаций.

6. Выявлены положительные изменения в когнитивной, эмоциональной и конативной составляющей самооценки у женщин, прошедших консультационные сессии.

Таким образом, достигнута основная цель проведения **консультирования**, заключающаяся в создании условий для того, чтобы женщины через трансформацию образов в своем сознании изменили отношение к себе, задумались о своей ситуации, научились самостоятельно с ней справляться. Отмечены значительные положительные изменения у участников консультативных бесед, что подтвердило результативность разработанной консультативной программы.

Результаты исследования имеют **теоретическую значимость**, заключающуюся во введении в научный оборот новых данных об особенностях самоотношения у женщин средней зрелости, механизмах их формирования и способов работы по их изменению.

Практическое значение исследования состоит в возможности практического применения психологом материалов организации, проведения и анализа индивидуальных консультаций для женщин с целью повышения их самоотношения.

Итогом нашего исследования на данном этапе является подтверждение высказанной гипотезы: индивидуальное психологическое консультирование женщин средней зрелости будет эффективным средством помощи в развитии позитивного самоотношения женщин.

ABSTRACT

Dissertation for a master's degree in psychological and pedagogical education "Individual counseling of women of early adulthood as a means of helping to develop a positive self-attitude."

The volume is 184 pages, including 19 figures, 7 tables, 4 appendices. The number of sources used is 124.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and experimentally test the individual counseling program for developing a positive self-attitude in women of early maturity.

The object of the study is the process of developing a positive self-attitude in women of early maturity.

The subject of the study is individual counseling as a means of developing a positive self-attitude in women of early maturity.

Research hypothesis: individual psychological counseling will be an effective way of developing a positive self-attitude in women of early maturity if:

1) a full diagnostics of self-attitude is carried out according to its constituent

criteria;

2) techniques from different approaches will be used to help identify and understand the source of negative manifestations of self-attitude and destructive behavior towards oneself;

3) various methods of psychotherapy, such as EOT (emotional-figurative therapy), art therapy and cognitive-behavioral therapy will be used to resolve psychodynamic conflict, stabilize emotional and psychological aspects associated with self-attitude and self-acceptance.

The theoretical and methodological basis of the study was:

The theoretical and methodological basis of the study was:

– concepts of the formation of self-attitude as a separate area of study in psychological science by M. Ya. Basova, I. S. Kon, A. F. Lazurovsky, A. N. Leontiev, D. A. Leontiev, S. L. Rubinstein, D. N. Uznadze, R. Burns, W. James, C. Cooley, D. Mead, K. Rogers, E. Erickson.

– the structure of self-attitude as a unit of study in psychology S.R. Panteleev, N.I. Serdzhveladze, V.V. Stolin, I.I. Chesnokova.

– approaches to understanding age-related characteristics of women of early maturity K.A. Albukhanova-Slavskaya, B.G. Ananyev, E.P. Ilyin, V.M. Rusalov, D. Bromley, G. Craig.

studies of the characteristics of self-attitude in women E.N. Bilichenko, I.S. Kletsina, R. Stoller.

– approaches to understanding individual counseling G.S. Abramova, N.D. Linde, R. Kochyunas.

The following methods are used to implement the tasks set:

1. Theoretical – analysis of psychological literature on the problem of research, generalization.

2. Empirical – survey methods (questionnaires, interviews), testing, formative experiment (individual counseling).

3. Statistical – qualitative and quantitative data analysis, Wilcoxon T-test method, correlation method of data analysis (Spearman correlation coefficient)

Experimental base of the study: the study was conducted in 2023-2024 on the basis of the Zdravmeditsa medical center in Leninsk-Kuznetsky. The subjects were 25 women aged 25-40 years who applied to the center at different times.

The approbation of the research results took place during the organization and conduct of 80 individual consultations. On the topic of the study 2 articles have been published in scientific publications.

As a result of the study, the following results were achieved:

1. A study of the self-attitude of middle-aged women was conducted according to the formulated criteria.

2. The features of the self-attitude of middle-aged women are described.

3. The objectives of the individual psychological counseling program for the formation of a positive self-attitude have been identified and specified.

4. The individual counseling program has been developed, based on a combined method that includes a psychodynamic approach and emotional-figurative therapy. The main goal of the program is to work through the cognitive-intellectual attitude towards oneself, the emotional-sensory component and the behavioral component, reflected in the patterns of response to the situation and self-expression in society.

5. The developed program of individual consultations has been implemented.

6. Positive changes in the cognitive, emotional and conative components of self-esteem in women who underwent counseling sessions were revealed.

Thus, the main goal of the counseling was achieved, which consisted in creating conditions for women to change their attitude towards themselves, think about their situation, and learn to cope with it independently through the transformation of images in their consciousness. Significant positive changes were noted in the participants of the counseling conversations, which confirmed the effectiveness of the developed counseling program.

The results of the study have theoretical significance, consisting in the introduction into scientific circulation of new data on the characteristics of self-

esteem in middle-aged women, the mechanisms of their formation and methods of working to change them.

The practical significance of the study lies in the possibility of practical application by a psychologist of the materials of the organization, conduct and analysis of individual consultations for women in order to improve their self-esteem.

The result of our study at this stage is the confirmation of the hypothesis expressed: individual psychological counseling of middle-aged women will be effective means of helping to develop a positive self-esteem in women.

ВВЕДЕНИЕ

Для современной психологической науки проблема самоотношения и его роль в структуре личности остается чрезвычайно актуальной. В научных источниках самоотношение признано одним из наиболее важных факторов саморазвития и самосознания человека. Самоотношение лежит в основе формирования представления личности о себе, отношения к себе, представления о себе и является основным компонентом самопознания. Это дает основание считать его стержнем, формирующим личность через объединение знаний о себе, формирование и развитие личностных особенностей и ценностей. В научной литературе отводится значительное место рассмотрению данного феномена, и исследование самоотношения включают в программу изучения мировоззрения, межличностных отношений и других важнейших направлений как основополагающий фактор. Анализ научной литературы показал, что эмоционально-ценностное отношения человека к себе (самоотношение) большинство исследователей выделяют в «образ Я», как когнитивную подструктуру «Я-концепции», которые порождают поведенческие реакции [6]. Строение «Я-концепции» рассмотрено разными научными исследователями. Выделяют пять основных подходов, изучающих строение «Я-концепции»: одномерный, структурный, функциональный, подход, выделяющий имплицитное и эксплицитное самоотношение, конструктивный подход. Уже с детского возраста человеку свойственно формировать отношение к себе как к личности, оценивать отношение к себе через анализ внешних проявлений, адаптироваться в системе оценок, окружающих в социуме. С течением времени необходимо адаптировать данное явление не только внешним оценкам, но и к уровню самооценки, и желательно в позитивном ключе. Эта особенность самоотношения является одной из основных предпосылок развития личности человека.

Формирование отношения к себе – это не только создание знаний о

собственной личности, получаемых из вне и формируемых самостоятельно, а также способность гибко приспосабливаться к внешним условиям, подверженным изменениям, оставаясь при этом стабильным объектом в понимании себя, принятии себя, реализации себя.

В психологических исследованиях, как отечественных, так и зарубежных, изучением самоотношения занимались Л.И. Божович, (изучавшая самоотношение как процесс самопознания), А.М. Колышко (рассматривал оценочный тип самоотношения), И.С. Кон (самоотношение как установки), М.И. Лисина (специфика видов самоотношения), К. Роджерс (самоотношение из двух подсистем: самопринятие и самооценка), Э. Эриксон (самоотношение через «эго-идентичность»), и другие психологи. Взаимодействию самоотношения с другими проявлениями личности посвятил работу советский психолог П.М. Якобсон.

Развитие самоотношения через его этапы рассматривали Н.Н. Авдеева, А. Адлер, Р. Бернс, Г.К. Валицкас, Ю.Б. Гиппенрейтер, Э. Саванко, В. Сатир и Э. Эриксон. Обобщив их труды стало понятно, что факторы, влияющие на развитие самоотношения. Основной вывод этих исследований таков: высокий уровень самоотношения, на их взгляд, стимулирует проявления активности человека, мобилизует способность справляться с проблемами и минимизирует риск психических заболеваний. Низкий уровень, негативный фактор, формирует искаженное поведение и проявления депрессии.

Стоит отметить, что нам не удалось в процессе анализа научной литературы встретить исследования, полностью посвящённые гендерной природе формирования самоотношения, влияния пола на его становление и различия мужского и женского стиля формирования данного явления. В отечественной и зарубежной психологии практически отсутствуют работы, посвященные изучению взаимоотношений гендера и самоотношения, и специфики его формирования. Есть часть работ, касающихся косвенно этого явления, рассматривающих самоотношение мальчиков и девочек отдельно. Мало что известно о факторах, определяющих самоотношение женщин. Есть

работы, рассматривающие самооценку девочек и мальчиков (Ю.И. Михайловский, О.М. Мороз, Н.Н. Обозов, И.В. Тельнюк и др.). Есть незначительная часть работ, изучавшая компоненты самоотношения мужчин и женщин, и степень их выраженности (Т.Н. Курбатова, Ю.В. Куус). Указания на факторы, развивающие самоотношения, женщин или мужчин встречаются только в определенных предположениях и гипотезах.

Попытка рассмотреть гендерные различия была у О. Вейнингера, З. Фрейда. Они рассматривают мужское и женское начало с точки зрения специфики формирования. Женское начало в этой теории рассматривают с точки зрения того, что «женственность» ближе принципам и стихиям природы, а «мужественность» – обществу, социуму, и через это формируется самоотношение мужчин и женщин, отношение к своему «Я».

С. Бём, С. Берн, К. Хорн и другие уже рассматривают самоотношение женщин через призму социума, и обсуждают влияние социальных факторов на отношение женщин к себе: отношение к женщинам в обществе, гендерные стереотипы и способность женщин идентифицировать себя в социальной и профессиональной деятельности.

Подводя итог обзору гендерных различий формирования самоотношения, можно констатировать, что рассмотрение позитивного самоотношения у женщин ранней зрелости недостаточно изучено. Этот факт определяет актуальность нашего исследования. На основании выделенной проблемы исследования актуальной представляется тема «Индивидуальное консультирование как средство помощи в развитии позитивного самоотношения у женщин в возрасте ранней зрелости»

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально апробировать программу индивидуального консультирования для развития позитивного самоотношения у женщин в возрасте ранней зрелости.

Объект исследования – процесс развития позитивного самоотношения женщин в возрасте ранней зрелости.

Предмет исследования – индивидуальное консультирование как средство развития позитивного самоотношения женщин в возрасте ранней зрелости.

Гипотеза исследования: индивидуальное психологическое консультирование будет результативным способом развития позитивного самоотношения у женщин ранней зрелости если:

1) будет проведена полноценная диагностика самоотношения по составляющим его критериям;

2) будут использованы техники из разных подходов, помогающие идентификации и пониманию источника негативного проявления самоотношения и деструктивного поведения по отношению к самим себе;

3) различные методы психотерапии, такие как ЭОТ (эмоционально-образная терапия), арт-терапии и когнитивно-поведенческая будут применены для решения психодинамического конфликта, стабилизации эмоциональных и психологических аспектов, связанных с самоотношением и принятием себя.

Задачи исследования.

1. Проанализировать понятие и подходы к пониманию самоотношения в психологической литературе. Определить ключевые моменты формирования данного явления и подходы к его изучению.

2. Выявить гендерные и возрастные механизмы и особенности формирования самоотношения у женщин.

3. Разработать программу формирования позитивного самоотношения у женщин ранней зрелости посредством применения методик эмоционально-образной терапии (ЭОТ) и когнитивно-поведенческой терапии (КПТ).

4. Провести эмпирическое исследование особенностей самоотношения женщин периода ранней зрелости, проанализировать результаты.

5. Разработать и апробировать программу индивидуального консультирования, направленного на развития позитивного самоотношения

женщин ранней зрелости.

6. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

7. 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 – опросные методы (анкетирование, интервью), тестирование, формирующий эксперимент (индивидуальное консультирование).

3. Статистические – качественный и количественный анализ данных, метод Т-критерий Вилкоксона, корреляционный метод анализа данных (коэффициент корреляции Спирмана).

В качестве конкретных психодиагностических методик применялись:

- Методика исследования самооотношения С.Р. Пантлеева (МИС);
- Тест Куна-Макпартленда «Кто Я?» (модификации Н.В. Румянцевой).
- Методика «шкала М.Розенберга».
- Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан).

- Методика «Локус контроля» Дж. Роттера

- Опросник С. Рейзаса «Уверенность в себе» [70;75; 93; 106]

Теоретическую и методологическую основу исследования составили:

– концепции формирования самооотношения как отдельной области изучения в психологической науке М.Я. Басова, И.С. Кон, А.Ф. Лазуровский, А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Д.Н. Узнадзе, Р. Бёрнс, У.Джеймс, Ч.Кули, Д.Мид, К.Роджерс, Э.Эриксон.

– структура самооотношения как единица изучения в психологии

С.Р. Пантелеев, Н.И. Серджвеладзе, В.В. Столин, И.И. Чеснокова.

– подходы к пониманию возрастных особенностей женщин ранней зрелости К.А. Альбуханова-Славская, Б.Г. Ананьев, Е.П. Ильин, В.М. Русалов, Д. Бромлей, Г. Крайг.

– исследования особенностей самоотношения у женщин Е.Н. Биличенко, И.С. Клещина, Р. Столлер.

– подходы к пониманию индивидуального консультирования Г.С. Абрамова, Н.Д. Линде, Р. Кочюнас.

Экспериментальная база исследования: исследование проводилось в 2023- 2024 годах на базе медицинского центра «ЗдравМедица» г. Ленинск-Кузнецкий. В качестве испытуемых выступали 25 женщин 25-40 лет, обращавшихся в разное время в центр.

Апробация результатов исследования проходила в ходе организации и проведения 80 индивидуальных консультаций. По теме исследования опубликовано 2 статьи в научных изданиях.

Научная новизна исследования заключается в уточнение критериев оценки самоотношения, обобщении и систематизации подходов к её изучению, выявлению особенностей самоотношения женщин ранней зрелости, создании и апробации программы психологического консультирования с элементами эмоционально-образной (ЭОТ) и когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) направленной на развитии позитивного самоотношения.

Теоретическая значимость исследования заключается во введении в научный оборот новых данных об особенностях самоотношения у женщин средней зрелости, механизмах их формирования и способов работы по их изменению.

Практическая значимость исследования состоит в возможности практического применения психологом материалов организации, проведения и анализа индивидуальных консультаций для женщин с целью повышения их самоотношения.

Полученные теоретические и практические материалы могут найти свое применение в работе психологов, психотерапевтов, оказывающим психологическую помощь женщинам, находящимся в возрастной категории 25-40 лет, для формирования позитивного самоотношения, что может значительно снизить интенсивность психосоматических проявлений и улучшить их качество жизни.

Структура диссертации:

Во **Введении** обоснована актуальность выбранной темы работы, сформулированы объект и предмет, цель и задачи исследования, выдвинута гипотеза, уточнены научная новизна, теоретическая и практическая значимость исследования.

В **Главе 1** представлены теоретические основы нашего исследования. Рассмотрены этапы формирования понятия «самоотношения», структура, научные подходы изучения «самоотношения», выявлены и конкретизированы структуры данного психологического феномена, особенности их проявлений у женщин ранней зрелости.

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

Заключение представляет собой обобщение основных выводов, полученных в ходе выполнения работы по обозначенной проблеме, а также перспективы дальнейших исследований в данной области.

В **Приложениях** приведены методики исследования структур самоотношения, программа индивидуального консультирования, направленного на оказание психологической помощи, результаты диагностики на констатирующем и контрольном этапе исследования.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ПОЗИТИВНОГО САМООТНОШЕНИЯ ЖЕНЩИН В ВОЗРАСТЕ РАННЕЙ ЗРЕЛОСТИ

1.1. Понятие «самоотношение» в психологической науке. Структура самоотношения

Изучение и рассмотрение психологического феномена самоотношения как важной составляющей к пониманию поведения личности и специфики формирования его развития, выражающегося в стремлении к саморазвитию, построению взаимоотношений с социумом является базовой составляющей нашей работы. Участвуя в формировании и установлении межличностных отношений, постановке и достижении целей, способах формирования стратегий поведения, разрешения кризисных ситуаций, а также в профессиональном и личностном становлении самоотношения приставляет собой стержень таких понятий, как личность, личностное развитие, на которые мы будем опираться при изучении влияния консультирования на женщин ранней зрелости. Эмоциональная окрашенность этого феномена влияет на специфику проявления самоотношения. Позитивное самоотношение повышает продуктивность деятельности, стимулирует индивида раскрываться во взаимодействии с окружающими людьми, мотивирует достигать большего, является опорой самооценки. Это обусловлено верой в свои возможности, высоким уровнем самостоятельности, энергичности, а также рациональной готовностью к риску. Понимание механизма этого влияния важно нам для построения эффективной программы взаимодействия с клиентом, поскольку отношения личности к собственному «Я», специфика его формирования, характер его эмоциональной составляющей регулируют практически на все аспекты поведения человека. А это в свою очередь отражается на социальном взаимодействии с миром, получении обратной связи и формированию на

основе этого своего самоотношения. Проявляется это в формировании положительных ожиданий по поводу успешности своей деятельности, и даже в неопределенных ситуациях. Любые проблемы с самоотношением нарушают эти ожидания, провоцируют негативные эмоции, сбой работы психики. Проявление негативного самоотношения характеризуется тенденциями, связанными с трудностями в общении и взаимодействии с другими людьми. Индивид с негативным самоотношением испытывает проблемы с осознанием собственной ценности, что затрудняет выбор адекватного способа взаимодействия. Это в свою очередь приводит к тому, что поведение начинает характеризоваться ригидностью [20].

В современной психологии не существует единого определения понятия «самоотношение». В процессе исторического развития научного знания о психических особенностях людей, их закономерностях и свойствах самоотношение, как психологический феномен упоминался в разных психологических школах с разными интерпретациями. Наиболее известные из них – это «Я-концепция», «образ Я», «глобальная самооценка», «самоуважение» и др. Отношение к себе изучалось и как одна из составляющих основного понятия, и как самостоятельное явление. Для адекватного представления этого понятия мы рассмотрим самые основные теории, содержащие это понятие.

История рассмотрения самоотношения в научной литературе как феномена начинается в конце XIX века. Основоположником принято считать У. Джеймса, который первый описал самоотношение, структурировав его в своих работах. «Глобальное Я» (self), он разделил на два компонента: «Я-сознающее» (I) и «Я-как объект» (Me). «Я-сознающее» включают в себя такие аспекты, как «духовное Я», «материальное Я», «социальное Я», «физическое Я», рассматривается как «процесс, в котором индивидом приобретается опыт», а «Я-как объект» - это содержание этого процесса [19]. Кроме того, он вводит такие понятия, как концепты – понятия, которыми мы оперируем, и которые свойственны «Я-сознающему» и перцепты –

ощущения, которые мы испытываем, характеризуют «Я-как объект». «Невозможность разделения сознания и содержания в реальности объединяют эти компоненты в целостное интегральное образование – «глобальное Я»».

Однако ценность вклада Джеймса в понимание самоотношения заключается не только в описании духовной и телесной составляющей «глобального Я». [47]. На наш взгляд, заслуга его именно в том, что он выделял понятие «самооценка» в 1890 г. через тесную взаимосвязь реальных достижений с уровнем притязаний индивида. Созданная им формула самооценки, в которой самооценка прямо пропорциональна успеху и обратно пропорциональна уровню притязаний, то есть пропорциональна потенциальному успеху, которого пытается достичь человек, является общеизвестным постулатом, на основе которого строится не только работа психологов, но и смежных научных течений, таких как менеджмент, социология, педагогика. Звучит этот постулат так: «Наша самооценка обусловлена всецело тем, к какому делу мы себя предназначим. Самоуважение определяется отношением наших действительных способностей к потенциальным, предполагаемым — дробью, в которой числитель выражает наш действительный успех, а знаменатель наши притязания» [47]. Согласно этому утверждению самооценка повышается, если притязания реализуются, достигается результат, оправдываются ожидания. И снижается в случае неуспешной её реализации. Публикация работ У. Джеймса побудила изучать «глобальное Я». Однако, подход У. Джеймса можно считать идеальным, в силу того, что самоотношение в его работах зависит от особенностей связей между человеком и окружающими. Такой подход не учитывает специфики реализации практической деятельности [47].

Продолжили изучение самоотношения в начале XX века Ч. Кули и Д. Мид. Они рассматривают проблематику «Я-концепции» в социологии в рамках символического интеракционизма, вводя понятие «зеркальное Я», в

1912 году. Его суть заключается в предположении того, что самоотношение человека определяется социальным окружением, входящими в него первичными и вторичными социальными группами. В этой теории Ч. Кули представление индивида о том, каким его видят другие, сильно влияет на формирование его представления о самом себе. Это происходит «путем субъективно интерпретируемой обратной связи, получаемой нами от других людей, как главного источника данных о собственном Я» [19].

Д. Мид тоже выделяет (self), как «интегральное Я», (у Джеймса оно «глобальное»), которое включает в себя взаимодействие «I» и «Me», где «I» – это спонтанная психическая жизнь субъекта, а «Me» – «обобщенная оценка индивида другими людьми, то есть «обобщенная другим», т.е., то, как выглядит в глазах других «Я-как-объект» (Me)» [19]. Таким образом, символический интеракционизм определяет самоотношение, как представление человека о самом себе, полученное путем восприятия отношения и оценки значимого окружения.

В 1950-х гг., в рамках активного развития феноменистического направления в психологии, вводится понятие «Я-концепция» представителем этого направления К. Роджерсом. В своей работе (1954) он пишет: «В результате взаимодействия со средой и, в частности, в результате эволюционного взаимодействия с другими формируется структура самости как организованная, подвижная, но последовательная концептуальная модель восприятия характеристик и взаимоотношений «Я», или самого себя и вместе с тем система ценностей, применяемых к этому понятию» [99]. В дальнейшем, термин «структура самости» употребляется им как «концепция Я», или «Я-концепция» [99].

Далее эстафету изучения самоотношения подхватывает представитель неофрейдизма Э. Эриксон. В 1968 году, своих работах он вводит понятие «Эго-идентичность», схоже по своему значению с понятием самоотношение. «Эго-идентичность» определяет, как осознание того, что синтезирование «эго» обеспечивается тождеством человека самому себе и непрерывностью, и

что стиль индивидуальности совпадает с тождеством и непрерывностью того значения, которое придается значимым другим в непосредственном окружении» [116]. Кроме этого Э. Эриксон указывает, что «эго-идентичность» – это не только сумма принятых ролей, а также определенные сочетания самоопределений и возможностей индивида, специфика их восприятия на основе опыта взаимодействия с окружающим миром, а также знание о том, как реагируют на него другие [99].

Отметим, что в феноменалистический подход противопоставляет символическому интеракционизму утверждение, что самоотношение зависит в первую очередь от восприятия индивидом собственного прошлого и настоящего опыта, индивид интерпретирует ситуацию, исходя из его субъективного поля восприятия, а не на основе аналитических категорий, заданных наблюдателем [19]. Во второй половине XX в. Р. Бернс также использовал в своем труде понятие «Я-концепция». Бернс пишет: «Я-концепция представляет собой совокупность всех представлений индивида о себе и включает убеждения, оценки и тенденции поведения. В силу этого Я-концепцию можно рассматривать как свойственный каждому индивиду набор установок, направленных на самого себя» Также писал о значении такого феномена: «Я-концепция играет, по существу, тройную роль: она способствует достижению внутренней согласованности личности, определяет интерпретацию опыта и является источником ожиданий» [19].

В советской психологии в 1974 г Н.И. Сарджвеладзе рассматривает термин «самоотношение» в качестве самостоятельной психологической категории, не сводимой ни к самопознанию, ни к самосознанию, ни к эмоциональному отношению к себе или действиям относительно самого себя. Он описывал самоотношение «как общий и единый механизм формирования всей системы отношений человека» [102; с.100]. Такое системное представление, объединяющее все составляющие в единый феномен, дает основание рассматривать его более комплексно, как динамичный и живой аспект психики, формирующийся под действием

многих факторов. Его специфика заключается в обозначении отношения, в качестве которого выступает человеческое «Я». Он определяет самоотношение как «отношение субъекта потребности к ситуации ее удовлетворения, которое направлено на самого себя» [103].

Так же в отечественной психологии проблема самоотношения рассматривалась в рамках таких психологических категорий как:

- «Установка», установочное образование – так называют самоотношение последователи Д. Н. Узнадзе [114].

- «Личностный смысл», А.Н. Леонтьев полагает, что самоотношение одно из необходимых обстоятельств, чтобы стать личностью. Формирование личностного смысла возможно из оценок окружающих и взаимодействия с миром. Это создает у индивидов необходимость отвечать ожиданиям со стороны окружающих [113].

- «Отношение», где «самоотношение» является категорией, частицей общего понятия (теории «отношения» М.Я. Басова, А.Ф. Лазурского, В.Н. Мясищева). Понятие самоотношения, в контексте этой теории, рассматривается как воспитания установок. Они считали самоотношением инициативу социальных действий, меру сознания, сочетание значимых и энергичных аспектов личности. [63]. На наш взгляд, самоотношение авторы понимают, как сложную форму когнитивного воздействия, которая формирует оценки и эмоциональное отношение к ним.

- «Социальная установка» (И.С.Кон, Н.И.Сарджвеладзе). Важно, что она понимается как состояние сознания человека, и функционирует на уровне социума.

- «Самосознание». И.И. Чеснокова понимала отношение к себе через эмоциональные ценности, личного отношения к ним, как способу формирования самосознания. Самосознание воспроизводит степень самопознания и отношения к себе, что отражено у И.И. Чесноковой, как определение человека и внутреннего психологического состояния, необходимого для его устойчивости [114].

С.Л. Рубинштейн самоотношение рассматривает социальное взаимодействие, основанное на отношениях между человеком и другими. Отношение к себе — это базовый компонент личности. Самоотношение обуславливает механизм саморегуляции поведения, характеризуется внутренними ценностями. Согласно С.Л. Рубинштейну, «человеческое самосознание есть следствие постижения, которое вызывает реальное восприятие собственного опыта. Самосознание объединено с отношением к себе, что в первую очередь определяется мировоззрением» [100]. Такое понимание неотделимо от социума, его влияния на поведение и формирование мировоззрения и ценностных ориентаций.

Н.И. Сарджвеладзе классифицировал понятие «самоотношение», как подкласс социальной установки. В системе «личность – социальный мир» самоотношение - это одна из структурных единиц диспозиционального ядра личности, наряду с социальным статусом и установкой личности к внешнему миру [63]. Диспозицию ядра личности автор определяет, как «предрасположение к определенному взаимодействию личности с социумом и самим собой, представленная как некоторая готовность или фиксированная установка субъекта жизнедеятельности» [102].

В рамках теории «отношений» А.Ф. Лазурского – В.Н. Мясищева категория «самоотношение» рассматривается как единство содержательных и динамических аспектов личности, мера осознания и качество эмоционально-ценностного принятия себя как инициативного и ответственного начала социальной активности [63, 16]. Здесь самоотношение - это как установочное образование.

В отечественной психологии в рамках теории личности проблема самоотношения рассматривалась Д.А. Леонтьевым. Изучая психологию смысла, он ввел категорию «личностный смысл», дав ему следующее определение: «Личностный смысл — это составляющая образов восприятия и представления соответствующих объектов и явлений, отражающая их жизненный смысл для субъекта и презентующая его субъекту посредством

эмоциональной окраски образов и их трансформаций» [73]. Д.А. Леонтьев выделял в структуре личности инстанцию «Я», которую определял, как «форму переживания человеком своей личности, форму, в которой личность открывается сама себе» [72]. Выделяются такие существенные признаки в самоотношении как: положительно-негативный модус самовосприятия; самоуважение, обусловленное социокультурной оценкой внутренних качеств личности; самопринятие – независимое от внешней оценки эмоциональное отношение. Степень целостности, интегрированности, автономности также являются гранями «Я», последней из которых является самоотношение или «смысл Я». В своей работе Д.А. Леонтьев пишет: «Наиболее поверхностным проявлением самоотношения выступает самооценка — общее положительное или отрицательное отношение к себе. Однако просто одним знаком самоотношение не опишешь. Во-первых, следует различать самоуважение — отношение к себе как бы со стороны, обусловленное какими-то моими реальными достоинствами или недостатками — и самопринятие — непосредственное эмоциональное отношение к себе, не зависящее от того, есть ли во мне какие-то черты, объясняющие это отношение. Во-вторых, не менее важными характеристиками самоотношения, чем его оценочный знак, являются степень его целостности, интегрированности, а также автономности, независимости от внешних оценок» [12].

В русле идей А.Н. Леонтьева, В.В. Столин разработал концепцию самосознания, где в первую очередь идея о личностном смысле как одной из основных образующих самосознания, а потом уже представление о деятельности сознания и деятельности личности. [71, 159]. Самосознание – это процесс, результатом которого происходит переживание конфликтных смыслов, и как результат личность вырабатывает определенное самоотношение через осознание себя, своих качества, черт, ценностей.

И.И. Чеснокова рассматривала проблему самоотношения, через такой феномен, как «самосознание», представленный в виде эмоциональных переживаний разной степени осознанности. Через это отражается

собственное отношение личности к тому, что узнает, понимает, открывает относительно самой себя эта личность, раскрывая все разнообразие самоотношения [114].

Также она уточняла: «Многоступенчатый и сложный процесс самопознания необходимо сопряжен с разнообразными переживаниями, которые в дальнейшем также обобщаются в эмоционально-ценностное отношение личности к себе. Обобщенные результаты познания себя эмоционально-ценностного отношения к себе закрепляются в соответствующую самооценку, которая включается в регуляцию поведения личности как один из определяющих моментов. В реальной жизнедеятельности личности самосознание проявляется в неразрывном единстве своих отдельных внутренних процессов – самопознания, эмоционально-ценностного отношения к себе и саморегулирования поведения в самых различных формах взаимодействия людей в обществе» [114]. Она подчеркивала, что «самосознание в психической деятельности личности выступает как особо сложный процесс опосредствованного познания себя, развернутый во времени, связанный с движением от единичных ситуативных образов через интеграцию подобных многочисленных образов в целостное образование — в понятие своего собственного «Я» как субъекта, отличного от других субъектов» [114]. Таким образом, И.И. Чеснокова, выделила основные характеристики самосознания: интегративность, целостность, динамичность, процессуальность.

Рассмотрение самоотношения через призму целостности личностной характеристики наделяет его способностью обеспечивать мотивацию поведения и регуляции деятельности, что влечет за собой полноценное развитие индивида, формирование его позиции в обществе.

Сегодня на основе идей таких ученых, как Б.Г. Ананьев, А.В. Мудрик, С.Л. Рубинштейн, В.В. Столин, самоотношение рассматривается как важнейший элемент всей внутренней структуры личности, позволяющий ориентироваться в мире материальной и духовной культуры общества.

В контексте социоструктурно-биографической теории М. Розенберг и С. Куперсмит изучили феномен самоотношения как явления самостоятельного, обладающего собственными особенностями, влияющего на сознание и самосознание человека. Они отмечали, что человек может по-разному относиться к себе. В том случае, когда отношение является устойчивым, его можно считать самоотношением [102].

Иными словами, М. Розенберг, а вместе с ним и Д. Дембо, исходят из понимания самоотношения как самостоятельной единицы, имеющей особую природу и реализующей специфические функции самосознания. Самоотношение ими понимается как «обобщенное образование, отражающее более или менее устойчивую степень положительного или отрицательного отношения индивида к самому себе и рассматривается как своеобразная личностная черта, мало изменяющаяся от ситуации к ситуации и даже от возраста к возрасту» [63, 89]. В основе устойчивости самоотношения лежат потребность в постоянном и понятном образе «Я», неизменности своих представлений, и потребность в самоуважении. Что можно рассматривать как проявление двух внутренних базовых мотивов: безопасности и самореализации.

Исходя из всего вышеперечисленного, за базовое понимание самоотношения мы возьмем постулат о том, что самоотношение – это целостная личностная характеристика, включающая в себя такие элементы самосознания, как интегративность, целостность, динамичность, процессуальность. И это образование состоит из когнитивного компонента – самопознания, эмоционально-ценностного отношения к себе, и поведенческого компонента. Ближе всего нам в этом плане откликается трактовка И.И. Чесноковой, на работы которой мы и будем опираться, рассматривая и диагностируя самоотношение по трем компонентам: когнитивному, эмоциональному и конативному.

Структура самоотношения

Н.И. Сарджвеладзе отношение к себе разделял на позитивное и негативное, объективное и субъективное. В зависимости от комбинаций этих четырех составляющих самоотношение может быть разным. При объективном рассмотрении самоотношения те или иные стороны «Я» рассматриваются как инструмент достижения выгоды, пользы, получения благ. Происходит инструментальное оценивание. При субъектном оценивании собственного «Я» личностные особенности воспринимаются как уникальные, развивающиеся, связанные с поиском смысла существования и самореализацией. В этом случае собственное «Я» выступает самоцелью, а не как средством достижения [102].

Исходя из того, что в самоотношение, по мнению автора, входит самопознание, самоконтроль, самооценка, эмоциональное отношение к себе, саморегуляция, то понятие самоотношение является первопричинным, относительно всех понятий, имеющих приставку «само» и отражающих широкий спектр феноменов внутренней жизни личности. Исходя из этого, Н.И. Сарджвеладзе выделял три компонента самоотношения, представленных в:

- особых актах самопознания,
- эмоциональных состояниях,
- и действиях относительно самого себя,

т.е. самоотношение включает в себя когнитивный, эмоциональный и конативный (действенный) компоненты, следовательно, самоотношение никак не сводится к одному из проявлений [103,127]. Помимо Н.И. Сарджвеладзе рассматривала самоотношение как феномен, состоящий из когнитивного компонента – самопознания, эмоционально-ценностного отношения к себе и поведенческого компонента И.И. Чеснокова.

Рассмотрим эти компоненты несколько шире.

1. Когнитивный (познавательный) компонент основывается на интеллектуальных способностях индивида, включает мыслительные

процессы, реализующие самоотношение в познавательном плане, интеллектуальном развитии, содержательном наполнении, образующие «Я-концепцию» личности. Отметим, что самопознание или раскрытие своего внутреннего мира, как и познание внешнего мира, задействует все познавательные функции человека. Когнитивный компонент самоотношения включает в себя самооценку, так как задача самосознания и познания в том, чтобы оценить себя по определенным критериям в соответствии с ситуацией действия.

2. Эмоциональный компонент самоотношения, основывается на эмоционально-чувственном восприятии, механизмах эмоционального регулирования, развития эмоционального интеллекта. Сюда же мы отнесли и тип темперамента, влияющий непосредственно на степень и качество проявления этого компонента. Человек не только знает что-то о себе, понимает свои сильные и слабые стороны, но и любить или презирает себя по поводу знакомого, с той степенью интенсивности, которая свойственна его типу темперамента.

3. Конативный компонент – это действенная, поведенческая составляющая самоотношения. Характеризуется выражением внутренних действий в собственный адрес или как готовность к таким действиям. Это проявляется в диалогическое отношение к себе, самоуверенность (отбрасывание сомнений) и самопоследовательность, самопринятие (одобрение самого себя, доверие к себе и самосогласие) и самообвинение, самоснисходительность и самобичевание, самоконтроль и самокоррекцию, ожидаемое отношение от других (отбор информации о себе) и самопредставление другому и т. д.

Предложенная В.В. Столиным модель строения самоотношения, согласно которой собственное «Я», черты и качества оцениваются личностью по отношению к мотивам, выражающим потребность в самореализации отражает иерархическую структуру уровней самоотношения, отличающиеся по степени обобщенности:

1. Глобальное самоотношение. Недифференцированное чувство «за» и «против» самого себя. Часто основывается на недифференцированном эмоциональном чувствовании себя в данный момент по отношению к ситуации вообще. Складывается из имеющегося жизненного опыта, прежних оценок.

2. Самоотношение, дифференцированное по *самоуважению, аутосимпатии, самоинтересу и ожидаемому отношению к себе*. Рассматривается по отношению к себе в ближайшей временной перспективе и незначительному отрезку прошлого.

В основе макроструктуры самоотношения лежат три эмоциональных измерения: *самоуважение, аутосимпатия и самоинтерес* (близость к себе), которые суммируются в общее чувство положительного или отрицательного отношения личности к своему «Я». В качестве самостоятельного компонентного элемента им выделено «ожидаемое отношение к самому себе».

Самоуважение – этот аспект самоотношения объединяет веру в свои силы, способности, самостоятельность, оценку своих возможностей контролировать собственную жизнь и быть самопоследовательным, понимание самого себя.

Аутосимпатия – аспект, отражающий дружественность-враждебность по отношению к собственному «Я» и объединяющий на позитивном полюсе одобрение себя в целом и в существенных частностях, доверие к себе и позитивную самооценку, на негативном полюсе — видение в себе по преимуществу недостатков, низкую самооценку, готовность к самообвинению.

Самоинтерес – отражает меру близости к самому себе, в частности — интерес к собственным мыслям и чувствам, готовность общаться с собой «на равных», уверенность в своей интересности для других.

Ожидаемое отношение других людей — аспект, отражающий ожидание позитивного или негативного отношения к себе окружающих.

3. Уровень конкретных действий (готовностей к ним) по отношению к своему «Я» [105, 98]. Семь факторов, таких как самоуверенность, отношение других, самопринятие, самопоследовательность, самообвинение, самоинтерес и самопонимание толкуются В.В. Столиным как наиболее конкретный уровень самоотношения — уровень внутренних действий в адрес самого себя или готовности к таким действиям [106, 115]

Особенностью данной концепции является мнение В. В. Столина о том, что «знание о себе и самоотношение есть следствие одних и тех же общих причин, лежащих вне субъекта, в его деятельности, – и лишь вторично, в феноменологически превращенных формах, отдельные самооценки могут восприниматься самим субъектом как способные породить его истинное отношение к себе», в то время как предыдущие исследователи считали самоотношение следствием знания о себе и соответствующей реакцией на них [18]. Таким образом, действуя в рамках теории личностного смысла, В.В. Столин дает определение: «Самоотношение – лежащее на поверхности сознания, непосредственно-феноменологическое выражение (или представленность) личностного смысла «Я» для самого субъекта» [107].

Опираясь на модель В.В. Столина, С.Р. Пантилеев говорит о том, что «если и знание о себе (самооценка), и самоотношение есть следствие одних и тех же причин, и процессов, а именно: результат столкновения «Я» с потребностью в самореализации личности, то в структуре самоотношения выделяются две подсистемы: система самооценок и система эмоционально-ценностного отношения» [86,40]. По теории С.Р. Пантилеева, самоотношение состоит из трех компонентов: самоуважения (имеется ввиду оценка собственной эффективности), аутосимпатии и такого компонента, который он называет «самоуничижение» Аутосимпатия и самоуничижение, по сути являются полярными проявлениями самоотношения. Каждый из этих компонентов имеет свою подструктуру и включает такие характеристики как закрытость, самоуверенность, саморуководство, отраженное самоотношение, самооценность, самопринятие, самопривязанность, внутренняя конфликтность

и самообвинение [107].

1. Самоуважение, куда входят открытость (внутренняя честность), самоуверенность, саморуководство. Этот фактор выражает оценку собственного «Я» по отношению к социально-нормативным критериям: моральности, успешности, воле, целеустремленности, социальному одобрению;

2. Аутосимпатия, куда входят самоценность, самопринятие и самопривязанность. Этот фактор отражает эмоциональное отношение к своему «Я».

3. Самоуничижение внутренняя неустроенность, куда входят внутренняя конфликтность, самообвинение. Этот фактор связан с негативным самоотношением, не зависящим от аутосимпатии и самоуважения.

Принципиальная разница между самооценкой и самоотношением – в различии оснований этих видов самооценивания. В случае самооценки основанием формирования оценки являются другие люди, и осуществляется механизм сравнения с нормой и эталоном. В самоотношении «Я» всегда сравнивается с «другим в себе», например: «Я мог бы быть и хуже». Сравнение себя по отношению к самому себе же.

Система самооценок в большей степени подвержена действию защитных механизмов, а эмоционально-ценностное отношение представляет обобщенную, не искаженную оценку «Я». Это в свою очередь позволяет самооценке выполнять ряд функций, рассмотренных нами в таблице 1.

Таблица 1. – Функции самооценок в системе формирования самоотношения

Функция	Содержание функции
1. Функция «зеркала» (отображения себя).	Человек воспринимает отражённое представление о себе от других людей, перенося его внутрь себя, как внешний фактор, и интегрируя это знание во внутреннюю систему оценок себя.

Продолжение Таблицы 1

2. Функция самовыражения и самореализации.	Реализует направленность личности на самовыражение и самореализацию.
3. Функция сохранения внутренней стабильности.	Внутренняя согласованности при познавательным представлениям о себе, эмоциональным реакциям относительно своих проявлений и действий, адресованных себе.
4. Функция саморегуляции и самоконтроля.	Внутренне отстаивание сложившиеся представления о себе, через регуляцию контроля деятельности и эмоционального реагирования
5. Функция психологической защиты.	Создание компенсаторного образа «Я» при получении информации, представляющей угрозу сложившимся представлениям о себе, при жизненной неудаче или различных психологических травмах. Являет собой защитные механизмы психики личности.
6. Функция интракоммуникации.	Выступает как внутренний диалог с обществом, в процессе которого личность включена в постоянное взаимодействие с социумом. Базой для таких процессов является система самоотношений [43].

Во всех структурах самоотношения, рассмотренных нами, выделяют три типа отношения – положительное, неоднозначное, отрицательное. Причем количество качественных признаков варьируется, а уровень самоотношения определяется средними и высокими значениями эмоционально-когнитивных элементов отношения к себе [115]. Двойственные установки, такие как неоднозначное самоотношение, характеризуются расхождением между самооценкой и самосознанием, получающим информацию из вне. Внутренний конфликт между реальным «Я» и идеальным «Я» сопровождается повышенным уровнем самообвинения.

Происхождение, содержание и структура самоотношения в целом имеют важнейшее значение в формировании личности человека. Формирование личности происходит с момента её рождения, поэтому наиболее чувствительными периодами для развития отношения к себе являются детство и юность. Семья, как ближайший круг социального окружения, и первая референтная группа, играет решающую роль в

формировании отношения к себе в детстве. Складывается это из отношений между родителями и их отношения к ребенку. Не редко свой вклад вносят и сиблинги, особенно старшие, оказывающие влияние на формирование самооценки. В подростковом возрасте референтная группа, интересы которой разделяет подросток, имеет решающее значение для формирования отношения к себе. Во взрослой жизни влияет статус в обществе, признание окружения. И если в раннем детстве есть только два существенных фактора, которые являются частью «образа себя» и соответственно влияют на самоотношение: осознание своего тела и осознание своих эмоциональных переживаний, то в юности их гораздо больше. Это может быть внешность, черты личности, психические процессы, другие люди и предметы, способ реагирования на ситуацию, уровень знаний и компетенций, достигнутый к этому возрасту. В подростковом возрасте преобладают эмоциональные компоненты, в силу того, что тормозится развитие когнитивных компонентов происходит смена образа мышления, переоценка ценностей, что значительно перегружает интеллектуальную составляющую личности, которая ищет разгрузки в снятии напряжения за счет эмоциональной составляющей. Таким образом, коррекция самоотношения в детском возрасте может быть ситуативной и временной, а в подростковом возрасте возможна продуктивная стабилизация и коррекции самоотношения. В более позднем возрасте коррекция самоотношения возможна, но в связи со стабилизацией компонентов сферы «Я» в подростковом возрасте, требуются более сложные, трудоемкие методологические и процедурные технологии [44]. Однако грамотная работа с когнитивным компонентом во взрослом возрасте приносит значительные результаты, за счет снижения активности эмоциональных всплесков, сформированности ценностных компонентов. Трудность же заключается в самоуверенности, как личностном барьере, страхом менять уже имеющееся, даже если оно не устраивает, и страхом оценки извне, что скажут окружающие.

Несмотря на то, что давно используются методы тестирования для

оценки самооотношения, до сих пор не удастся всесторонне оценить уровень развития всех составляющих такого широкого понятия, как самооотношение. Методологические принципы, на которых основаны тесты самооотношения, не позволяют оценить это явление в целом. Один из этих принципов – необходимость того, чтобы человек осознавал свои отношения с самим собой. Часто ответы на вопросы об отношении к себе зависят от социальной желательности человека, его фактического эмоционального или физического состояния. Это требует определенной рефлексии, развитого самосознания [44]. Но не все люди имеют достаточно опыта и навыка в этой области. В таком случае качественную диагностику может провести лишь психолог-консультант, способный раскрыть и помочь осознать человеку не только психологические проблемные зоны своего самооотношения, но и понять социальные и поведенческие установки, мешающие грамотной его коррекции, отражающейся на саморазвитии и самосовершенствовании.

Одномерный, структурный и функциональный подходы – в основном используемые при диагностике проблем структуры самооотношения. Исследователи, применяющие первый подход, предполагают, что самооотношение отражает переживание человеком своей ценности и является целостным образованием, которое не может быть далее разбито. Сторонники структурного подхода предполагают, что самооотношение можно представить, как систему более конкретных компонентов, отражающих области проявления личности. Наконец, сторонники функционального подхода предполагают, что можно выделить компоненты самооотношения, которые имеют разные функции и разное происхождение [87]. Таким образом, единой методики определения особенностей самооотношения и его места в структуре личности сегодня не существует, как и единого подхода к пониманию данного явления.

Обобщая вышесказанное, можно сделать следующий вывод: Самоотношение – это понятие, используемое для обозначения отношения личности к собственному «Я», переживание собственной ценности,

выражающееся в чувстве самоуважения. Строеие самоотношения может включать самоуважение, симпатию, самопринятие, любовь к себе, чувство расположения, самооценку, самоуверенность, самоунижение, самообвинение, недовольство собой. Важность самоотношения для психологического здоровья состоит в том, что это есть отношение личности к собственному «Я», осознание уникальности себя, и из этого отношения к себе вытекает наличие позитивного образа «Я», то есть принятие человеком самого себя при достаточно полном знании себя, а также принятие других людей вне зависимости от пола, возраста, культурных особенностей и т. п.

Мы рассмотрели определения понятия «самоотношение», а также определения схожих по своему значению и содержанию понятий в западной и отечественной психологии. Большинство авторов отмечают неразрывную связь самоотношения личности с окружающей культурной и социальной средой, с ее деятельностью, многокомпонентность самоотношения, динамичность ее содержания, а также интеграцию разных ее составляющих в единое образование «Я».

1.2. Понятие ранней зрелости. Особенности самоотношения у женщин ранней зрелости

Описанные в научной литературе возрастные особенности личности рассматривают периоды возрастных кризисов, как ярких этапов психического становления. Однако всегда существует неясность в определении четких границ возрастных этапов. Зависит это от многих факторов. Так и относительно понятия зрелости личности наблюдается сложность и множественность её толкования, ведет за собой неоднозначность ключевых её параметров.

Существуют различные подходы к выделению периодов взрослости (зрелости). Так, Э. Эриксон (1999) зрелый возраст делит на стадии: ранняя зрелость, именуемая шестой стадией жизненного цикла (20-25 лет), средняя

зрелость, приходящаяся на седьмую стадию жизненного цикла (26-64 лет) и завершающий этап зрелости – поздний (65 лет и более) [116].

Цикл зрелости по Д. Бромлей (1966) состоит из четырех возрастных стадий: ранняя зрелость (21-25 лет), средняя зрелость (25-40 лет), поздняя зрелость (40-55 лет), предпенсионный возраст (55-65 лет) [56].

Грэйс Крайг (2000) выделяет раннюю зрелость (20-40 лет), среднюю зрелость (40-60 лет), позднюю (60 и более лет) [65].

Периодизация зрелости Дж. Биррена (1980) так же, как и у Г. Крайг разделена на три фазы: ранняя зрелость (17-25 лет), средняя зрелость (25-50 лет), поздняя зрелость (50-75 лет) [97].

В отечественной психологии немного иными возрастными границами, чем у Дж. Биррена. Б.Г. Ананьев выделяет так же три стадии зрелости: ранняя зрелость (18-25 лет), средняя зрелость (26-46 лет), поздняя зрелость (47-60 лет) [21]. Е.П. Ильин считает, что расширение возрастных границ периодов зрелости, возможно, обусловлено увеличением продолжительности жизни людей в последние десятилетия [56].

Опираясь на периодизацию Б.Г. Ананьева, Е.П. Ильин дает лаконичную характеристику возрастным этапам взрослости (зрелости): «*Ранняя зрелость* – период начала зрелости, в котором происходит достижение вершины биологического созревания организма человека. Для молодых людей этого возрастного этапа зрелости характерен жизненный оптимизм, применение на себя новых социальных ролей, автономия от родителей, проявление активной гражданской позиции, планирование и построение своей будущей личной и профессиональной траектории. В общем, максимальная включенность в свою активную жизненную деятельность.

Средняя зрелость – это период считается сенситивным в плане самореализации, так как с одной стороны человек достигает высшей точки в профессиональной и творческой деятельности, а с другой – у значительной части взрослых этот период знаменуется «началом конца», который

характеризуется снижением жизненной активности».

Е.П. Ильин отмечает, что данный возрастной этап характеризуется формированием потребности передачи профессионального опыта, знаний и умений поколению будущего. Так называемый период «поколения руководителей». В то же время данный возрастной этап характерен озабоченностью вопросом своих нереализованных возможностей. Это может сопровождаться творческой стагнацией на фоне мыслей о быстротечности времени и, вследствие чего, небольших шансах реализовать задуманное. Приводит к необдуманным импульсивным поступкам, попытками успеть все и разом, изменить все кардинально. В народе говорят «седина в бороду...»

«Поздняя зрелость – это, как правило, предпенсионный этап, характеризующийся завершением профессиональной карьеры и, в то же время, вершиной наиболее общих социальных достижений (социальный статус, положение авторитетного лица в какой-либо области, частично освобождение от общей деятельности и переход к более частным интересным для человека делам)» [57]. Для этой возрастной категории в период поздней зрелости характерно переживание феномена «пустого гнезда», когда уже повзрослевшие дети уходят из родительского дома; возможно освоение новых семейных ролей в виде бабушек или дедушек, попытка заполнить пустоту новым хобби, поиском себе занятий, решением несуществующих проблем.

На сегодняшний момент наблюдается размывание давно установленных жизненных периодов, и связано это не только с изменением ритма жизни и социальными условиями, но и появляющимися новыми альтернативными возможностями самореализации и самоактуализации. Например, студентом может стать человек абсолютно любой возрастной категории, начиная с 17 и заканчивая пенсионным возрастом; многие молодые люди вступают в семейные отношения значительно позднее, нежели в прежние времена и пр. Способствует этому развитие дистанционного обучения, как способа получения знаний без страха оценки

окружающих о том, что поздно быть студентом, развитие площадок социальных сетей, где люди любого возраста и культурного уровня развития могут демонстрировать свои таланты, передавать знания, реализовывать творческие проекты инкогнито, не боясь осуждения, и получать отклики на свою деятельность. Тем самым достигая значимых успехов в области самооценки, самореализации, передачи знаний и опыта. Заметим, что механизм отключения негативных комментариев зачастую искажает образ самооценки, но это уже тема для дискуссии в ином поле.

Мы склонны считать, что в связи со сменой ведущих жизненных активностей человечество сдвигает эти рамки в сторону отсроченной возрастной зрелости. Тот уровень эмоционально-личностной зрелости, что наблюдался у молодежи в середине 60-х годов прошлого века, уже в наше время свойственен людям из возрастной категории 40-60 лет. Возвращаясь к научным источникам, отметим, что психология зрелости оказалась на периферии психологического познания. Б.Г. Ананьев писал, что «зрелость, с одной стороны, выступает продуктом индивидуально-психического развития человека, а с другой, зрелость – период, в котором сосредоточены истоки процессов старения» [9]. Некоторые авторы утверждают, что за последнее десятилетие произошло расширение диапазона зрелости. Это обусловлено, по всей видимости, ускорением процессов созревания и замедлением процессов старения, в особенности это касается интеллектуальной и личностной сфер современного человека [22]. Исходя из всех этих противоречий, и учитывая специфику своего исследования, мы решили определить понятие «ранняя зрелость» возрастным пределом в 20-40 лет.

Сложность исследования феномена зрелости личности заключается, в первую очередь, в множественности и не однозначности определения этого феномена. В основном сложность в нахождении критериев зрелости, которая обусловила, проблему подмены дефиниций зрелости и взрослости, по мнению Б.Г. Ананьева. В психологической литературе выделяют два центральных аспекта зрелости личности: как этап жизни и как уровень

развития. Из этого вытекает важная проблема выделения объективных критериев зрелости, которая так же обусловлена существованием различных аспектов зрелости личности.

В.М. Русалов определял психологическую зрелость как множественную характеристику, проявляющуюся на различных уровнях в разных возрастах. Он выделил:

- акмеологическую зрелость, характеризуя её как достижение вершины (акме) психических образований, помогающие достичь человеку так называемого личностного роста и наивысшие уровни его развития, и
- дефинитивную зрелость, которая зависит от биологических свойств человека [10].

Б.Г. Ананьев указывал на множественные аспекты зрелости личности (умственная, нравственная, гражданская, семейная, трудовая зрелость), и, следовательно, вариативности ее параметров, связанных с освоением и надлежащим исполнением разнообразных социальных ролей [92]. Существенное значение он придает трудовой зрелости, которая определяется «полным объемом трудоспособности» и критерии которой в значительной мере связаны с учетом состояний физического и умственного развития. Личностной зрелости, присущи такие характеристики как, развитие самоконтроля и усвоение реакций, адекватных различным ситуациям в жизни человека [9]. То есть самоконтроли и самостоятельность. Опираясь в своем исследовании на эту концепцию, мы будем исследовать аспект личностной зрелости в рамках развития самоотношения. Выделим основные составляющие структуры личностной зрелости:

- Развитие самоконтроля (когнитивная и эмоциональная составляющая самоотношения).
- Усвоение реакций, адекватных различным ситуациям (конативный компонент).

В дополнение к этим составляющим личностной зрелости добавим критерии, выделяемые К.А. Альбуханова-Славской:

- самостоятельность в планировании;
- и реализации своей личностной и жизненной перспективы (конативный компонент).

У Д.А. Леонтьева схожая позиция, он считает, что зрелость личности характеризует умение осуществлять в действительность свою жизненную стратегию, «а не колебаться под ветрами стимулов». Так же он указывает на сложившуюся устойчивую иерархию мотивов как показатель зрелости [72]. В.И. Слободчиков и Е.И. Исаев определяют зрелую личность как человека с развитыми ценностными ориентациями (философскими, политическими, нравственными убеждениями и моделями поведения), которые обуславливают определенность и последовательность в поведении, константность взаимоотношений с социумом, с близкими людьми. Таким образом, зрелая личность проявляет самостоятельность выбирать и планировать ответственное поведение, принимает решение за совершение каких-либо действий, которые в последствие получают оценку социума, заранее думает об ответственности и возможных последствиях своих поступков [109, с. 198].

Особенности самоотношения у женщин ранней зрелости

Пристальное внимание в процессе изучения женщин направлено на решение проблемы выявления особенностей женского опыта и чисто «женских» психологических проблем (Р. Хоф). По словам И.С. Клециной, проблема половой дифференциации в этом направлении получила новую перспективу [62].

Традиционно, в современной науке принято выделять биологический пол личности (sex) и психологический или социальный пол личности (gender). Появление термина «гендер» как одной из категорий социального анализа связано с двойственной природой человеческого пола: с одной стороны, как биологический, а с другой – как социокультурный феномен

[18]. И если проявление биологических особенностей пола можно анализировать с точки зрения особенностей физиологического строения организма, гормональных явлений, разностью в строение мозга и уровнем развития нервной системы и т.д., то гендерные особенности отследить и оценить значительно сложнее. Новое использование грамматической категории «гендер» подразумевало, что видимые различия в личных характеристиках мужчин и женщин не связаны напрямую с влиянием биологических детерминант, а определяются особенностями социального взаимодействия, к которому мужчины и женщины также принадлежат, и которые обладают субъективным знанием своих половых характеристик. Влияние социальных установок, культуры общества, стереотипов поведения, личного опыта внутрисемейного распределения ролей влияет на формирование представления о социокультурном феномене пола. Фактически, характерными психологическими чертами «мужского» и «женского» поведения почти всегда являются социальные качества человека: групповой статус и соответствующие властные отношения (доминирование / подчинение), выполняемые социальные роли (материнство / отцовство), степень социальной активности (профессиональная деятельность / ведение домашнего хозяйства) и др. [57] Оказывается, те личные качества, которые тесно связаны с биологическим полом в повседневном сознании (чему в значительной степени способствует обиходное употребление слова «пол»), проявляются только в определенной системе социальных отношений.

От природы дан биологический пол, а гендер – это достижимый социальный статус, связанный с выполнением определенных социальных ролей. Как правило в процессе социализации пол становится гендером – личностным атрибутом, который определяется рано (примерно в возрасте пяти лет), а затем остается неизменным и неотъемлемым. Дальнейшее гендерно-специфическое развитие личности в данной методологической парадигме заключается только в обогащении содержания ролевого репертуара, его воспроизведении и усилении.

Вообще, трудов, которые бы рассматривали особенности самоотношения женщин относительно полового и гендерного критерия очень мало. И мы можем заметить, что вопрос взаимосвязи самоотношения и половой принадлежности до сих пор открыт. Сегодня это одна из актуальных тем для исследований. Так, изучается степень выраженности различных компонентов самоотношения у мужчин и женщин при определенных внешних жестко обозначенных обстоятельствах, например, занимающих руководящие должности, или занимающие определенную профессию и так далее. Новые реалии мира пытаются размыть понятие гендер, изменить половое взаимодействие между мужчиной и женщиной, культурные ценности меняют ценность истинно мужских и истинно женских моделей поведения. Все это накладывает отпечаток на способ самореализации, самоопределения, самоотношения. За частую формируется внутренний конфликт между внутренними ценностными установками женщины, ориентированные на традиционные ценности и внешние требования социума, навязывающие феминистичные способы самореализации, транслирующее ценность агрессивного достижения, карьерного превосходства, доминирования над мужчинами и т.п.

Весьма ценны в связи с этим результаты психологических исследований самоотношения мужчин и женщин в аспекте самоактуализации Е.Н. Биличенко. В работе автора выявлена значительная разница самоактуализации мужчин и женщин. «Женщины чаще и сильнее испытывают стресс и различного рода трудности в вопросах самореализации, самоопределения, отношения к себе, к своему выбору и так далее. Чаще имеют более низкую самооценку и негативное самоотношение» [20].

Современники научно-психологической школы утверждают, что при современных тенденциях развития общества, в котором обеспечивается равенство мужчин и женщин в вопросах самореализации, принимаемых мужчинами и женщинами решений, и т.д., опыт, полученный о влиянии социокультурных ожиданий и инструкций, возникает и по-разному

воспринимается женщинами и мужчинами. В связи с этим можно предположить, что формирование, дальнейшее развитие и последующая жизнь отношения к себе (самоотношение), при одних и тех же обстоятельствах, и внешних условиях все же различны для мужчин и женщин [22].

Общеизвестен тот факт, что у женщин, в отличие от мужчин, преобладает эмоциональная сфера, следовательно, внутренние переживания женщин, вызванные внутриличностным конфликтом, становятся более яркими, болезненными, что вызывает дополнительный стресс, а показатели самоотношения становятся нестабильными. Сложно ощущать себя истинной женщиной, когда нужно быть сильной, принимать ответственные решения, вести бизнес или руководить рабочим процессом.

В случаях, когда женщина чувствует расхождение между внутренними стремлениями и внешним долженствованием нарастает внутреннее напряжение и формируются внутренние конфликты, что негативно сказывается на семейных отношениях между партнерами и детьми, проецируются на успехи по работе, сказываются на физическом состоянии. Возникает вопрос о самоотношении, который самооценкой загоняется в негативное русло. Самоуважение разрушается, и мысли, связанные с сомнениями относительно цели и смысла такого существования, быстро развиваются в депрессию [22].

Именно в период ранней зрелости появляются зоны личностной ответственности, связанной необходимостью реализоваться в жизни, становления социального статуса и закрепления полученных социальных ролей. Этот период психологами рассматривается как время, когда необходимо делать выбор, определять, куда идти дальше, переоценивать ценности, возможно переосмысление происходящего, которое приводит к крушению завышенных ожиданий и картины мира, что может быть болезненно.

Женщины, проживающие период ранней зрелости, вынуждены

адаптироваться к новым условиям, у них возникают новые обстоятельства и ситуации, с которыми им необходимо справляться. В возрасте ближе к 40 женщина может войти в состояние возрастного кризиса середины жизни. Кризис среднего возраста, безусловно, носит личный характер. Этот кризис личности рассматривается онтогенетически в рамках теорий психического развития. В связи с этим он считается обязательным для развития зрелой личности и имеет временную локализацию (соотносится с кризисом среднего возраста). Детерминантами кризиса личности являются внутренние законы и механизмы, присущие процессу развития личности. В то же время кризисы среднего возраста отличаются от возрастных кризисов у детей главным образом тем, что они «в основном возникают на внутреннем уровне личности» [89].

В период ранней зрелости происходит приспособление индивида к новым реалиям жизни, возникающим обстоятельствам. Для того, чтобы к ним адаптироваться мобилизуются все возможности и ресурсы личности [84]. В это время у человека развиты интеллектуальные способности, что способствует формированию позитивного самоотношения и позитивного эмоционально-ценностного отношения к самому себе.

Дополнительные факторы (биологические, социокультурные, индивидуально-психологические) также влияют на течение кризиса и делают его легче или труднее.

В силу возраста и накопленного жизненного опыта к середине жизни женщина смещает локус контроля из внешней среды на свой внутренний мир, становится более рефлексивной и более восприимчивой к изменениям. Уже к сорока годам женщины начинают беспокоиться о будущем, переоценивая свою внешность как ресурс, и начинают больше ориентироваться на ресурс внутренний. Аудит своих знаний и возможностей, накопленного багажа жизненного опыта приводит за частую к ощущению неполноценности, недооцененности, нереализованности. Сильные переживания вызывают снижение физических сил, сопровождающееся

обострением хронических заболеваний, ощущение постоянного чувства тревоги, недовольство внешним видом. Как это ни парадоксально, но это состояние является мощным стимулом для дальнейшего развития женщины [67].

Сложившаяся жизненная ситуация переоценивается, строится план изменений. Резко меняются профессии, отношение в ценности своего времени, значимости таких понятий как удовольствие для себя и окружающих. Женщин, страстно увлеченных своей карьерой, переполняет желание рожать, кормить, растить, управлять и наполнять свои дома комфортом. И наоборот, те, кто сидит дома, пытаются сделать карьеру как своего рода творческий акт, чтобы раскрыть себя и свои внутренние способности. Все изменения деятельности наполнены идеей самопознания, трансформации, познания внутреннего мира. [67].

Анализ своих жизненных достижений женщинами ранней зрелости приводит к осознанию несоответствия между желаемым и действительным [84]. Как следствие, возможный крах надежд и разочарование может привести к снижению самооценки, негативному отношению к себе, что может стать причиной деструктивного изменения самоотношения, самой её структуры. Находясь на пике физических возможностей и воспринимая это как ресурс, пик самосознания определяется как два его ключевых аспекта, которые тесно связаны между собой – самосознание и самооценка. При нарушении баланса между ними, и снижении самооценки происходит нарушение самоотношения, влекущее за собой необдуманную физическую трансформацию, попытки глубинных губительных практик самопознания, замещение ценностей внутреннего содержания внешними атрибутами успеха и достижения, как компенсаторной реакции.

Мы уже отмечали в своей работе, что именно совокупность эмоционально-ценностных характеристик в отношении самого себя и является самоотношением. Поэтому замещение ценностной составляющей на внешние атрибуты успешности приводят к снижению самоуважения,

самоодобрения, самопринятия, растет внутреннее самообвинение, конфликтность, раздражение и т.д. за счет снижения способности ставить высокие цели, замещения реальных достижений псевдодемонстрацией успеха, разрушением гармоничных отношений в семье [87, 22]. Когда человек подвергает себя чрезмерной критике, у него снижаются самооценка, уверенность в себе, как результат – снижается способность справляться с кризисами и трудностями, расти в карьере, выстраивать эффективные коммуникации. Все это происходит за счет роста негативного самоотношения. Масштабные цели уже не ставятся, сложно даже формулировать желания и мечты. Происходит разлад стратегии поведения, жизнь становится бессмысленной, и как результат, круг замкнулся, самооценка и самоотношение снова падают. [86, 71].

Женщины, в силу своих физиологических особенностей, переживают более высокий уровень повседневного стресса, обусловленного ежедневной нагрузкой, ответственностью за детей, рабочими задачами, и иными факторами повседневного значения. Изначально стресс определяли, как неспецифическую реакцию организма на любое требование извне, по определению Г. Селье [84]. Однако, как определить повседневный стресс, который становится нормой жизни, но, тем не менее, проявляет неспецифическую реакцию? Например, звук будильника, толкучка в автобусе, планерка на работе, ежедневное засыпание под свет телевизора. Все это формирует, в том числе, и хронический стресс. Определяют три стадии развития стресса: напряжение, резистенция, истощение.

Анализируя научные источники, мы пришли к выводу, что наиболее уязвимы для стресса женщины в профессиональной сфере, семье и вопросах здоровья. В период ранней зрелости вопросы здоровья концентрируются на недостатках внешности, эстетических дефектах, начинающихся хронических заболеваниях. В профессиональной области неудовлетворённость собой ощущают из-за нереализованных планов карьерного роста, решения ежедневных задач. Семейные источники стресса локализуются в партнерских

отношениях, тревогой за здоровье детей. [84]. В эмоциональном плане стресс формирует осознание женщиной того факта, что она должно переходить в другую возрастную категорию. Принять тот факт, что все чаще слышит обращение женщина, а не девушка, оказывается очень сложно, это провоцирует желание доказать окружению все еще принадлежность к более юной возрастной категории. На фоне внутренней переоценки ценностей, что вызывает сильные эмоциональные всплески. Так же, трансформации в жизни женщины предполагают возникновение новых обстоятельств, зачастую пугающих своей неизвестностью. Осознание необходимости преодоления сложных ситуаций вызывает тревогу и является причиной формирования стрессовых состояний.

Итак, рассмотрев период ранней зрелости женщин с точки зрения трансформаций внутреннего содержания, переживания стресса и переосмысления ценностей мы приходим к выводу, что данный возрастной этап формирует новую структура самоотношения, основанную на системе внутренних оценок собственной целеустремленности, показателях самоуважения, эмоциональной стабильности. В случае позитивного доминирования этих факторов трансформация женщин проходит спокойно, уверенность в собственных силах, высокая степень принятия себя компенсируют недостаточный опыт в определённых сферах.

В случае доминирования негативного самоотношения у женщин её отношение к себе проявляется тенденцией к самоуничтожению и самообвинению, дезориентацией в сложной ситуации, нестабильной эмоциональной составляющей, отсутствием четкого представления перспективы ближайшего развития ощущением полной беспомощности и безысходности. Женщина в таком случае делает выбор в пользу избегания принятия решений и ответственности за происходящее, чем ещё больше усугубляет негативные последствия.

В настоящее время человечество переживает высокий уровень стресса, общество в нашей стране находится в ситуации неопределенного ожидания, с

надеждой на лучшее. Однако информационная повестка нагнетает чувство неопределенности в завтрашнем дне. Многочисленные сообщения о погибших и сложностях жизни соотечественников вызывают у женщин страх и эмоциональный отклик, что провоцирует стресс [3, 24]. Неспособность женщины повлиять и изменить подобную ситуацию вынуждает её отстраниться от данного явления, сконцентрировавшись на текущих проблемах существования, значительно ограничивая перспективу планирования своего ближайшего будущего, подвергая себя ограничению в реализации некоторых планах.

Таким образом, женщины, не смотря на равенство с мужчинами в свободах реализации и перспективах развития в силу физиологических особенностей и специфики эмоциональной составляющей иначе, чем мужчина формирует представление о себе, оценку себя и отношение к себе. Она чаще и сильнее испытывает трудности в самореализации, как отмечают гендерные психологические исследования. Они имеют более низкую самооценку и негативное самоотношение. Преобладание эмоциональной сферы в сравнении с мужчиной обуславливает более высокий уровень повседневного стресса. Женщины наиболее уязвимы в профессиональной реализации, для них выражены стрессоры, связанные с семьей и состоянием здоровья. Всё это может привести к изменению самоотношения в негативную сторону.

1.3. Возможности индивидуального консультирования в развитии позитивного отношения у женщин возраста ранней зрелости

Индивидуальное консультирование можно определить, как процесс предоставления психологической помощи и поддержки одному клиенту с целью решения его проблем и развития позитивного самоотношения.

Консультирование женщин ранней зрелости фокусируется на особенностях этого периода в жизни женщины, а именно на формировании

личности, поиске своего места в обществе и установлении отношений с окружающими.

Анализ различных подходов к индивидуальному консультированию представляет собой важный этап исследования. В данном разделе нашей главы рассмотрим разнообразие подходов, которые используются в работе с женщинами ранней зрелости.

Один из основных подходов к индивидуальному консультированию – *психодинамический* подход. Он основан на предположении о том, что трудности, с которыми сталкиваются клиенты, имеют корни в неосознаваемых конфликтах и стрессах. Психолог-консультант, используя различные методы, такие как свободные ассоциации, анализ сновидений и интерпретацию символов, помогает пациенту осознать и решить эти проблемы. [2]

Другим распространенным подходом является *поведенческий*. Он основан на предположении, что в основе проблем лежат нерациональные мысли и неправильные установки. Цель консультанта - помочь пациенту разработать новые здоровые установки и привить полезные навыки, чтобы изменить свое поведение.

Когнитивный подход также имеет большое значение при индивидуальном консультировании женщин ранней зрелости. Он сосредотачивается на том, как мысли и убеждения о себе, других и мире могут влиять на нашу эмоциональную и поведенческую реакцию. Консультант помогает пациенту осознать и изменить негативные искажения мышления, что, в свою очередь, может привести к позитивному изменению самоотношения.

Гуманистический подход при индивидуальном консультировании акцентирует внимание на радикальном признании клиента в его целостности и путем использования таких методов, как эмпатия, сопровождение и понимание, создает поддерживающую и благоприятную среду для самовыражения и личностного роста.

Системный подход предлагает рассмотреть женщину ранней зрелости в контексте ее семейных, социальных и культурных отношений. Консультант работает не только с клиентом индивидуально, но и с его окружением, чтобы понять и решить возможные проблемы.

Комбинированный подход предлагает использовать элементы различных подходов для достижения наилучшего результата. Он предоставляет гибкость и возможность адаптировать подход к потребностям и особенностям каждого клиента. Каждый из этих подходов имеет свои преимущества и ограничения, поэтому при работе с женщинами ранней зрелости важно выбрать наиболее подходящий подход в зависимости от контекста и особенностей клиентки. Комбинация различных подходов может быть особенно эффективной, так как позволяет учесть множество аспектов и потребностей клиента. Кроме того, обзор научных исследований и публикаций позволяет выделить ключевые компетенции психолога-консультанта, необходимые для работы с женщинами ранней зрелости. Это включает в себя умение строить доверительные отношения, эмпатию, навыки рефлексии и адаптации к индивидуальным особенностям клиента. Академическая литература также подчеркивает важность этических аспектов в индивидуальном консультировании и важность соблюдения высоких стандартов профессионализма [67].

В контексте психологических особенностей женщин 20-40 лет необходимо осмыслить социальные и психологические аспекты ранней зрелости, чтобы полностью понять возрастные особенности женщин. Ранняя зрелость – период в жизни женщины, когда она продолжает свое эмоциональное и психологическое развитие, приобретая новые роли и ответственности. Важно выделить, что каждая женщина может переживать этот период по-своему, так как индивидуальные различия играют значительную роль в формировании ее личности и самосознания. Стремление к самоутверждению и самореализации становится центральным аспектом этого периода. Одной из особенностей ранней зрелости является

борьба социальных и культурных стереотипов, с которыми сталкиваются женщины. Модели поведения и ролевые ожидания могут оказывать сильное влияние на формирование самооценки и самоотношения. Поэтому необходимо изучить персональные стратегии адаптации, которые помогают женщинам преодолевать эти стереотипы и развиваться как личности. Другой важным аспектом ранней зрелости является осознание собственных эмоций и умение эффективно управлять своими чувствами. В этом возрасте женщины сталкиваются со множеством эмоций, включая осознание собственных потребностей, стресс, сомнения и неуверенность. Изучение этих эмоциональных состояний и разработка индивидуальных подходов к их управлению могут оказаться важными для повышения качества жизни женщин ранней зрелости [2]. Это может включать проблемы адаптации, низкой самооценки, сложности в установлении и поддержании отношений, стремление к соответствию общественным ожиданиям и т.д. Изучение этих проблем поможет определить направления в работе психологов-консультантов для решения этих сложностей. Также необходимо уделить внимание исследованию роли семьи и других социальных институтов в формировании самоотношения и самооценки женщин ранней зрелости. Семья, друзья, общество – все это среды, которые оказывают воздействие на индивидуальное развитие и самосознание. Понимание взаимосвязи между индивидуальными особенностями и контекстуальными факторами позволит эффективнее проводить индивидуальное консультирование женщин ранней зрелости. Важным фактором, который делает индивидуальное консультирование более эффективным для развития позитивного самоотношения, является конфиденциальность и приватность. В индивидуальной сессии пациент имеет возможность открыться и более свободно выражать свои чувства и мысли без опасности быть осужденным или столкнуться с групповым давлением. Это создает более благоприятную атмосферу для глубокого и качественного самоанализа и саморефлексии. Кроме того, в индивидуальной форме консультирования психологический

консультант может более четко адаптировать свои подходы, методы и техники к индивидуальным особенностям каждой женщины ранней зрелости. Это позволяет работать над специфическими проблемами, которые могут быть уникальными для каждого клиента, и предлагать индивидуальные стратегии и решения [80]. Одним из важных аспектов индивидуального консультирования является возможность более глубокого и долгосрочного взаимодействия между консультантом и клиентом. В процессе индивидуальной работы консультант может более тщательно проникнуть внутрь эмоционального мира клиента, исследовать его ценности, убеждения и мотивации. Это может привести к более интенсивному процессу изменений и роста, позитивно влияющих на самоотношение клиента [61]. В то же время, следует признать, что индивидуальное консультирование имеет и некоторые ограничения. В отличие от групповых форм поддержки, индивидуальные сессии могут быть более затратными и требуют больше времени и ресурсов. Кроме того, в некоторых случаях может отсутствовать возможность позволить себе индивидуальное консультирование, особенно для более уязвимых или незащищенных слоев населения. Однако, несмотря на эти ограничения, исследование показывает, что индивидуальное консультирование имеет множество преимуществ перед групповыми формами поддержки в контексте развития позитивного самоотношения у женщин ранней зрелости. Его персонализированный характер, конфиденциальность, возможность адаптации, глубокое и долгосрочное взаимодействие делают его более эффективным инструментом для работы с индивидуальными проблемами и потребностями [80].

В рамках нашей исследовательской работы мы опирались на комбинированный метод индивидуального консультирования, включающего в себя личностно-ориентированное консультирование, нацеленное на индивидуальные, личностные причины проблем, и один из основных подходов к индивидуальному консультированию – психодинамический. Такой подход признает важность бессознательных процессов, происходящих

в психике, и детских переживаний. Он придает большое значение влиянию социальной среды, и меньшее – либидо (в отличие от психоанализа), учитывает воздействие внешнего мира. Много приемов, используемых в рамках этого направления, взято из многочисленных психоаналитических течений западной психотерапии. Прежде всего, сюда следует отнести техники гештальт-терапии, гуманистической психотерапии. Применяемая нами эмоционально-образная терапия (ЭОТ), которую по-другому называют аналитически-действенная, – наиболее продуктивная модель взаимодействия при консультировании по вопросам самоотношения, так же включает в себя часть техник когнитивно-поведенческой терапии, которая фокусируется на преодолении и изменении когнитивных искажений (таких как мысли, убеждения и отношения) и связанного с ними поведения для улучшения эмоциональной регуляции и разработки личных стратегий совладания, направленных на решение личностных проблем. Сочетание в данной терапии психоаналитической концепции, транзактного анализа Э. Берна, теории А. Адлера, гештальт-терапии, аналитической психологии К. Юнга, логотерапии В. Франкла и т.д. дают широкий спектр возможностей [75].

Важно отметить, что мишенью в данном виде консультирования является чувство или состояние, которое является *нежелательным*, его психосоматическое проявление, и связь этого чувства с ситуацией. Главной темой метода эмоционально-образной терапии (ЭОТ) является постулат о том, что всякое чувство существует в теле, а не где-то в пространстве. И уже исходя из этого, главного принципа, схема консультирования строится следующим образом.

Таблица 2. – Матрица психологического консультирования в технике эмоционально-образной терапии

1. Клиническая беседа		
Решает вопрос конкретизации запроса, проясняет суть проблемы, устанавливает психологический контакт с клиентом	Результатом должно быть четкое выделение значимого симптома. Симптом локализован в теле клиента, вызывает нежелательные чувства или состояния, причиняющее страдания. После выясняется проблемная ситуация, спровоцировавшая симптом, и первичные негативные чувства. Уже на этой стадии должна появиться первичная гипотеза о структуре проблемы клиента, то есть об основных импульсах, требующих реализации и препятствиях на их пути	Возможно возвращение в беседе для конкретизации обстоятельств, прояснения симптома, сбора дополнительных сведений.
2. Прояснение симптома		
Четкая локализация симптома в теле и внятное описание ощущений от него. Связь (усиление симптома) в результате конкретной ситуации и психосоматическим выражением симптома.	Четкое осознание симптома в своем теле и анализ ощущений от него позволяет клиенту признать симптом и ответственность за него.	При недостаточно ясном осознании терапевт усиливает чувство для признания его клиентом. Способ и фразы, применимые клиентом для описания ощущений симптома берутся за базу для создания образа в следующем этапе взаимодействия.
3. Создание образа.		
Работа по созданию образа неприятного чувства клиентом. Организация взаимодействия клиента с образом.	Возможность представить образ сидящим рядом, ведение диалога с ним, осуществление взаимодействия, осуществление контакта.	Выбор канала трансляции образа не ограничивается, может быть визуальный, кинетическим, аудиальным.
4. Исследование образа.		
Изучение образа на предмет чувственных характеристик относительно клиента, функционального воздействия, эмоционального отношения.	Прорабатывается размер, форма, цвет и т.д.; что он делает; как относится к клиенту, и как клиент к нему.	

5. Проверка на фиксацию		
Работа с эмоционально-энергетической связью между клиентом и образом.	При наличии связи любое намеренное изменение образа повлечет изменения состояния клиента (например, увеличение размера образа может привести к усилению негативного состояния и наоборот)	Как правило не требуется, в исключительных случаях позволяет ярче высветить проблему.
6. Трансформация		
Осуществляется путем мысленного действия с образом, трансляцией ему чувств, парным взаимодействием, парадоксальным разрешением. При искреннем отношении клиента происходит внешняя трансформация образа и внутренних ощущений клиента.	Задача трансформации не новый образ, а изменение эмоционального состояния на проблему. Терапевтический результат возможен только с затратой субъективных усилий, требует некоторого времени (хотя и небольшого) и завершается позитивной эмоциональной реакцией. В случае успеха практически всегда клиент ощущает значимые психосоматические изменения в состоянии своего организма.	Трансформация образа ведется до тех пор, пока негативный образ не исчезнет полностью или не преобразуется в нечто позитивное, всегда в соответствии с психологической проблемой, с учетом экологической чистоты результата..
7. Интегрирование образа с личностью (соматизация).		
Желаемое состояние субъекта выраженное должно быть выражено в теле. Важно интегрировать новый образ с частью личности клиента, установить с ним позитивное взаимодействие, принятие его.	Цель этапа сделать найденное позитивное состояние устойчивым, принятым самой личностью. Именно тело сохраняет наши эмоциональные состояния, и принятие образа в себя, в свое тело помогает клиенту ярче ощутить новое состояние и привыкнуть к нему.	В некоторых случаях клиент отказывается принять измененный образ, и это служит поводом для дальнейшего разбора его психологических проблем
8. Ситуационная проверка.		
Критерий успешности терапии – это повторное представление негативной ситуации без негативных ощущений в теле.	Отработанная воображаемая ситуация помогает перенести опыт в реальную жизнь, без ощущения негативных переживаний в теле.	Редкие случаи, когда в воображении индивид решает свою проблему, а в жизни все происходит по прежнему, свидетельствуют, что клиент обманывает себя и терапевта или существуют дополнительные причины для сохранения страданий, не рассмотренные в данном сеансе

9. Экологическая проверка.		
Экологическая проверка – определение того, как перемена собственного поведения повлияет на систему в целом.	Экологическая проверка – метод, с помощью которого устанавливается наличие конгруэнтности между конфликтующими частями.	Следует выяснить, не возникло ли у клиента нежелательных побочных симптомов. Если нет - можно закрепить результат. Для этого необходимо спросить, нет ли у клиента каких-либо возражений против достигнутых изменений, нет ли каких-то неприятных ощущений в тех или иных частях тела и т.д.
10. Закрепление.		
Установка психологического «якоря» мысленно закрепить достигнутое состояние на необходимый срок.	Можно предложить представить ряд будущих ситуаций и их разрешение их исходя из достигнутого состояния. Главное - понять, насколько серьезно и искренне клиент принимает изменения.	Также можно (как в НЛП) посоветовать представить дорогу своей жизни, будто он идет по ней, сохраняя полученное состояние.

Важным преимуществом данного метода является его краткосрочность, в отличие от гуманистической терапии. Среднее число консультаций, необходимых для достижения результата 3-5, однако все зависит от индивидуального запроса, готовности клиента к сотрудничеству, и мастерства консультанта. Так же имеют огромное значение вводные переменные, которые мы собираем на этапе клинической беседы. Возможны применение таких методов, как СМЭР из когнитивно-поведенческой терапии для ведения дневника мыслей. Суть его состоит в том, чтобы каждый раз при возникновении негативных эмоций, появлении телесных симптомов стресса или не устраивающих поведенческих реакций записывать всё, что происходит, в специальную таблицу. Далее анализировать это и отрабатывать можно как со специалистом, так и самостоятельно. Ведение дневника позволит со временем всё более чётко понимать, от чего именно возникает стресс и каким образом клиент сам доводит себя до тревоги, гнева, обиды, подавленности, чувства вины, стыда и их различных телесных и поведенческих реакций.

Таким образом, отметим, что анализ различных подходов к индивидуальному консультированию женщин ранней зрелости важен для определения оптимального подхода и выбора соответствующих методик и стратегий. Такой анализ позволит лучше понять, какие подходы эффективны в работе с данным возрастным и социальным контекстом, и какие навыки и компетенции необходимы психологу-консультанту для успешной работы с женщинами ранней зрелости. Он также помогает развить исследовательское мышление и расширить научное понимание в данной области психологии. В заключение отметим, что индивидуальное консультирование представляет собой мощный инструмент для развития позитивного самоотношения у женщин ранней зрелости. Сочетание различных методов и техник, учитывающих специфические потребности и особенности каждой клиентки, может способствовать росту личности, повышению самооценки и уверенности в себе.

Выводы по Главе 1

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

1. Проблема отношения личности к самой себе поднималась с конца XIX века. И не смотря на разные и серьёзные научные подходы однозначного понимания и определения понятия «самоотношение» не имеет.

2. В отечественной психологии проблема самоотношения рассматривалась в таких категориях как:

- «установка» Д. Н. Узнадзе
- «личностный смысл» А.Н. Леонтьев
- «отношение» А.Ф. Лазурский, М.Я. Басова, В.Н. Мясищева
- «социальная установка» И.С. Кон, Н.И. Сарджвеладзе
- «самосознание» И.И. Чеснокова

3. Большинство авторов отмечают неразрывную связь самоотношения личности с окружающей культурной и социальной средой, с ее деятельностью, многокомпонентность самоотношения, динамичность ее содержания, а также интеграцию разных ее составляющих в единое образование «Я». Помимо этого, самоотношение включает в себя три компонента, через которые оно проявляется, и которые неразрывно влияют на целостное представление о себе. Когнитивная, эмоциональная и конативная составляющая самоотношения формируют у женщин представление о себе, выполняя функции «зеркала» (отображения себя), самовыражения и самореализации, сохранения внутренней стабильности, саморегуляции и самоконтроля, психологической защиты, интракоммуникации.

4. Понятие ранней зрелости в научной литературе определяется как период, в котором происходит достижение вершины биологического созревания организма человека. Для женщин в этот период происходит максимальная включенность в свою активную жизненную деятельность.

Опираясь на тот факт, что женщины чаще и сильнее, чем мужчины, испытывают трудности в самоактуализации, имеют более низкую самооценку и негативное самоотношение у женщин преобладает эмоциональная сфера, они, переживают более высокий уровень повседневного стресса по сравнению с мужчинами.

5. Женщины, находясь в периоде ранней зрелости, большую часть переживаний испытывают из-за осознания перехода в другую возрастную категорию. В это время происходит переоценка ценностей, что вызывает сильные эмоции. Трансформации в жизни женщины предполагают возникновение новых обстоятельств, зачастую пугающих своей неизвестностью

6. Наиболее продуктивным, на наш взгляд, в работе с женщинами ранней зрелости является комбинированный метод, включающий в себя психодинамический подход, признающий важность бессознательных процессов, происходящих в психике, и детских переживаний; личностно-ориентированный; нацеленное на индивидуальные, личностные причины проблем; эмоционально-образная терапия, направленная на воздействие внутриличностного негативного эмоционального состояния.

7. И в заключение, стоит отметить, что изучение ранней зрелости и особенностей женщин в этом возрасте является важным шагом к развитию более целенаправленного и адаптированного подхода к индивидуальному консультированию. Понимание этих особенностей и проблем поможет психологам-консультантам эффективнее поддерживать женщин в их пути к самоопределению и саморазвитию.

ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЯ ПОЗИТИВНОГО САМООТНОШЕНИЯ У ЖЕНЩИН В ВОЗРАСТЕ РАННЕЙ ЗРЕЛОСТИ

2.1. Методическая организация исследования. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение

Основная цель данного исследования: изучить изменение самооотношения у женщин в возрасте ранней зрелости. Гипотеза нашего исследования предполагает эффективность индивидуального психологического консультирования в качестве инструмента формирования позитивного самооотношения у женщин ранней зрелости при соблюдении следующей последовательности:

1) будет проведена грамотная диагностика самооотношения по входящим в него критериям;

2) будут использованы техники из разных подходов, помогающие идентификации и пониманию источника негативного проявления самооотношения и деструктивного поведения по отношению к самим себе;

3) различные методы психотерапии, такие как ЭОТ (эмоционально-образная терапия), арт-терапия и когнитивно-поведенческая будут применены для решения психодинамического конфликта, стабилизации эмоциональных и психологических аспектов, связанных с самооотношением и принятием себя.

Исследование проводилось в 2023 – 2024 годах на базе медицинского центра «ЗдравМедица» г. Ленинск-Кузнецкий. В качестве испытуемых выступали 25 женщин 25-40 лет, разного семейного положения, с наличием и отсутствием детей, разного социального статуса, обращавшихся в разное время в центр.

Было проведено три основных этапа исследования.

Первый этап был посвящен теоретическому изучению проблемы самоотношения. Были проанализированы основные теории и подходы к пониманию психологической природы самоотношения, изучены основные содержательные системы и особенности самоотношения у женщин ранней зрелости.

Значительные успехи исследователей в теоретической и практической разработке рассматриваемой области, безусловно, расширили и углубили представления психологов о самоотношении, но также «размыли» само это понятие, порой необоснованно распространили его на смежные, но не совпадающие области. В целом можно сказать, что существуют как минимум пять подходов, по-разному представляющих строение самоотношения:

- одномерный;
- структурный;
- функциональный;
- подход, выделяющий имплицитное и эксплицитное самоотношение;
- конструктивный подход.

В рамках каждого подхода исследователи выделяют специфические компоненты самоотношения и связи между ними. Разнообразие существующих подходов влияет и на разнообразие методик.

Рассмотрим их кратко в Таблице 2.

Таблица 3. – Краткий обзор методологических подходов изучения самооотношения в психологии

Подходы	Представители	Суть подхода	Методики
Одномерный	М. Розенберг	Я-концепция иерархична, самооотношение базируется на самоуважении и ощущении собственной ценности. Может быть как позитивной, так и негативной установкой..	Шкала самоуважения Розенберга
Структурный	У. Джеймс, Ж. Батлер.	Различные аспекты жизни оцениваются индивидом по разному и в сумме дают глобальную самооценку. Возможно самооотношение по сферам проявления личности, специфики личностных конструкторов, академическая, социальная, внешнему вид и т. д	Авторы таких методик, Tennessee Self-Concept Scale Шкала самооценки Теннесии Self-concept scale Шкала «Я концепции» Теннеси. Разработана У. Фиттсом в 1965 г. (переработанное издание — 1988 рассматривают самооотношение как эмоциональный компонент Я-концепции
Функциональный	В.В. Столин и С.Р. Пантелеев	Согласно этому подходу, самооотношения формируют различные источники мотивации оказывают различное влияние на «Я-концепцию». Чаще всего авторами выделяется два функциональных компонента самооотношения. Они могут называться по-разному: ощущение силы и ощущение ценности, внешняя и внутренняя самооценка, оценка и чувствование, компетентность и нравственность, самооценка и эмоционально-ценностное отношение	Методика исследования самооотношения С.Р. Пантелеев, В.В. Столин (МИС)
Имплицитное самооотношение	Основывается на «имплицитной теории личности» Дж. Брунера и Р.Тамури	В самооотношении два относительно независимых компонента: эксплицитный и имплицитный. Первый понимается как феномен, отвечающий характеристикам черты личности (стабильность, надситуативность, доступность для осознания), а второй – как неосознанный элемент самооотношения, который вносит не меньший вклад в общий тон самооотношения, но не измеряется стандартными тестами.	Имплицитный ассоциативный тест (ИАТ) А. Greenwald а. D. McGhee Впоследствии были разработаны несколько вариантов данной методики, среди которых можно

		Этот компонент самооценки в литературе именуется «имплицитное самооценки» (implicit self-esteem).	отметить ИАТ с одним объектом (SC-IAТ); тест внешнего аффекта Саймона (EAST); ассоциативный тест «да/нет» (Go/No-Go Association Task);
Конструктивный	Основывается на теории личностных конструктов Дж. Келли. Ж. Батлер А.В. Визгина и В.В. Столин	Весь опыт человек анализирует и систематизирует через определенных схемы. Эти схемы и получили название личностных конструктов. При этом Дж. Келли предполагал, что все личностные конструкты биполярны и дихотомичны, то есть имеют два противоположных полюса, например, «хороший-плохой», «умный-глупый». Позднее была разработана техника репертуарных решеток, которая дает возможность выявлять те личностные конструкты, участвующие в восприятии. В том числе данная методика может применяться при исследовании восприятия человеком самого себя и самооценки.	А.В. Визгиной была создана методика свободного самоописания (МСС); М. Куна и Т. Макпартланда «Двадцать утверждений» (методика «Кто Я?»); Вариант, предложенный В.И. Юрченко «Двадцать утверждений самооценки»

Проанализировав подходы к изучению самоотношения, мы в своей работе опираемся на мультимодальный подход, подразумевающий многомерную динамическую структуру самоотношения, и включающий в себя разные методы диагностики, входящие в вышеперечисленные подходы. Помимо этого, мультимодальный подход — это возможность гибкой системы работы с клиентом. Т.е. использовать ту или иную модальность или подход в психотерапии конкретно под данного клиента или ситуацию. Главное преимущество мультимодального подхода - гибко реагировать на ситуацию клиента, его настроение, его запрос. Это расширяет спектр возможной помощи с конкретным клиентом.

Второй этап был направлен на эмпирическое изучение особенностей самоотношения у женщин ранней зрелости. Проанализировав источники, посвященные проблеме самоотношения, мы пришли к заключению, что отношение женщин ранней зрелости к своей личности построено на эмоциональной основе, корректируется под действием самооценок и оценок, формируемых в процессе совместного выполнения деятельности с другими людьми, при рефлексировании полученных результатов.

С позиции В.Н. Мясищева самоотношение выступает эмоциональной стороной отношения, поэтому отношение личности к себе всегда обладает определенной модальностью (знаком, степенью выраженности), в соответствии с которой вид самоотношения может быть позитивным, негативным и конфликтным (амбивалентным). Позитивное самоотношение, по мнению Р. Бернса, А.В. Визгиной, СР. Пантелеева, Н.И. Сарджвеладзе, В.В. Столица и др., проявляется в том, что личность высоко оценивает принадлежащие ей качества, отличается согласованностью положительных представлений о самой себе, предполагает, что отношение окружающих окажется тождественным самоотношению. Негативное самоотношение является противоположностью позитивного, поэтому отношение личности к себе часто носит деструктивный характер.

Для амбивалентного самоотношения свойственна

непоследовательность, противоречивость, двойственность, что может, например, выражаться в высокой аутосимпатии на фоне повышенного самообвинения и сниженного самоуважения (А.В. Визгина, С.Р. Пантелеев, О.Ю. Сеницына, В.В. Столиц и др.).

Формирование разных видов самоотношения зависит от того, насколько личность самоидентифицируется с собственными чертами. В том случае, когда она полностью себя принимает, самоотношение является позитивным, если отдельные (или большинство) характеристик, свойственных личности, ею отрицаются, то модальность самоотношения становится амбивалентной или негативной (В.Ф. Сафин, Е.Т. Соколова, В.А. Соснин). Также вид самоотношения связан со степенью его осознанности или рефлексирования (П.П. Горностай). Систематизируем это представление в таблице 3, с указанием выбранных методик диагностики.

Таблица 4. Компоненты, уровни выраженности и методики диагностики самооотношения

Компоненты самооотношения	Уровни выраженности			Методы и методики
	негативный	конфликтный амбивалентный	позитивный	
<p>Когнитивный. Это мыслительные процессы, реализующие самооотношение в познавательном плане, образующие «Я-концепцию» личности.</p>	<p>Саморазрушительные действия, направленные на деградацию личности, асоциальное, девиантное поведение</p>	<p>Для амбивалентного самооотношения свойственна непоследовательность,</p>	<p>Личность высоко оценивает принадлежащие ей качества, отличается согласованностью положительных представлений о самой себе.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Методика исследования самооотношения С.Р. Пантелеев, В.В. Столин (МИС) • Тест Куна – Макпартленда «Кто Я?» в модификации Н.В. Румянцевой)
<p>Эмоциональный. Установка относительно себя, включает в себя эмоциональный компонент.</p>	<p>Антипатия, отсутствие чувства собственного достоинства, полное уничижение себя как личности</p>	<p>Противоречивость, двойственность, что может, например, выражаться в высокой аутосимпатии на фоне повышенного самообвинения и сниженного самоуважения</p>	<p>Симпатия, чувство собственного достоинства, ценности, самопринятия.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Методика шкала М. Розенберга. • Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан)
<p>Конативный. Внутренних действий в собственный адрес или как готовность к таким действиям. Уровень конкретных действий (готовностей к ним) по отношению к своему «Я».</p>	<p>Неуверенное поведение, неспособность брать ответственность за поступки. Негативное самооотношение является противоположностью позитивного, поэтому отношение личности к себе часто носит деструктивный характер.</p>	<p>Переменчивое поведение, склонность к обвинению других при анализе поступков, при этом НЕ наблюдается резкого падения глобального самооотношения</p>	<p>Уверенное поведение с другими, готовность взять ответственность за свои действия на себя. Предполагает, что отношение окружающих окажется тождественным самооотношению</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Методика «Локус контроля» Дж. Роттера • Опросник С. Рейзаса «Уверенность в себе»

На *третьем этапе* проводился формирующий эксперимент, посредством реализации программы индивидуального консультирования, после которого было проведено повторная диагностика и сравнение результатов. В диагностике использованы 6 методик.

Для диагностики когнитивных составляющих самооотношения:

- Методика исследования самооотношения С.Р. Пантелеев, В.В. Столин (МИС).

- Тест Куна-Макпартленда «Кто Я?».

Для диагностики эмоциональной составляющей самооотношения:

- Методика шкала М. Розенберга.
- Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан).

Для диагностики конативного компонента самооотношения:

- Методика «Локус контроля» Дж. Роттера.
- Опросник С. Рейзаса «Уверенность в себе».

Рассмотрим коротко суть методик.

1. «Методика исследования самооотношения» (МИС) (С.Р. Пантелеев, В.В. Столин) представляет собой многофакторный опросник, содержащий 9 шкал и три независимых фактора, позволяющих определить разноплановые представления личности о себе самом. Данная методика предназначена для выявления структуры самооотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самооотношения: закрытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самооотношения, самооценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения. Результаты методики рекомендуется использовать в сочетании с другими тестами для составления более полного психологического портрета испытуемого. По окончании тестирования, с использованием ключа высчитывались сырые баллы, которые впоследствии, переводились в стены, опираясь на таблицу, описанную в методике. Говоря о самооотношении, мы понимаем, что речь идет о достаточно большом

диапазоне переживаний смысла собственного обобщенного «Я», начиная от самоуважения в некоторых областях собственной жизни, и заканчивая возможным самоуничижением в других жизненных аспектах.

2. Тест Куна-Макпартленда «Кто Я?» в модификации Т.В. Румянцевой используется для изучения содержательных характеристик идентичности личности. Вопрос «Кто Я?» напрямую связан с характеристиками собственного восприятия человеком самого себя, то есть с его образом «Я» или Я-концепцией. Таким образом тест позволяет оценить самооценку идентичности. **Самооценка** представляет собой эмоционально-оценочную составляющую Я-концепции, отражает отношение к себе в целом или к отдельным сторонам своей личности и деятельности. Уровень самооценки выражает степень реальных, идеальных или желаемых представлений о себе:

1. «Я» социальное
2. «Я» коммуникативное
3. «Я» материальное
4. «Я» физическое
5. «Я» деятельное
6. «Я» перспективное
7. «Я» рефлексивное

3. Шкала самоуважения М. Розенберга. Опросник создавался и использовался как одномерный, хотя, проведенный позднее, факторный анализ выявил два независимых фактора: *самоунижение* и *самоуважение*: чем выше одно, тем ниже другое.

Самоунижение может быть следствием депрессивного состояния, тревожности и психосоматических симптомов; самоуважение является причиной и следствием активности в общении, лидерства, чувства межличностной безопасности. Опросник Розенберга состоит из 10 суждений, на каждое из которых предлагается четыре градации ответов, кодируемых в баллах по предложенной схеме.

4. Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан).

Респондент на 7-ми вертикальных шкалах, высотой 100мм отмечает свою оценку на данный момент и желаемую оценку; здоровье; ум, способности; характер; авторитет у сверстников или коллег; умение многое делать своими руками, умелые руки; внешность; уверенность в себе. На каждой вертикальной линии чертой (–) необходимо отметить, как оценивает развитие у себя этого качества в данный момент времени. После того, как чертой (-) были отмечены все качества, необходимо снова пройти по всем этим линиям и уже крестиком (x) отметить тот уровень, на котором развития этих качеств удовлетворяли бы полностью, и вызывали гордость за себя. Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная – «здоровье» – не учитывается). Как уже отмечалось ранее, длина каждой шкалы 100мм, в соответствии с этим каждый ответ выражается в баллах (например, 54мм = 54 баллам). Согласно ключу интерпретаций, рассматриваем степень выраженности самооценки.

5. Методика «Локус контроля» Дж. Роттера направлена на выявление локуса контроля поведения (интернальности-экстернальности). Это личностная характеристика, описывающая то, в какой степени человек ощущает себя активным субъектом собственной деятельности, а в какой – пассивным объектом действия других людей и внешних обстоятельств.

Состоящий из 29 пар утверждений опросник описывает попарно полярные утверждения отношения к ситуации. Выбирается из пары только одно утверждение. 6 пунктов из 29 являются пустыми, таким образом, максимальный балл по каждой шкале может быть равен 23.

6. Опросник С. Рейзаса «Уверенность в себе» предназначен для диагностики степени уверенности в себе, которая определяется разбегом значений. Состоит из 30 утверждений, описывающих различные типы поведения. По каждому утверждению нужно отметить степень соответствия. После подсчета баллов согласно ключу определить степень уверенности в

себе: -90 -30 : неуверенный в себе

-29 29 : уверенный в себе

30 90 : агрессивный

Таким образом на каждый выделенный нами компонент самооотношения мы используем по 2 методики.

Рассмотрим результаты констатирующего этапа нашего эксперимента.

Критерии самооценки, которые выявили в группе до консультирования с помощью теста Куна-Макпартленда «Кто Я?» в модификации Т.В. Румянцевой мы отразили на рис.1 и в приложении Б

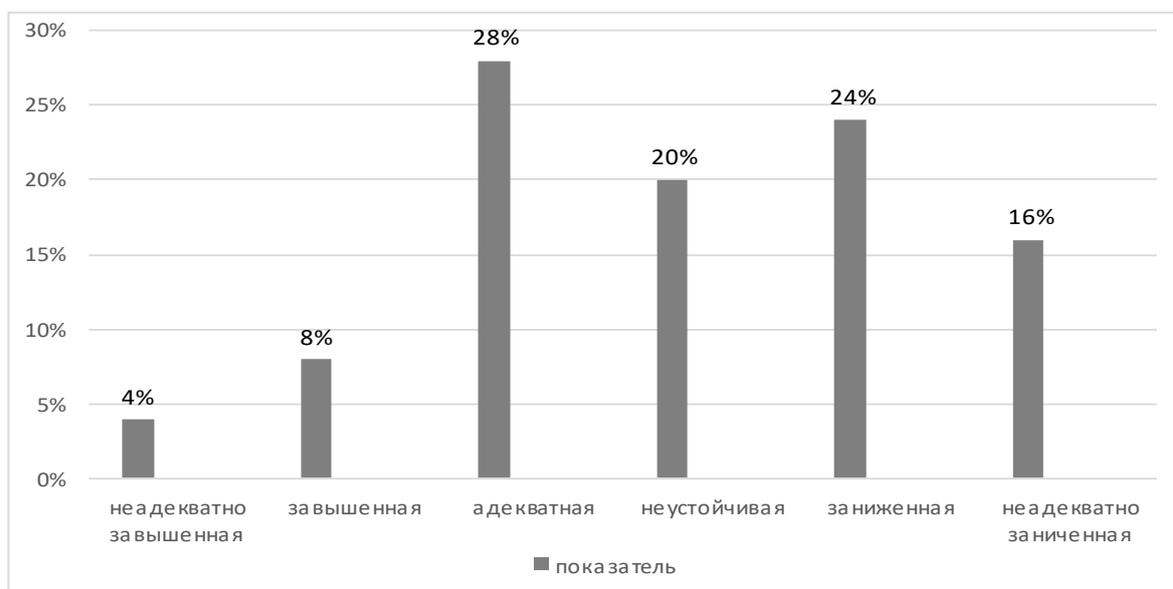


Рис. 1. Распределение по уровням выраженности самооценки в группе до консультирования по результатам теста Куна-Макпартленда «Кто Я?», в %

Как видно из рисунка, суммарный процент женщин с неадекватно заниженной, заниженной и неустойчивой самооценкой – 60%, завышенная самооценка у 12% и неадекватно завышенная у одного человека, что составляет 4%. Рассмотрим распределение наиболее частых ответов по «Я» критериям на рис. 2.

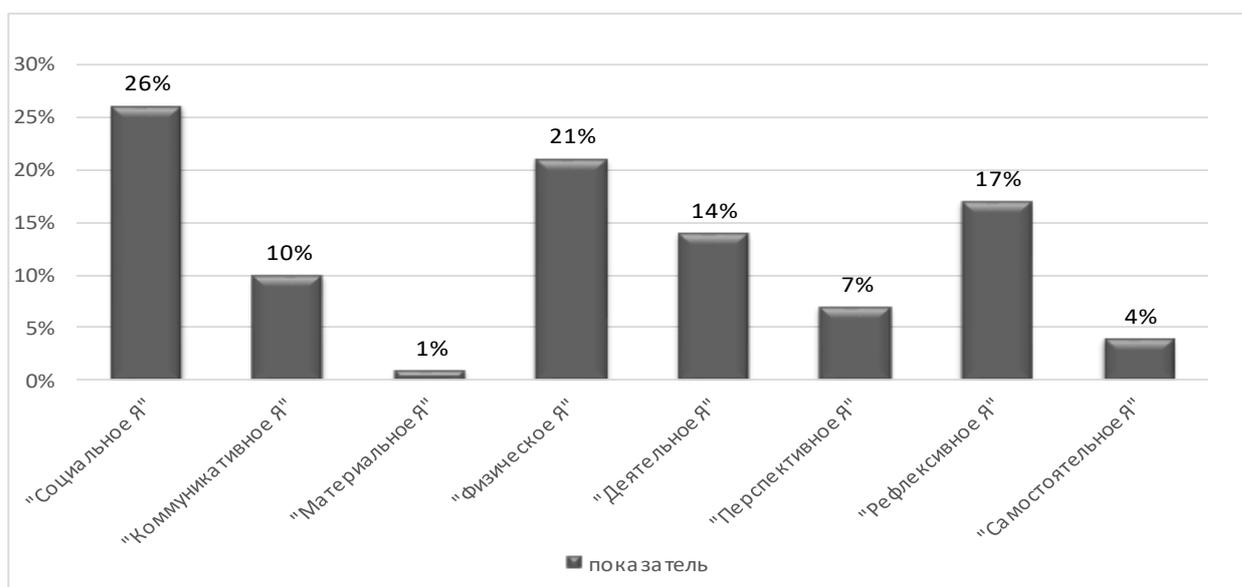


Рис. 2. Частота встречаемости «Я»-критериев теста Куна-Макпартленда «Кто Я?» до консультирования, в %

Важно отметить, что социальное «Я», физическое «Я», рефлексивное «Я» и деятельностное «Я» в группе выявлено относительно явно, в то время, как коммуникативное «Я», материальное «Я», перспективное «Я» и самостоятельное «Я» у большинства в группе не выявлено, а значит именно эти сферы страдают у женщин, находящихся в данной группе исследования. И именно по этим направлениям предстоит работать посредством индивидуального консультирования.

В описании социального «Я» (Приложение Б, таблица 2) пол, учебно-профессиональная и семейная принадлежность используются женщинами довольно часто. Идет прямое указание: «я женщина, я студентка, я продавец, я жена, я мать». Что говорит об осознании себя в этих социальных статусах, в то время как групповая, мировоззренческая и этническая идентичность встречаются в разы реже, не говоря уже о том, что сексуальную роль не отразил никто из опрошенных. К примеру, высказывания «я россиянка, я шопоголик» встречаются в редких случаях, а указание «я христианка, я буддистка» отсутствуют. Явное отсутствие показателей сексуальной ролей являются мишенью для дальнейшей работы. Задача – донести до женщины

осознание этой сферы ее жизни, признание у нее ролей полового партнера, сексуальной личности.

В контексте коммуникативного «Я» показатели частоты ответов примерно одинаково распределились по показателям дружбы и объекта общения. Встречаются высказывания «Я хорошая подруга, я умею слушать, я опора для друзей, я компанейская, я «зажигалочка»»

«Я» материальное рассматривалось женщинами меньше всего, с явным отсутствием описания в области обеспеченности и собственности. Это говорит о том, что уверенность в себе и позитивное самоотношение у женщин в этой группе прочно связано с образом материального достатка, и финансового благополучия.

«Я» физическое участниками группы чаще отражалось через описание субъективных данных и пристрастий в еде, и практически не затрагивало фактическое описание. Высказывания «я брюнетка, я толстая, я сладкоежка, я красивая, я умная, я привлекательная, я скучная» наиболее часто встречаемые.

Деятельностное «Я» отраженное в занятиях, деятельности и навыках встречается практически равномерно в ответах женщин: «я учусь», «я хороший продавец»

«Я» перспективное само по себе как показатель встречалось редко, однако среди ответов встречается перспектива развития материальной, семейной составляющей и оценка стремлений. «Я буду богатой, я куплю квартиру, я поеду в Турцию, я будущая мать» Деятельностная, профессиональная, коммуникативная составляющие крайне редко проявлялись в ответах, групповая, физическая, составляющая не встречались совсем.

«Я» рефлексивное отражено больше в показателях персональной идентичности, чем в глубоко рефлексивном оценивании себя. Чаще встречаются ответы: «Я общительная, я хорошая, я умная». Это говорит о том, что глубокий анализ своих особенностей, поведения, и мотивов

действия не свойственен женщинам из нашей группы исследования, что в свою очередь влияет на самоотношение к себе.

Показатели проблемной идентичности и ситуативного состояния не велики, однако чаще встречаются ответы, связанные с ситуативными состояниями, влияющими на ответы здесь и сейчас, что еще раз подтверждает поверхностно-рефлексивный уровень отношения к себе у участниц в группе. «Я дико уставшая, я голодная женщина»

Кроме того, следует отметить, что женщин с низким показателем рефлексивного уровня (от 1 до 3 ответов) не выявлено. Средний показатель по количеству ответов в группе – 8. Человек с очень высоким рефлексивным уровнем в 25 ответов только один.

Это дает нам основание полагать, что в когнитивном компоненте самоотношения для женщин важно понимание и принятие своего материального положения, перспективного видения ситуации, самостоятельности и коммуникативных навыков для нормального уровня выраженности позитивного самоотношения.

Результаты первичной диагностики по методике исследования самоотношения (МИС) С.Р. Панталева, В.В. Столина представлены на Рис. 2 и в Приложении А, таблица 1.

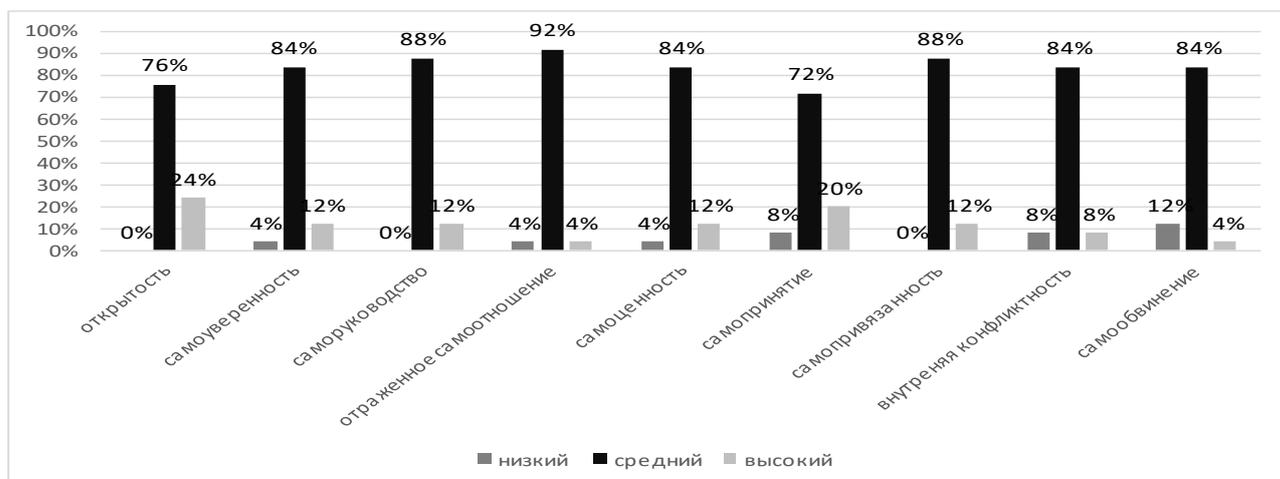


Рис. 3. Распределение выраженности критериев самоотношения женщин ранней зрелости по методике МИС С.Р. Панталева, В.В. Столина (в %)

Как видно из рисунка 3, преобладающий уровень самоотношения у женщин – средний, он фиксируется по всем критериям. По шкале «Открытость» высокий уровень отмечается почти у четверти респондентов (24%), по шкале «Самопринятие» – у пятой части (20%),

Шкала *открытость/закрытость* позволяет определить, что доминирует: либо критичность, выражающаяся во внутренней честности и открытости, глубокому осознанию себя, либо проявлению конформности, которая проявляется в потребности социального одобрения, желания быть хорошей. Для 24% опрошенных свойственно желание не выделяться, соответствовать общепринятым нормам, бесконфликтное поведение с окружающими людьми. Это защитное поведение, характеризующееся отсутствием навыков рефлексии, избеганием признавать проблемы, отсутствием честных отношений с собой, смелости признать в себе что-то, признаться себе в чем-то. Большинство (76%) респондентов из группы демонстрируют избирательное к себе отношение. Часть защитных механизмов им удается преодолеть, другую часть актуализируют, не замечая проблем в этой сфере. Иными словами, договориться с собой и быть честными им удается от случая к случаю. Честностью по отношению к себе, открытостью, смелой демонстрацией своей позиции, ориентир на свои внутренние ценности, а не на навязанные извне не показал ни один человек из выборки. Развитая рефлексия и глубокое понимание себя, своих внутренних процессов на момент диагностики до консультирования не свойственна женщинам из данной группы. И это является одной из мишеней нашего формирующего эксперимента.

Самоуверенность. Шкала показывает уровень самоуважения, проявляющийся в четком представлении человека о том, что ему есть за что себя уважать, уверенности в себе и своих силах. Лишь 12% респондентов демонстрируют уважение к себе, уверенность в своих силах, признание своих успехов, смелость в общении. У них есть ощущение силы своего «Я»,

препятствия не являются для них причиной отступить, а лишь поводом для выбора способа их преодоления. Решение жизненных вопросов не вызывают глубоких негативных переживаний. Большая часть (84%) женщин демонстрируют стабильное поведение и работоспособность в привычных для себя условиях. При возникновении проблем и новых условий у таких людей снижается уверенность в себе, падает работоспособность, отсутствует ориентация на успех. Всего 4 % опрошенных женщин показали неуверенность в себе и своих силах, сомнения в своих способностях, отсутствием желая достигать цели. Апатичное поведение приводит к избеганию контактов с людьми, глубокое погружение в проблемы, усиление внутреннего напряжения. Такие люди не доверяют своим решениям, ждут подсказки из вне, принижают свои достоинства.

Шкала *саморуководство* отражает источник активности опрашиваемого. Это может быть либо внешние обстоятельства, либо внутренняя позиция собственного «Я». Всего 12% женщин считают главным источником собственного развития свое «Я», свой внутренний стержень. Все действия, все поведение, координируются с учетом внутренних ценностей и потребностей. Такие люди способны прогнозировать свое поведение, налаживать внешние контакты, способны оказывать сопротивление и влияние, контролируют свои эмоции. Большинство (88 %) женщин в зависимости от степени адаптированности к ситуации показывают разное поведение и отношение к своему внутреннему «Я». В стабильно знакомой ситуации прогнозируемо поведение, способность к самоконтролю. В незнакомых ситуациях человек подвержен воздействию из вне, подчинению, регуляционные возможности «Я» ослабевают. Нет респондентов, которые демонстрируют полное подчинение внешним обстоятельствам. У таких людей механизмы саморегуляции сильно ослаблены, или совсем отсутствуют. Основной источник изменений с человеком признаются внешние обстоятельства, волевой контроль для достижения цели отсутствует. Причины, заключающиеся в себе, или отрицаются, или

вытесняются в подсознание, сопровождаясь внутренним напряжением.

Отраженное самоотношение, зеркальное «Я» описывает субъективные представления человека о своей способности вызывать симпатию и уважение у других людей. Важно помнить, что это не истинное содержание взаимодействия между людьми, а субъективное отражение восприятия в представлениях респондента. Лишь 4 % опрошенных респондентов думают, что они приняты окружающими. Эти люди чувствуют себя любимыми, нужными, ценными. Его духовные и личностные ценности принимаются окружением, нет отвержения поведения, легкость в общении, эмоциональная открытость. Ощущение в себе общительности, нужности другим, важности своего мнения для них. Большинство (92 %) женщин в группе думают, что окружение воспринимает их избирательно, в зависимости от личностных качеств. С точки зрения отвечающих, положительно их воспринимают лишь частично, так как некоторые личностные проявления и поступки могут вызвать у окружения негативные эмоции и непринятие. В нашем исследовании 4% респондентов из выборки считают себя неспособными к уважению окружающих. Они не ожидают ободрения и поддержки извне, считая, что вызывают у людей осуждение, порицание, раздражение, гнев.

Шкала **самоценность** отражает ощущение человеком ценности собственной личности и предполагаемой ценности собственного «Я» для других. Всего 12% женщин в группе относятся к категории высоко оценивающих свой внутренний мир и духовные богатства. Эти люди воспринимают себя индивидуальностью, цельной личностью, неповторимым человеком. Уверенные в себе, они способны противостоять изменениям внешней среды, спокойно воспринимать критику в свой адрес, стрессоустойчивы. В нашем исследовании 84% женщин относятся к себе избирательно: часть своих качеств оценивают и воспринимают как уникальные, демонстрируя их, и воспринимая критику. Другие свои качества недооценивают, ощущая себя несостоятельными. Критика этих качеств

способна вызвать депрессию, эмоциональную нестабильность. Всего 4% опрошенных респондентов показали низкое значение по данной шкале, что свидетельствует о том, что эти люди находятся в глубоких сомнениях относительно себя. Они не считают себя уникальными ни в одной из сфер своей личности, явно недооценивают своё духовное «Я». Под действием внешних факторов неуверенность в себе перерастает в паталогическую, выражаясь в чрезмерной чувствительности к замечаниям в свой адрес, при малейшей критике становятся чрезмерно обидчивыми, ранимыми, замкнутыми.

Самопринятие/самокритичность позволяет судить о степени принятия себя со своими недостатками. Выражается в чувстве симпатии себя, принятии своих слабостей, согласии с внутренними побуждениями. Пятая часть (20%) опрошенных склонны принимать себя такими, какие есть, во всех проявлениях. Общий фон восприятия положительный, с ощущением симпатии к себе. Для этих людей недостатки – это продолжение достоинств, а неудачи – лишь временные трудности, а не основание считать себя плохим. Для большинства (72%) респондентов свойственно избирательное отношение к себе, как в критике недостатков, так и принятии достоинств. Радует, что только 8% показали негативное отношение к себе, склонность к излишней критичности. Симпатия к себе у таких людей отсутствует, либо проявляется эпизодически, и легко разбивается о критику извне. Негативные проявления отношения к себе могут выражаться как в комическом, гипертрофированном описании себя и своих недостатков, так полном самоуничижении, вплоть до самообвинения.

Самопривязанность. Шкала определяет степень желания и готовности изменяться по отношению к существующему нынешнему состоянию. Всего 12% показали высокую ригидность. Это выражается в желании сохранить «Я» концепцию в неизменном виде. Отсутствует желание менять личностные качества, требования к себе, собственную самооценку. Это мешает саморазвитию и самосовершенствованию, так как создает ложное ощущение

самодостаточности и идеала. Причиной этого может быть высокий уровень личностной тревожности, базовое недоверие к миру, как фактору угрозы самооценке. Более половины респондентов 88 % избирательны к изменению личностных свойств. Часть из них стремятся изменить, при условии сохранения и неизменности других. В нашем исследовании 0% женщин в группе готовы к изменениям полностью. Открытость к поиску соответствия реального и идеального «Я» пугает людей. Легкость изменения представления о себе, открытость к новому опыту, независимость от мнения окружающих требует некой зрелости личности как в духовном, эмоциональном, так и когнитивном плане. Осознание прежних установок, переоценка духовных ценностей, смена отношения к материальному фактору существования – это довольно сложная и трудная работа над собой, предполагающая системного и целенаправленного изменения, решиться на которое могут не все: страх потерять имеющуюся опору в жизни слишком велик, как и страх неизвестности, страх потерпеть неудачу, страх осуждения обществом. Это мощнейшие стопоры на пути самосовершенствования женщин, коррекции самоотношения – цель нашей консультативной работы.

Внутренняя конфликтность. Определяет внутренние конфликты личности. Сомнения, несогласие с собой, самокопание, самоуничужение – проявление этого фактора. Негативный фон отношения к себе свойственен 8% опрошенных. Развитая рефлексия у таких людей переходит в самокопание, все приобретает негативный окрас, все качества и свойства личности становятся осуждаемыми в себе. Высокие требования к себе порождают конфликт между «Я» реальным и «Я» идеальным, между уровнем притязаний и фактическими достижениями, к признанию своей малоценности. Истинным источником достижений и неудач признается сам субъект. Для 84% характерны переменчивые оценки себя, в зависимости от адаптированности к ситуации. В привычных, прогнозируемых условиях положительный фон отношения к себе, высокая оценка достижений, признание своих достоинств. Возникающие трудности приводят к

недооценке своих способностей, возникновению препятствий, склонностью к самоуничижению. Лишь 8% выборки демонстрируют положительное отношение к себе, ощущают баланс между возможностями и требованием окружения, притязаниями и достижениями. В целом преобладает позитивное отношение к себе, человек доволен сложившейся ситуацией, собой в этих обстоятельствах. При этом возможны отрицание своих проблем и поверхностное восприятие себя.

Самообвинение. Шкала отражает негативное отношение к себе через проявление отрицательных эмоций и высказываний в свой адрес. Ставят в вину себе свои промахи, подчеркивая недостатки и неудачи 4% опрошенных. Самообвинение происходит через активацию механизмов психологической защиты, где триггером может быть возникающие проблемы, конфликты, неправильная интерпретация чужих оценок в свой адрес. Защита собственного «Я» происходит в виде, осуждения себя или привлечения смягчающих обстоятельств. Самообвинение приводит к развитию внутреннего напряжения, чувства неудовлетворения, неполноценности, неспособности решать проблемы. Среди опрошенных 84% респондентов демонстрируют избирательное отношение к себе. Это проявляется как в обвинении себя за те или иные поступки и действия, там комет проявляться и в выражении гнева, досады и обвинения окружающих. Всего 12% опрошенных, предпочитают отрицать свою вину. Защита собственного «Я» происходит через обвинения преимущественно других, перенесением ответственности на окружающих за возникновение барьеров на пути к достижению цели. Ощущение удовлетворенности собой в сочетании с порицанием других, поисками в них источников всех неприятностей и бед. Высокие оценки – близки к самоуничижению. Самообвинение, отрицание эмоций в адрес своего «Я». Это готовность поставить себе в вину свои же промахи и неудачи. Низкие оценки – внутренняя напряженность и открытость к восприятию отрицательных эмоций в свой адрес.

Рассмотрев общую тенденцию распределения критериев в группе

можно сделать вывод, что четверть группы выражает конформистское поведение, избегает честности с собой. Самоуверенность, саморуководство, отраженное самоотношение, самооценność, самокритичность, самопривязанность, внутренняя конфликтность и самообвинение в группе проявляется в амбивалентном состоянии в зависимости от обстоятельств, без четко выраженной позиции на очень высоком уровне. И это несомненно является одной из задач нашей программы консультирования.

Рассмотрим теперь эмоциональный компонент. Первая методика, которая нами проводилась для диагностики эмоциональной составляющей самоотношения – это «Шкала самоуважения М. Розенберга». Данные по этой методике представлены в Приложении А.

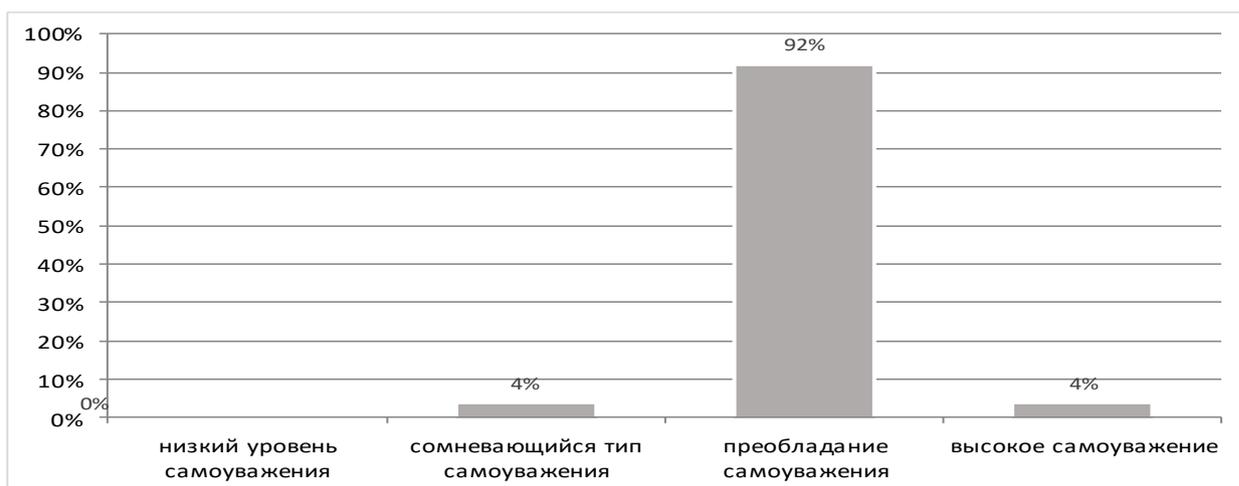


Рис. 4. Распределение выраженности уровня самоуважения в группе по «Шкале самоуважения М. Розенберга» до консультирования, в %

Мы наблюдаем, что у 92% опрошенных самоуважение преобладает. Эти люди могут адекватно оценивать свои достоинства и недостатки, вполне могут согласиться с тем, что бывают неправы, сохраняют уважение к себе при неудачах, но склонны иногда заниматься затянутым «самобичеванием», что что-то не предусмотрели, не заметили, «соломку не подстелили», что не позволяет смириться с тем, что изменить невозможно и быстро среагировать и откорректировать там, где есть возможность. Такое амбивалентное

проявление самоуважения не противоречит данным предыдущих методик. Лишь 4% респондентов обладают высоким самоуважением, которое проявляется в том, что человек уважает себя как личность, профессионала и делаете все для того, чтобы продолжать уважать себя и дальше: развивается, совершенствуется в профессии, духовном и интеллектуальном плане, в сфере отношений, умеет извлекать уроки из ошибок и трудных ситуаций. Это норма, к которой стоит стремиться. Так же 4 % респондентов показали сомневающийся тип самоуважения, которому характерно балансировать между самоуважением и самоуничижением, успехи поднимают таких людей до небывалых вершин и самоуважение зашкаливает, неудачи подпитывают низкую самооценку и сбрасывают в пропасть, мнение о себе колеблется то в одну, то в другую сторону. Несомненно, работа по повышению уровня самоуважения войдет в программу консультирования. Очень низкое самоуважение, граничащее с неуверенностью в своих силах, отсутствием чувства собственного достоинства, самостоятельности в данной группе при диагностике данной методикой ни у одного из респондентов не обнаружено.

Второй методикой диагностики эмоционального компонента самоотношения стала «Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн (в модификации А. М. Прихожан) (Приложение А, таблица 6).

Для удобства анализа данных распределим количественные характеристики уровней притязаний и самооценки. Отметим, что характеристика описываемых нами параметров могут быть применены при анализе как результатов по отдельным шкалам, так и средних данных по методике в целом. Опираясь на это, мы рассматриваем в нашей работе средние данные, для удобства анализа. Однако при работе с клиентом, каждый из параметров рассматривается индивидуально.

Таблица 5. – Количественные характеристики уровней притязаний и самооценки по «Методике исследования самооценки Дембо-Рубинштейн (в модификации А. М. Прихожан)

Параметр	Количественная характеристика, балл			
	Низкий	Норма		Очень высокий
		Средний	Высокий	
Ур.притязаний	Менее 60	60 – 74	75 – 89	90 – 100
Ур.самооценки	Менее 45	45 – 59	60 – 74	75 – 100

Исходя из данных распределения, отразим на рисунке уровень притязаний в группе (рис 5).

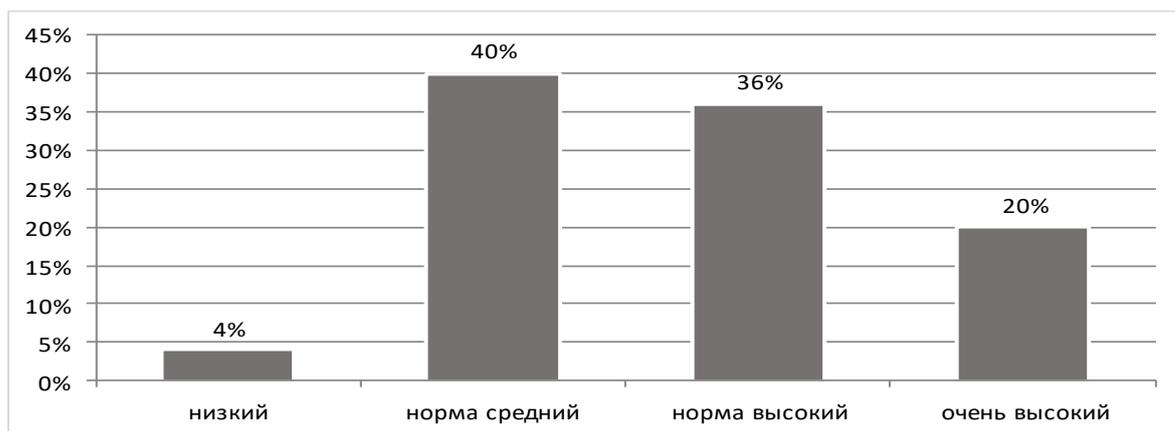


Рис. 5. Распределение уровня притязаний в группе до консультирования по «Методике исследования самооценки Дембо-Рубинштейн» (в модификации А.М. Прихожан), в %

Результат менее 60 баллов – низкие «притязания» показали 4% от опрошенных. Если такой результат характеризует средний показатель уровня притязаний испытуемого, то он является индикатором неблагоприятного развития личности. Естественно, что чем ниже уровень притязаний, тем более данный показатель свидетельствует о неблагополучии.

Норму, реалистический уровень притязаний характеризует результат от 60 до 89 баллов («средние» и «высокие» притязания). В нашей выборке это 76% респондентов суммарно. При этом оптимальным является сравнительно высокий уровень – от 75 до 89 баллов, свидетельствующий об оптимистическом представлении о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. В данной группе лишь для 36% опрошенных до момента индивидуального консультирования можно

констатировать подобный параметр.

Очень высокий уровень притязаний – от 90 до 100 баллов (20% от выборки) – свидетельствует о нереалистическом, некритичном отношении человека к собственным возможностям. Нереалистический уровень притязаний часто свидетельствует о том, что человек не умеет правильно ставить перед собой цели. Наличие нереалистического уровня притязаний может, свидетельствовать о личностной незрелости. И работа в этом направлении тоже является частью нашей консультативной работы.

Далее рассмотрим уровень распределения самооценки в группе.

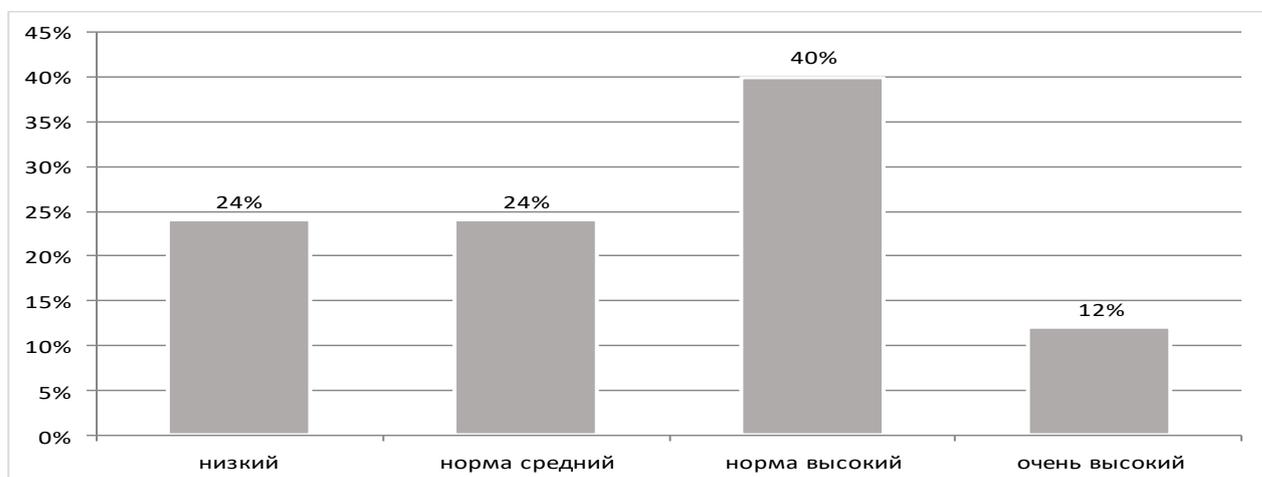


Рис. 6. Распределение уровня самооценки в группе до консультирования по «Методике исследования самооценки Дембо-Рубинштейн» (в модификации А. М. Прихожан), в %

Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Среди наших респондентов 24% показали такой результат. Женщины с такой самооценкой заслуживают пристального внимания со стороны психолога. Как показывают исследования, за низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе, то есть отношение к себе как ни к чему не способной, неумелой, никому не нужной, и «защитная», когда

декларирование (в том числе и самой себе) собственного неумения, отсутствия способностей, того, что «все равно ничего не выйдет», позволяет не прилагать никаких усилий или подменить деятельность отношением к ней. Несомненно, в программу нашего консультирования работа именно с этими людьми должна быть включена в первую очередь.

Количество баллов от 45 до 74 – «средняя» и «высокая» самооценка (суммарно 64% опрошенных) – свидетельствует о реалистичной (адекватной) самооценке. При этом так же, как и при оценке уровня притязаний, оптимальным для личностного развития следует признать результат, находящийся в верхней части этого интервала – от 60 до 74 баллов («высокая» самооценка). В нашей группе исследуемых 40% респондентов обладают ею.

Количество баллов от 75 до 100 (и выше предлагаемого максимума) свидетельствует о завышенной самооценке (переоценке себя) и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Такая завышенная самооценка может свидетельствовать о личностной незрелости, неумении правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими. Кроме того, завышенная самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности – «закрытость» для опыта, нечувствительность к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. В нашем случае это 12% опрошенных.

Рассмотрим расхождение этих характеристик в группе. Для этого выделим норму расхождения.

Таблица 6. – Количественные характеристики степени расхождения между уровнем притязаний и уровнем самооценки по «методике исследования самооценки Дембо-Рубинштейн» (в модификации А.М. Прихожан)

Параметр	Количественная характеристика, балл		
	Низкий	Норма	Очень высокий
расхождения между ур.	1-7	8-22	23 и более

притязаний и ур. самооценки			
--------------------------------	--	--	--

Представим полученные данные по группе наглядно в рис. 7.

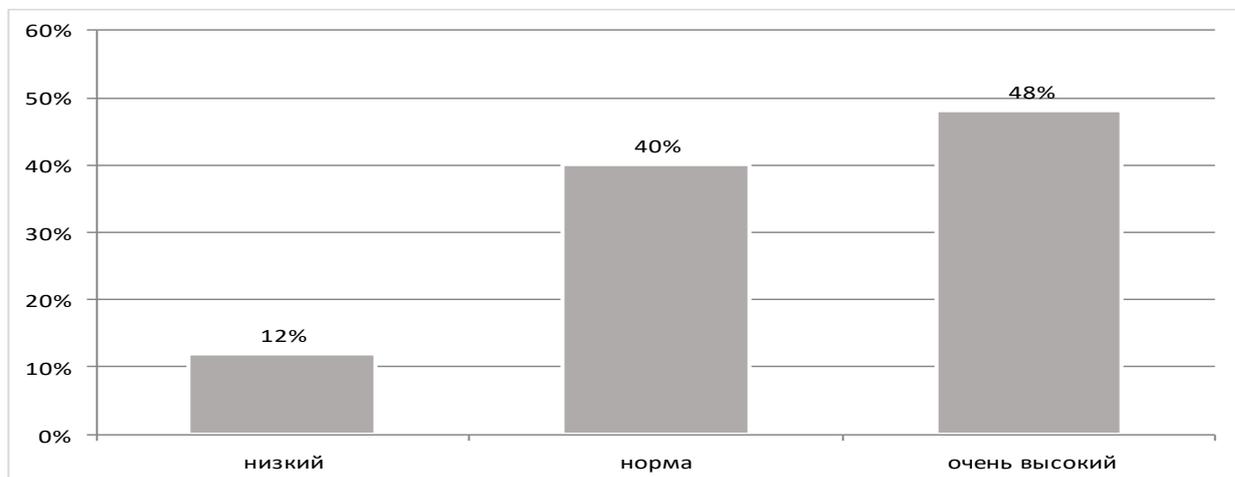


Рис. 7. Распределение степени расхождения между уровнем притязаний и уровнем самооценки по «методике исследования самооценки Дембо-Рубинштейн» (в модификации А.М. Прихожан), в %

В случае, если расхождения от 1 до 7 баллов и особенно случаи полного совпадения уровня притязаний и уровня самооценки указывают на то, что притязания не служат стимулом личностного развития, становления той или иной стороны личности. Конкретная оценка этого расхождения различна в зависимости от того, в какой части шкалы находятся эти показатели. В нашем случае 12% опрошенных показали низкий результат.

За норму принимается расхождение от 8 до 22 баллов, свидетельствующее, что человек ставит перед собой такие цели, которых он действительно стремится достичь. Притязания в значительной части случаев основываются на оценке своих возможностей и служат стимулом личностного развития. Всего 40% опрошенных нами соответствуют нормальному распределению

Расхождение в 23 балла и более характеризует резкий разрыв между самооценкой и притязаниями. Такое соотношение указывает на конфликт

между стремлением, и тем, что человек считает для себя возможным. Особенно неблагоприятны случаи, когда самооценка находится в нижней части шкалы, а притязания – в средней или высокой. При таком сильном расхождении уровень притязаний не только не стимулирует, но, напротив, тормозит личностное развитие. Почти половина (48%) опрошенных показали такой результат.

Отметим отдельно, что два человека показали отрицательную динамику расхождения, когда уровень притязаний оказывается ниже уровня самооценки. Подобная позиция трактуется как «Могу, но не хочу», указывает на конфликтное отношение к той или иной стороне своей личности или конфликтное отношение к себе в целом. Обобщив показатели по уровням притязания, самооценки и разницы в их расхождении составим диаграмму для наглядности.

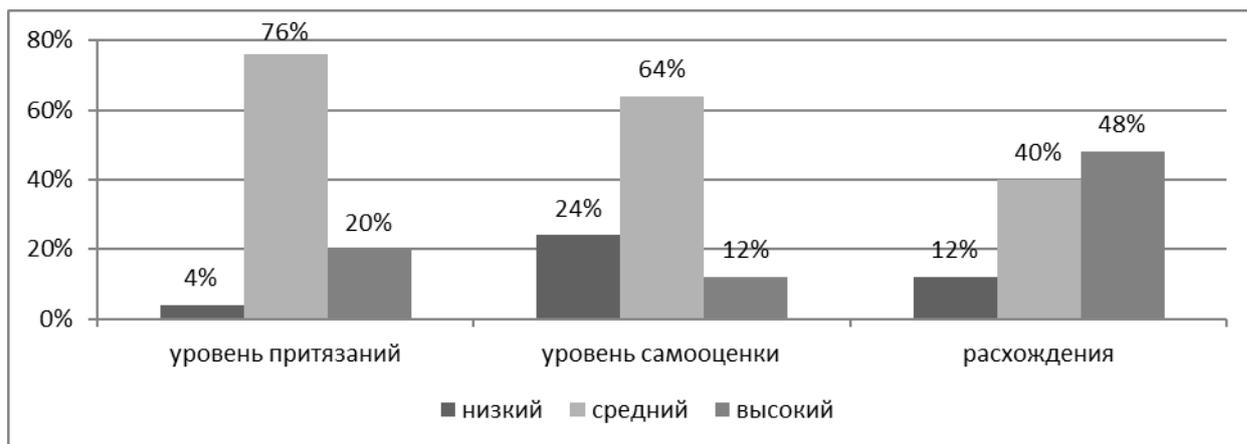


Рис. 8. Распределение показателей по «методике исследования самооценки Дембо-Рубинштейн» (в модификации А.М. Прихожан) до консультирования, в %

Таким образом, мы полагаем, что необходимо поднять уровень самоуважения и снизить расхождения между уровнем притязаний и самооценки в группе. Это отразится на эмоциональной составляющей самоотношения.

Рассмотрим теперь конативный компонент самоотношения через методику «Локус контроля» Дж. Роттера направленную на выявление локуса

контроля поведения.

Автор делит людей на две группы экстерналы и интерналы. Экстерналы больше подвержены манипуляциям, они более уступчивы и чувствительны к мнению и оценкам других. В целом, экстернальные личности оказываются хорошими исполнителями, эффективно работающими под контролем других людей. Интерналы, в отличие от экстерналов, продуктивнее трудятся не в команде, а в одиночестве. Они более активны в поиске информации. Кроме того, интернальные личности лучше справляются с работой, требующей проявления инициативы. Они более решительны, уверены в себе, принципиальны в межличностных отношениях, не боятся рисковать.

В нашей группе распределение на эти группы произошло следующим образом (рис. 9.)

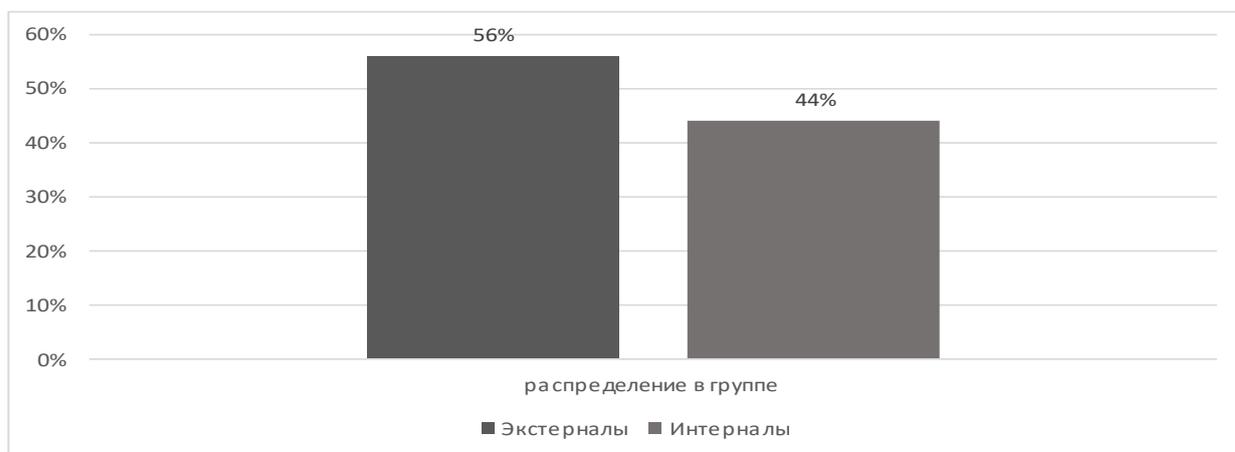


Рис. 9. Распределение респондентов по локусу контроля по «Методике Дж. Роттера» до консультирования, в %

Чуть менее половины (44%) респондентов это люди с интернальным локусом контроля. Они, как правило, думают о себе как о добрых, общительных, дружелюбных, решительных, невозмутимых, честных, самостоятельных личностях.

Более половины (56%) респондентов в группе – люди с экстернальным локусом контроля считают себя не самостоятельными, раздражительными,

зависимыми, эгоистичными, нерешительными, неуверенными в себе, враждебными окружению.

Имеет значение то, что у экстерналов мотивация более слабая, нежели у интерналов, и отсюда – склонность к конформизму и зависимости.

Второй методикой измерения конативной составляющей самооотношения мы взяли опросник С. Рейзаса «Уверенность в себе».

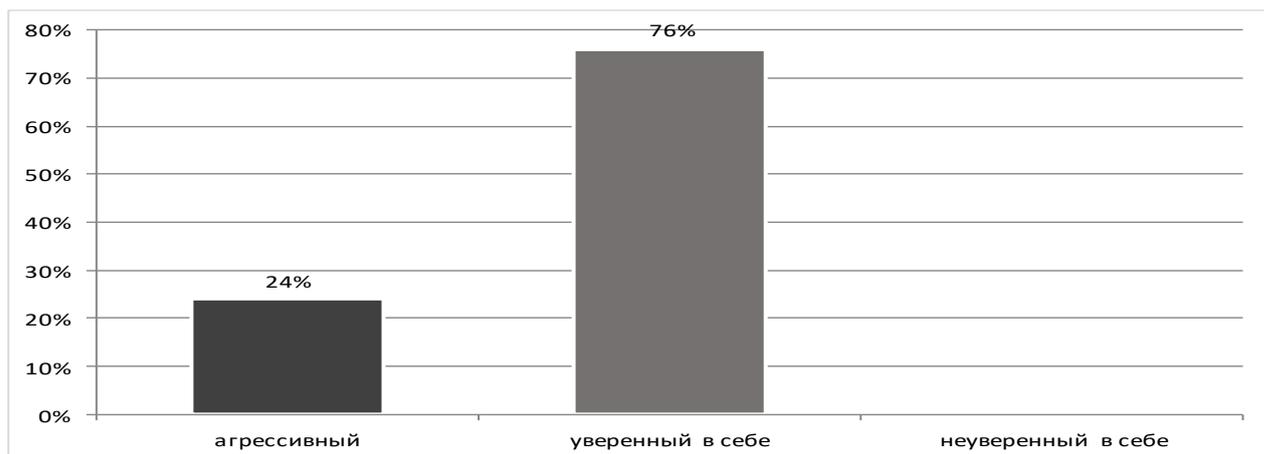


Рис. 10. Результаты опросника С. Рейзаса «Уверенность в себе» до консультирования, в %

Такой показатель как «неуверенный в себе» не показал ни один из опрошенных в группе. Автор опросника интерпретирует неуверенность в себе следующими характеристиками: безвольный, недотепа, слабый, беспомощный, боязливый, бесхребетный, зависимый, слабовольный, тряпка, бесхарактерный, нерешительный, внушаемый. Более половины (76 %) респондентов попали в категорию уверенный в себе. Их характеристики – боец, закаленный, решительный, упорный, героический, работоспособный, сильный, волевой, твердый, бесстрашный, отважный, самостоятельный. Всего 24 % опрошенных демонстрируют агрессивность. Людям такого типа характерны эпитеты – скандалист, драчливый, скандальный, свирепый, склочный, лютый, злобный, забияка, грубый, злонравный. Это соотносится с преобладанием экстерналов в группе, враждебных к окружению.

Это не значит, что в нашей группе нет неуверенных в себе людей, это

наглядно показывает, что 24% опрошенных демонстрируют неуверенность в себе через агрессию.

Обобщим данные по всем 6 методикам в Приложение А таблица 1. Результаты представим в виде диаграммы на рис. 11.

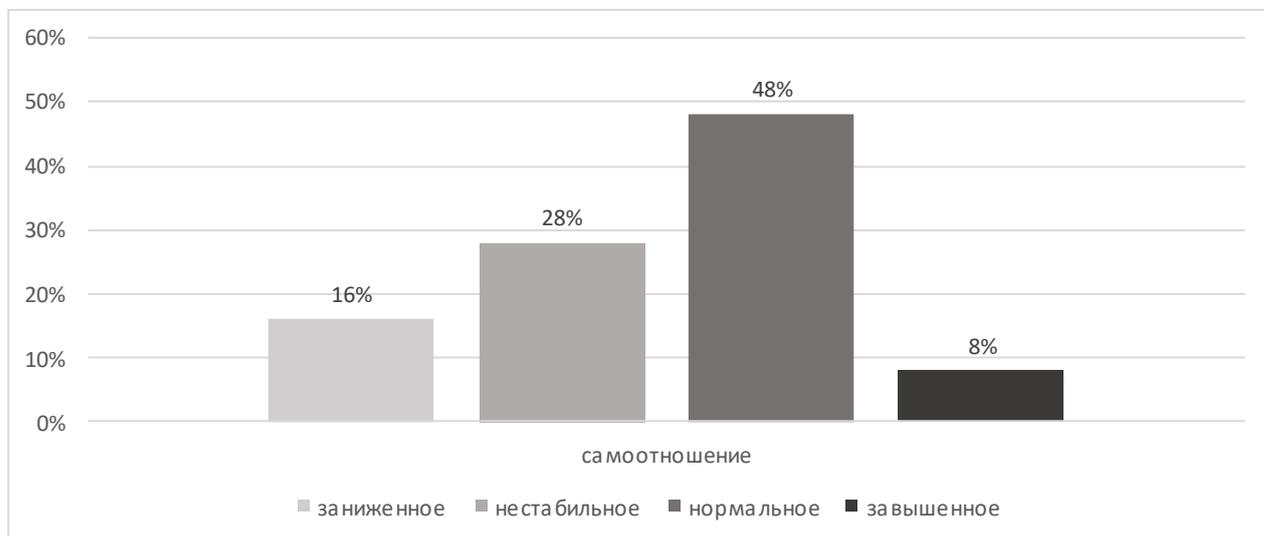


Рис. 11. Общие показатели самоотношения в группе до консультирования по всем методикам, в %

Эти данные показывают, что в целом в группе доминирует нормальное самоотношение у женщин (48%), однако заниженное (16%), нестабильное (28%) и завышенное (8%) требуют коррекции в индивидуальной работе.

Таким образом, проведенная нами диагностика определила направления консультативной работы с респондентами по следующим направлениям:

- В когнитивной составляющей: снизить конформность и амбивалентность в группе, работать над когнитивным компонентом самооценки, проработать «Я» коммуникативное, «Я» перспективное, «Я» самостоятельное.
- В эмоциональной составляющей: повысить уровень самоуважения, проработать самооценку.
- В конативной составляющей: снизить число экстерналов (работать с раздражительностью, зависимостями, эгоистичностью, нерешительностью,

неуверенностью в себе, враждебностью), снизить агрессивное проявление в поведении.

2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента

В результате констатирующего эксперимента, проведенного на базе медицинского центра «ЗдравМедица» г. Ленинск-Кузнецкий были достигнуты следующие результаты:

1. С помощью тестирования изучен уровень самоотношения женщин ранней зрелости.

2. Обработаны результаты диагностики.

3. По результатам констатирующего эксперимента для проведения консультативных бесед была сформирована программа консультирования. С учетом высокой степени конформности респондентов в группе в качестве наиболее эффективной формы работы для повышения уровня самоотношения была выбрана индивидуальная форма консультирования

Таким образом, была создана программа индивидуальных консультаций.

Цель программы – развитие позитивного самоотношения у женщин ранней зрелости, посредством осуществления индивидуального консультирования. **Основные задачи:**

1. Предоставление клиенту психологической информации, позволяющей глубже осознать себя и свое социальное окружение через образы.

2. Поддержка положительной Я-концепции клиента через создание и проработку позитивного образа.

3. Формирование у клиента способности решать проблемы, возникающие в его жизни.

4. Проработать агрессивное поведение.

Условия проведения: консультирование проводится в отдельном

кабинете, имеющем удобные кресла для психолога и клиента, стол.

Программа основана на методе эмоционально-образной терапии Николая Дмитриевича Линде с элементами когнитивно-поведенческой терапии.

Ожидаемые результаты:

- Помощь в выборе позитивного отношения к своей жизни, принятия себя клиентом со всеми недостатками и достоинствами.
- Замена негативных мыслей, эмоций, паттерны поведения на позитивные. Помощь в освоении замены раздражителя на противоположные раздражители. Подавить тревогу, страх можно, если включить противоположные раздражители – релаксацию или гнев. Важный момент: при удалении неправильного элемента нужно обязательно заполнить образовавшийся пробел.
- Заменить иррациональные установки – «должен», «нужно», «следует», помочь заменить схемы мышления на более позитивные и рациональные.

Техники, применяемые в эмоционально-образной и когнитивно-поведенческой терапии:

Активация воображения. Методы:

- использование метафор, высказываний, притч, цитат для активизации образного мышления. Так объяснение становится более понятным;
- модификация образа, сначала сменив негативное восприятие на нейтральное, а затем – на позитивное через установление взаимодействия с ним;
- многократное повторение позитивных установок с целью замены образа мышления, делая его более продуктивным;

Осознание и отслеживание деструктивных проявлений. Методы:

- рассматривание своих мысли с позиции стороннего наблюдателя;

Оспаривание иррациональные мысли. Методы:

- приведение аргументов за и против;
- взвешивание плюсов и минусов;
- проведение эксперимента: испытать на собственном опыте, как реагируют окружающие на конкретную эмоцию;
- возвращение в прошлое, с целью расспросить вымышленного свидетеля событий;
- замена ролями с психотерапевтом с целью убедить его в том, что его мысли иррациональны;

Сведение к минимуму сопротивления. Методы:

- многократное испытание клиентом на себе позитивных инструкций;
- обнаружение скрытых мотивов непродуктивного поведения.

В рамках программы предусматривается минимум три индивидуальных консультации с каждой женщиной из группы исследования, на предмет проработки когнитивной, эмоциональной и конативной составляющей самоотношения. Клиенту будет представлена работа, направленная на осознание и коррекцию в каждой из этих областей самоотношения. Подробно проработается когнитивно-интеллектуальное отношение к себе, эмоционально-чувственная составляющая и поведенческая составляющая, отражающаяся в паттернах реагирования на ситуацию и проявления себя в обществе. В случае необходимости по каждой из данных составляющих или закрепления общего результата, а также по дополнительному запросу клиента количество индивидуальных консультаций увеличивается. Однако, важно отметить, что общее число консультаций не превышает 10. Они могут повторяться по прошествии некоторого времени, в случае регрессии клиента, составляя новый цикл индивидуальных консультаций.

Таблица 7. – Матрица индивидуального психологического консультирования в технике эмоционально-образной терапии

1 Клиническая беседа		
Решает вопрос конкретизации запроса, проясняет суть проблемы, устанавливает психологический контакт с клиентом	Результатом должно быть четкое выделение значимого симптома. Симптом локализован в теле клиента, вызывает нежелательные чувства или состояния, причиняющее страдания. После выясняется проблемная ситуация, спровоцировавшая симптом, и первичные негативные чувства. Уже на этой стадии должна появиться первичная гипотеза о структуре проблемы клиента, то есть об основных импульсах, требующих реализации и препятствиях на их пути	Возможно возвращение в беседе для конкретизации обстоятельств, прояснения симптома, сбора дополнительных сведений.
2. Прояснение симптома		
Четкая локализация симптома в теле и внятное описание ощущений от него. Связь (усиление симптома) в результате конкретной ситуации и психосоматическим выражением симптома.	Четкое осознание симптома в своем теле и анализ ощущений от него позволяет клиенту признать симптом и ответственность за него.	При недостаточно ясном осознании терапевт усиливает чувство для признания его клиентом. Способ и фразы, применимые клиентом для описания ощущений симптома берутся за базу, для создания образа в следующем этапе взаимодействия.
3. Создание образа.		
Работа по созданию образа неприятного чувства клиентом. Организация взаимодействия клиента с образом.	Возможность представить образ сидящим рядом, ведение диалога с ним, осуществление взаимодействия, осуществление контакта.	Выбор канала трансляции образа не ограничивается, может быть визуальный, кинетическим, аудиальным.
4. Исследование образа.		
Изучение образа на предмет чувственных характеристик относительно клиента,	Прорабатывается размер, форма, цвет и т.д.; что он делает; как относится к клиенту, и как клиент к нему.	

функционального воздействия, эмоционального отношения.		
5. Проверка на фиксацию		
Работа с эмоционально-энергетической связью между клиентом и образом.	При наличии связи любое намеренное изменение образа повлечет изменения состояния клиента (например, увеличение размера образа может привести к усилению негативного состояния и наоборот)	Как правило не требуется, в исключительных случаях позволяет ярче высветить проблему.
6. Трансформация		
Осуществляется путем мысленного действия с образом, трансляцией ему чувств, парным взаимодействием, парадоксальным разрешением. При искреннем отношении клиента происходит внешняя трансформация образа и внутренним ощущением клиента.	Задача трансформации не новый образ, а изменение эмоционального состояния на проблему. Терапевтический результат возможен только с затратой субъективных усилий, требует некоторого времени (хотя и небольшого) и завершается позитивной эмоциональной реакцией. В случае успеха практически всегда клиент ощущает значимые психосоматические изменения в состоянии своего организма.	Трансформация образа ведется до тех пор, пока негативный образ не исчезнет полностью или не преобразуется в нечто позитивное, всегда в соответствии с психологической проблемой, с учетом экологической чистоты результата..
7. Интегрирование образа с личностью (соматизация).		
Желаемое состояние субъекта выраженное должно быть выражено в теле. Важно интегрировать новый образ с частью личности клиента, установить с ним позитивное взаимодействие, принятие его.	Цель этапа сделать найденное позитивное состояние устойчивым, принятым самой личностью. Именно тело сохраняет наши эмоциональные состояния, и принятие образа в себя, в свое тело помогает клиенту ярче ощутить новое состояние и привыкнуть к нему.	В некоторых случаях клиент отказывается принять измененный образ, и это служит поводом для дальнейшего разбора его психологических проблем
8. Ситуационная проверка.		
Критерий успешности терапии – это повторное представление негативной ситуации без негативных ощущений в теле.	Отработанная воображаемая ситуация помогает перенести опыт в реальную жизнь, без ощущения негативных переживаний в теле.	Редкие случаи, когда в воображении индивид решает свою проблему, а в жизни все происходит по прежнему, свидетельствуют, что клиент обманывает себя и терапевта или существуют дополнительные

		причины для сохранения страданий, не рассмотренные в данном сеансе
9. Экологическая проверка.		
Экологическая проверка – определение того, как перемена собственного поведения повлияет на систему в целом.	Экологическая проверка – метод, с помощью которого устанавливается наличие конгруэнтности между конфликтующими частями.	Следует выяснить, не возникло ли у клиента нежелательных побочных симптомов. Если нет - можно закрепить результат. Для этого необходимо спросить, нет ли у клиента каких-либо возражений против достигнутых изменений, нет ли каких-то неприятных ощущений в тех или иных частях тела и т.д.
10. Закрепление.		
Установка психологического «якоря» мысленно закрепить достигнутое состояние на необходимый срок.	Можно предложить представить ряд будущих ситуаций и их разрешение их исходя из достигнутого состояния. Главное - понять, насколько серьезно и искренне клиент принимает изменения.	Также можно (как в НЛП) посоветовать представить дорогу своей жизни, будто он идет по ней, сохраняя полученное состояние.

Общая продолжительность консультации 40-60 мин.

Рассмотрим наиболее яркие случаи применения консультирования в нашем исследовании.

Случай №1.

Женщина 36 лет. Долго отказывалась от повышения. Тем не менее начальство настояло. Новая должность подразумевает регулярные публичные выступления, что крайне мучительно для клиентки. Репетиция речи, бесконечные переживания приводят, плохой сон отражаются на физическом состоянии. Наблюдаются частые раздражения. Попытка решить проблему дополнительным обучением навыка публичного выступления не принесли облегчения. Попытка снятия состояния алкоголем привела к ухудшению отношений в семье. Свойственно самообвинение, уничижение себя как личности уверена, что она ни на что не способна.

Запрос: наладить ситуацию. В семье нужны деньги, терять работу не хочет.

Уточнение и конкретизация методов:

- для коррекции самооотношения через когнитивную составляющую анализ ухудшения дел на работе, поиск причины страха публичных выступлений; через эмоциональную – создание позитивного образа успешной женщины на работе, закрепление его в сознании, экологическая проверка на принятие образа; через конативную составляющую: отработка навыков уверенного поведения на публике.

Прояснение симптома: в детстве состоялось неудачное выступление на сцене, после которого преподаватель и родители выразили недовольство, родители сказали, что она сама опозорилась и их опозорила. Часто в присутствии ребенка эта история пересказывалась. У ребенка возник внутренний запрет на лидерство, на публичность.

Создание образа:

Психолог: Как выглядит этот страх выступления, на что он похож?
(метод активации образного мышления)

Клиент: Он похож на шар, который разрастается и колючими шипами

впивается в горло, грудь, низ живота. Я начинаю задыхаться, ничего не соображаю, он давит.

Исследование образа:

Психолог: Спроси у него, зачем он на тебя давит, что ему нужно от тебя?

Клиент: Он хочет, чтобы я замолчала, и не было меня на сцене...

Трансформация образа:

Психолог: Что ты хочешь сделать с этим шаром?

Клиент: Мне надо, чтобы он стал меньше, чтоб перестал расти и давить на меня...

Психолог: уменьшай его...

Клиент ... после молчания... Ну может да, он стал немного меньше

Психолог: Уменьшай его еще (работа с сопротивлением)

Клиент: улыбаясь, теперь он похож на клубочек, стал таким уютным...

Интегрирование с образом:

Психолог: Тебе нравится этот клубочек? Что ты чувствуешь?

Клиент: Я хочу взять его в руки, сматывать его, как с бабушкой, когда она сматывала клубочки для вязания, перед тем как начать, мы в это время сидели рядом, и она часто рассказывала сказки, мне было уютно.

Ситуационная проверка:

Психолог: Если ты снова окажешься на сцене, но теперь с этим клубком, что ты почувствуешь?

Клиент: Я крепко держу его в руках, сжимаю, он помогает мне, я сматываю его и иду по линии доклада.

Экологическая проверка:

Психолог: Ты сейчас испытываешь негативные ощущения?

Клиент: Нет, мне спокойно, впервые за долгие месяцы

Психолог: как на долго ты хочешь закрепить свое состояние?

Клиент: Навсегда, зачем мне снова мучиться (улыбаясь).

Закрепление:

Психолог: Давай теперь закрепим твоё состояние. Всякий раз, когда ты будешь выходить на выступления тебе надо представлять ощущения клубка в руке. Сконцентрируйся сейчас на этом ощущении. У тебя в руке этот клубок, мягкий, упругий, он твой помощник. Ты поднимаешься на сцену, поворачиваешься к людям, удерживая клубок, и начинаешь свой доклад. Разматывая и сматывая клубок. Ты спокойна.

Опиши, как ты будешь читать доклад

Выводы по консультации. Образ клиента сразу показал, что реакция родителей на травмирующую ситуацию с выступлением в детстве наложили запрет на лидерство и сознании ребенка. И теперь во взрослой жизни, как только сформировалась лидерская позиция психика вырабатывает защитную реакцию, чтобы избежать позора и провала.

Как только сняли симптом через трансформацию образа, женщина смогла спокойно выступать. В данном случае понадобилось три консультации. После описанной встречи проработались еще лидерские качества женщины и карта возможностей в карьере.

Случай №2

Девушка 25 лет, деструктивное отношение к своей внешности, множество пирсинга, частые конфликты с людьми по поводу и без, агрессивное поведение, отсутствие опрятного вида, с проблемой неконтролируемых приступов аллергической реакции на коже. Врачи предполагают псориаз, гормональные мази не помогают лечению, лишь изредка принося облегчение. Данная проблемы вызывает комплекс неполноценности, мешает общаться с людьми (мужчинами) и строить отношения.

Запрос: разобраться в причинах агрессии, уменьшить внутренний конфликт, помочь построить отношения, помочь смириться с проявлениями на коже и научиться жить с этим.

Уточнение и конкретизация методов:

- для коррекции самооотношения через когнитивную составляющую анализ негативного и агрессивного отношения к людям, поиск причины избегания контактов; через эмоциональную – создание позитивного образа себя, принятие своей уникальности, закрепление этого знания в сознании, экологическая проверка на принятие образа; через конативную составляющую: отработка навыков бесконфликтного общения.

Прояснение симптома: Всякий раз, когда девушка общается с кем либо, она начинает нервничать и чесаться. Началось это в 11 лет, когда в классе у девочки произошел конфликт с одноклассниками, ее считали зубрилой, она в ответ решила, что они не достойны общения с ней, так как она умнее, выше, лучше их.

Создание образа:

Психолог: Опиши, что происходит с тобой, когда начинается общение. Что ты испытываешь? (активация воображения)

Клиент: Я, наверное, хочу отстраниться, я чувствую физическое отторжение, как будто меня за руки берут, за запястья, и оттаскивает от разговора.

Психолог: кто тебя отталкивает, кто хватает за руки? Опиши, как это выглядит?

Клиент: Это девушка, которая решает, кто мне подходит.

Исследование образа.

Психолог: опиши ее.

Клиент: Это девушка, она очень правильная, в деловом костюме, аккуратная, красивая, как учитель в школе (*отсюда отторжение классических и опрятных стилей в одежде в противовес своему альтерэго*).

Психолог: Что запрещает эта девушка делать? (оспаривание иррациональных мыслей)

Клиент: она мешает общаться с другими людьми, как бы предупреждая других людей, что я слишком хорошая, и слишком правильная, не для них.

Проверка на фиксацию:

Психолог: Что будет, если ты игнорируешь эту девушку?

Клиент: Она начинает сильнее скручивать мне запястья...

Трансформация образа:

Психолог: Посади эту девушку сейчас, на пустой стул, чтоб вы могли поговорить. Расспроси, почему она мешает тебе? Что надо сделать, чтобы она тебя не отталкивала?

Клиент: не надо говорить с людьми, они не такие умные, поэтому обижают, она предупреждает меня об этом (обнаружение скрытых мотивов непродуктивного поведения).

Психолог: скажи этой девушке, что ты больше не боишься, что тебя обижают, именно потому, что ты умная, умеешь справляться со стрессом.

Клиент: я говорю ей. Она соглашается, но говорит, что боится за меня, чтобы меня снова не обидели. (многократное использование позитивных инструкций).

Психолог: поблаговари ее за заботу, предложи ей подружиться с тобой, ведь вы обе очень умные.

Клиент: Она улыбается, и выглядит не такой уже строгой.

Выводы по консультации: образ девушки, который мешал общаться, на самом деле предупреждал, оберегала от травмирующих воспоминаний, пережитых в детстве и зафиксированных на образе интеллектуальной составляющей, «раз ты умная, с тобой не будут общаться, они тебя обидят». Формулу трансформации образа контролирующей девушки пришлось повторить 4 раза, пока не пришло осознание и перестройка образа. При примирении с внутренним образом произошла переоценка внешних данных. В конце консультативной практики с клиенткой значительно снизились аллергические реакции на коже. Психосоматические реакции пошли на спад. Образ, подвергшись трансформации стал миролюбивой девушкой в свитере и джинсах, улыбающийся и дружелюбной. Далее клиентке рекомендовано пройти курс консультаций по работе с навыками общения.

Случай №3

Девушка, 27 лет. Неуравновешенное поведение, обвинение во всех своих неудачах отца, на фоне этого конфликтные отношения с отцом и мужчинами. Не может выстроить диалог. Её не понимают мужчины. Не может найти себя и реализоваться как личность.

Запрос: помочь разобраться в себе и решить конфликтные противоречия с отцом.

Уточнение и конкретизация методов:

для коррекции самооотношения через когнитивную составляющую анализ негативных и агрессивных отношений с отцом, научение принятия ответственности на себя; через эмоциональную – создание позитивного образа отношений, экологическая проверка на принятие образа; через конативную составляющую: отработка навыков бесконфликтного общения.

Прояснение симптома.

Психолог: Расскажи, почему ты уверена, что причина всех неудач отец? Что позволило сделать этот вывод?

Клиент: Он всегда меня бесил, что бы я не делала всегда контролировал, не давал свободы.

Психолог: что происходит с телом, когда ты начинаешь общаться с отцом?

Клиент: Я вся горю, мне хочется его оттолкнуть, я внутри бешусь, кричу, я на него кричу, меня бесит его слова, все, что он делает, его нравоучения. Я хочу оттолкнуть, это мерзко.

Создание образа:

Психолог: Как ты можешь описать отношения с отцом, на что они похожи?

Клиент: На кучу г..на, это плохо пахнет, рвотный позыв, брезгливость.

Исследование образа:

Психолог: Это куча... она чем вам мешает, почему не уйти от нее?

Клиент: Она как будто специально наср..на, когда он появляется, она с

ним, она всегда вместо него внутри у меня вызывает рвотный позыв.

Проверка на фиксацию.

Психолог: Иными словами, вам от этой кучи никуда не деться?

Клиент: ну как и от отца...

Трансформация образа через применение техники КПТ экспозиция (или воздействие) предполагая подконтрольное столкновение со страхами или негативными образами.

Психолог: тогда вам остается только одно, разгрести эту кучу. И пока вы ее не уберете, вы не сможете ничего дальше делать

Клиент: каким образом?

Психолог: Надевайте перчатки и руками...(работа с сопротивлением)

Клиент: неест, это слишком...

Психолог: я настаиваю, сейчас, вы видите эту кучу, одевайте перчатки, приступайте

Клиент: ну это же воображаемо, правда? Как бы игра...

Психолог: кивает, действуйте, описывайте, что вы ощущаете..

Клиент, что меня сейчас вырвет, я беру это... в руки через перчатки, шевелю... оно на пальцах липнет... просачивается через пальцы. Прямо такое... пауза... пластичное... ну если привыкнуть... пауза... если абстрагироваться, то... скорее, как пластилин... когда привыкнешь не пахнет...

Психолог: шевелите активнее, разгребайте...

Клиент... ну я перекладываю эту массу, соскребаю с пола... на полу уже нет следов, чисто... с рук стряхиваю, тоже чисто. Запах уходит, я ощущаю очищение... нет запаха, реально! Не чувствую!! Классно!!!

Интегрирование с образом:

Психолог: тебя больше не тошнит? От запаха?

Клиент: нет, больше нет запаха.. И чувства нет такого, что прямо отторжение... может даже это уже не г—но, это как бы просто такое.. ну тапа как в гречку руки суешь, или в горох, знаете, так приятно, когда руку туда

окунешь, а потом шевелишь. Это уже не образ г-на. Как так-то? Что произошло?

Психолог: я поясню тебе позже.

Ситуативная проверка.

Психолог: расскажи, теперь, если представить твоё общение с отцом, что происходит в твоём теле, что ты ощущаешь?

Клиент: Ну мне легче прямо, я не чувствую запаха, мне не хочется от этого кричать, отворачиваться, я, наверное, терпимее теперь воспринимаю, и буду общаться.

Экологическая проверка применяется с использованием десенситизации (сочетанием с упражнениями на расслабление). Клиент осваивает стратегии, которые позволяют ему оставаться расслабленным в пугающих ситуациях.

Психолог: сейчас под музыку расслабленную, ты можешь представить свои ощущения как будто руки в горохе? Тебе хорошо рукам? Тело расслабленно? Самочувствие приятное? Теперь ты подходишь к отцу, и вы решаете с ним самый простой вопрос, например, что именно вам надо сегодня купить в магазине. Представила? Что ощущает твоё тело?

Клиент: Я спокойна, нет, не кричу, я готова записывать, послушать, что надо папе. Наверное, он говорит про такие продукты, которые мне нужны на долго, чтобы я не голодала, если деньги кончатся... Он заботится о моей еде...

Выводы по консультации: неприятные чувства от общения с отцом трансформировались в образ неприятной кучи. Внутреннее сопротивление не давало возможности решить эту проблему, перенося её и на общение с мужчинами. Настаивая на трансформации неприятного образа, мы проработали внутреннее сопротивление, которое через образ физических действий с образом стало трансформироваться в приятные чувства. Ликвидировав (блокировав) внутреннее сопротивление удалось осознать, что клиентка скрывала и вытесняла из себя чувство любви к отцу,

воспринимая их как грязные, неправильные, нехорошие, что и порождало конфликт. В ходе трансформации образа пришло осознание, что отец ее любит и заботится, что позволило изменить отношение к нему. Дальнейшая работа строилась на проработке позитивного образа отца, и общения с мужчинами, переоценки ответственности за жизнь и свои поступки. На работу с клиентом потребовалось четыре сеанса.

Случай №4

Женщина, 40 лет. Наблюдается непоследовательность мышления, иррациональность. Уверена, что на нее навели порчу, страдает от изменений со здоровьем, неудачи в делах, потери интереса к жизни. Чувствует апатию, потерянность, отсутствие сил для жизни.

Запрос: вернуть нормальное состояние.

Уточнение и конкретизация методов:

для коррекции самоотношения через когнитивную составляющую анализ неконструктивных мыслей, деструктивных понятий; через эмоциональную – возвращение тонуса жизни, экологическая проверка на принятие образа; через конативную составляющую: отработка навыков логического мышления, работы с иррациональными убеждениями.

Прояснение симптома (работа с иррациональными убеждениями)

Психолог: как вы ощущаете порчу?

Клиент: Это как будто постоянные наплывы паники, меня как будто кто-то или что-то пугает, панические атаки, сердце сильно-сильно бьется. Врачи говорят, что гормоны, но я уверена, что это не климакс, гормоны не могут влиять на дела, а у меня как предчувствия, если колотится сердце – значит, на меня колдуют, и дела не пойдут, и правда так и получается. Я сердце проверяла. Никто не может сказать, что это. Не больное сердце. Таблетки никакие не помогают. Как так, никто ничего со здоровьем не нашел, а у меня все рушится.

Создание образа, исследование образа

Психолог: и вы уверены, что это именно порча? Ни стечение обстоятельств, ни совпадение, ни отсутствие грамотного специалиста, и даже не психосоматика, верно? Что позволяет вам делать такой вывод?

Клиент: ну что вы, я не выжили из ума, я понимаю, что это глупо, просто, когда нет другого объяснения причин, начинаешь верить в порчу, так хоть какое-то объяснение. Я назвала это скорее так для себя, чтобы мне самой было понятно, я просто уже не знаю, что это, я в отчаянии (слезы)

Создание образа, исследование образа (идентифицировать образ, который оказал влияние на негативное самоотношение)

Психолог: С чем можно сравнить ваши приступы сердцебиения, на что это похоже, какой образ это может принять?

Клиент: Знаете, это как червь, который изнутри ест, и кусает, кусает, и от этого паника, сердце стучит...

Психолог: Как вы считаете, ваш образ сформирован вами или это внешний, навешанный извне? (когнитивный самоанализ, с помощью переосмысления и рационализации.

Клиент: думаю это целиком мое порождение...

Психолог: с какими качествами человеческими у вас ассоциируется этот червь?

Клиент: ну.. может это как это в библии, первое что приходит на ум, что-то запретное, искуситель, нарушает запреты, и подлость еще...

Психолог: вы считаете, что вас изнутри гложет нарушение запретов и подлость? Можете в себе такое представить?

Клиент: мне пока трудно это с собой соотнести, я не готова так ответить, я думала мы вместе разберемся.

Психолог: непременно, все разберем, но для начала, я предлагаю снизить интенсивность воздействия вашего образа, уменьшить вашу тревогу, ваше негативное самочувствие, и уже после этого мы разложим все причины, вызывающие в вас это негативное состояние

Клиент: согласна.

Проверка на фиксацию.

Психолог: Сейчас мы сделаем несколько упражнений. Суть их я расскажу вам потом, попробуйте довериться мне, как, например доброй колдунье, которая с порчей работает часто, хорошо? Расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте этого червя. Четко его проработайте, рассмотрите образ во всех деталях, не спешите...

Клиент: хорошо (вздыхает тяжело)

Трансформация образа

Психолог: Что происходит с вами сейчас, что вы чувствуете?

Клиент: мне неприятно, у меня в груди больно, меня кусает...

Психолог: погладьте его по голове...

Клиент: зачем?

Психолог: это мы обсудим позже. Просто погладьте его. Скажите ему, что он хороший.

Клиент: погладила... он замер...

Психолог: еще... говорите ему, какой он замечательный, хороший.. что происходит с червяком?

Клиент: теперь это гусеница, она забавная, пушистая и цветная...(модификация образа с заменой сначала на нейтрального, а затем позитивное)

Психолог: она опасна для вас? Она вас кусает?

Клиент: нет, она прям хорошая...

Выводы по консультации: понимая возрастные изменения и опасаясь их, женщина не хотела изменений. Она воспринимала свой возрастной переход как нечто ужасное, что приобрело образ червя. При работе с трансформацией образа ее страх воплотился в миролюбивую гусеницу, как известно, готовую к красивому переходу в новое состояние. Данные безобидный образ, принятие его и проговаривание позволило снизить женщине панические атаки и ощущения сердцебиения. Она признала ошибочное утверждение о колдовстве на себя, и в последующую встречу

проработала план личностных изменений, принятия себя и поиска перспектив развития. Понадобилось три консультации.

Случай №5

Женщина, 34 года. Жалуется на изменения в поведении, которое проявляется в нелогичной боязни выхода за пределы безопасных помещений. Симптом ухудшается в теплое время года. Жалуется на страх перед пауками, страх панический. Это приводит к тому, что она (со слов клиента) «стала параноиком», что привело к разрушению семьи, считает это целиком своей виной, уверена, что из-за диагноза не способна на отношения и рождение детей. Отказала в этом мужу, хочет купить уединенную квартиру и там запереться. По совету близких пришла на консультацию.

Запрос: помощь в снятии иррациональных страхов.

Уточнение и конкретизация методов:

для коррекции самоотношения через когнитивную составляющую анализ деструктивных мыслей, работа со страхом; через эмоциональную – возвращение тонуса жизни, экологическая проверка на принятие образа; через конативную составляющую: отработка нахождения в незнакомых помещениях.

Прояснение симптома:

Психолог: в чем проявляется ваш страх, что вы испытываете, как в вашем теле он проявляется?

Клиент: Образ страха был похож на большое, давящее темное облако, которое накрывает с головой и давит, причем это происходит резко. Облако жесткое, твердое, поэтому давление сильное, в голове, груди, руках.

Исследование образа

Психолог: как давно у вас формируется такой образ на ваш страх?

Клиент: да всегда, я уже не помню...

Психолог: Вы в детстве тоже боялись пауков? (оспаривание иррациональных образов, возвращение в прошлое с целью взаимодействия со

свидетелем событий).

Клиент: сначала нет, в детстве мы их в бане сланцами давили, заходили с братом и хлопали, но мы были очень маленькие. А потом бабушка нас напугала, что пауков давить нельзя, плохая примета, это гость, ему радоваться надо. И спросила, вот если бы ты была маленькой, а паук большой, и его детки пришли бы, и раздавили тебя, тебе бы это понравилось? Я тогда испугалась и плакала. Мне было жалко себя, сто меня кто-то тапочком раздавит...

Психолог: Вы представили себе эту картину и испугались? Все верно?

Клиент: Ну да, наверное, да, я только сейчас это сопоставила, я даже не вспоминала это, вот прям честно, мне сейчас пришел этот инсайт (смеется).

Трансформация образа.

Психолог: Давайте представим того большого паука, который пришел с детками вас давить. Что вы скажете ему?

Клиент: Я попрошу прощения за маленьких паучков... Мы же были дети, не знали, ну де думали, что жизнь это ценная. В детстве все дети так делают, жуков в коробок собирают, бабочек на иглу прокалывают, муравьев через соломинку надувают...

Психолог: Скажите это ему...

Клиент: Прости меня, пожалуйста, паучок, за всех своих деток прости, что хлопали вас... Мы не из жестокости. М не знали.. Не думали... Плачет...

Психолог: Это нормально для детей по незнанию совершать ошибки, в этом нет негативного влияния, это просто тот жизненный опыт, который нас формирует. И именно этот опыт наслоиился у вас на негативное восприятие бабушкиного высказывания, которая очень наглядно вам показала, как это плохо. Вы зафиксировали этот страх в детстве. Что случилось с вашим образом, когда вы попросили у него прощения?

Клиент: Он стал более дружелюбным. Мне не так давит, и в голове легче.

Интегрирование образа

Психолог: Попробуйте поговорить с пауком о вашем страхе к нему?

Клиент: Я уважаю тебя, и мне тяжело, когда я тебя вижу, я больше не цепенею, при виде тебя, ты кажешься мне не таким отвратительно мохнатым...

Ситуационная проверка

Психолог: давайте представим вас дома, в чистой, белой комнате. Вы видите на стене маленького паучка, что вы чувствуете?

Клиент: Мне не страшно, я смотрю как он ползет, но мне стыдно, почему-то стыдно...

Психолог: Что именно вызывает у вас чувство стыда?

Клиент: Что бабушка за них заступалась, а я обижала.

Психолог: попросите у него прощения

Клиент: простите меня, паучки...

Психолог: что вы чувствуете?

Клиент: все равно мне стыдно.

Психолог: В каком образе ваше чувство стыда у вас предстает?

Клиент: это моя бабушка, которая меня ругает...

Психолог: поговорите с бабушкой, скажите, что вы чувствуете

Клиент: Бабушка, мне стыдно, что я была плохой девочкой и убивала паучков, мне так стыдно, что я не хочу, чтобы меня раздавили, я правда не знала, что это плохо...(плачет).

Психолог: Что вы чувствуете?

Клиент: мне прям стало легко... понимаете, меня не давит... Оказывается все это время меня давило, а теперь я как будто правда прощения попросила...

Психолог: что вы ощущаете в теле?

Клиент: легкость... Мне улыбаться хочется (улыбается)

Экологическая проверка.

Психолог: ты можешь представить себя в объятиях бабушки? и вы улыбаетесь?

Клиент: да, бабушка улыбается и целует меня в лоб, мы дружно идем домой, мне хорошо.

Выводы по консультации: Образ вины, которую девочка испытывала за уничтожение пауков трансформировался в страх перед ними, после того, как бабушка сказала, что представь, тебя могут раздавить. Совмещенное чувство стыда перед бабушкой и вины перед пауками создало давящий страх, мешающий жить. Осознание этого было не просто, так как проработать пришлось сразу два образа в одном сеансе. Понадобилось 4 сессии на решение проблем с принятием себя, отсутствием вины за детские промахи и улучшение самооценки. Страх пауков прошел. Следующей проработкой стал страх иметь детей, проживание в детстве страшных образов возможных пауков, которые могут убить привели к осознанию того, что детство — это беспомощность и страх, и такого же не желает детям, а потому решила, что лучше совсем не рожать. Проработка позитивного образа детства, работа с положительными воспоминаниями, закрепление их в сознании. Работа с данным клиентом потребовала дополнительных консультаций, (8), по причине сложной ситуации.

Таким образом, мы показали несколько фрагментов консультации работы с образами на практике, проживание этой ситуации через практику эмоционально-образной терапии. Данные консультаций с клиентками описывается с разрешения клиенток при условии анонимности.

Мы привели их для наглядности быстроты применения метода и эффективности. Не смотря на наличие психотравмирующих ситуаций, переносов и интерпретаций клиент не погружался в длительную психологическую терапию, а изначально получал инструмент снижения напряженности по своей проблеме, и лишь потом объяснение психологом почему это происходило. Когда симптомы блокированы и сняты клиенткам проще провести рефлексю, на контрасте осознания, какой силы было давление их проблем. Что эффективно отразилось на самооценке и отношении к себе, стимулировало на саморазвитие, движение дальше по

жизни с позитивным настроем и четким представлением о том, что возможны решения их проблем через метод эмоционально-образной терапии. Кроме того, самоотношение женщин, решивших свои ключевые проблемы на данном этапе жизни значительно, улучшилось. Для достоверного подтверждения данного факта мы провели повторное исследование.

2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение

По завершению консультационных встреч было проведено повторное тестирование женщин, участвующих в исследовании. В результате проведенного нами анализа данных итогового среза, проверки достоверности различий между показателями до и после формирующего эксперимента с применением Т-критерия Вилкоксона, мы имеем следующие данные:

- социальное «Я», коммуникативное «Я», материальное «Я» достоверность изменений 99%
- перспективное «Я» 95%
- физическое «Я», деятельностное «Я», рефлексивное «Я», показатели самостоятельных факторов достоверно значимых изменений не показали.

Обозначенные нами проработки пунктов коммуникативного «Я» и «Я» перспективного происходили за счет проработки образов будущего, клиенту предлагалось создать мысленно свой образ в будущем, тщательно его проработать на консультации. При возникающих трудностях и негативной окраски созданный образ трансформировался в позитивный, до момента, когда переставал вызывать негативные или тревожные чувства. Далее полученный результат закреплялся за счет экологической проверки, описанный нами в программе. Подобным образом прорабатывалась и коммуникативная составляющая, однако отметим, что она не выделялась отдельным пунктом в работе с клиентками, а вписывалась в общий запрос. Так, при трансформации образа на позитивный предлагалось проговорить все то, что вызывает дискомфорт от образа, но так, чтобы это конструктивно

перераспределило энергию в женщине. Так, например, образу доминантной матери высказывались все накопившиеся обиды не в форме «ты плохая», а в форме «я чувствую от тебя ...», «мне сложно, когда ты...», «я всегда боялась, а теперь скажу...», «я разрешаю себе...» и т.п. Подобные техники высказывания позволяют закрепить навыки конструктивного и позитивного мышления, и формирования истинных чувств. Разложение этих составляющих удобных для понимания женщинами было довольно сложно, так как причинно-следственная связь непрямую ими не наблюдалась.

Достоверные изменения в самостоятельных факторах зафиксировать на наш взгляд не удалось по причине множественности их проявлений, и невозможности предсказать точно, однако навык работы с трансформацией образа, вызывающего негативные чувства в дальнейшем позволит женщинам отточить мастерство преодоления неизвестных и неподвластных контролю факторов с точки зрения позитивной трансформации.



Рис. 12. Процентное распределение выраженности самооценки в группе до и после консультирования по результатам теста Куна-Макпартленда «Кто Я?», в%

Согласно приведенным данным уровень адекватной самооценки удалось значительно поднять. В группе исследуемых женщин по итогам прохождения индивидуального консультирования отсутствуют резко

пограничные значения. Это связано с тем, что каждая из них была услышана. Индивидуальное консультирование как средство эффективной работы с самоотношением выбранное нами показало свою продуктивность. Персональный подход к проблеме женщины, эффективное и быстрое устранение причины дало позитивный эффект, веру в свои силы, что сказалось на самоотношении к себе, поднятию своей самооценки. Женщина, услышанная, получившая помощь теперь знает, что она нужна, она может, и она начинает с этим работать.

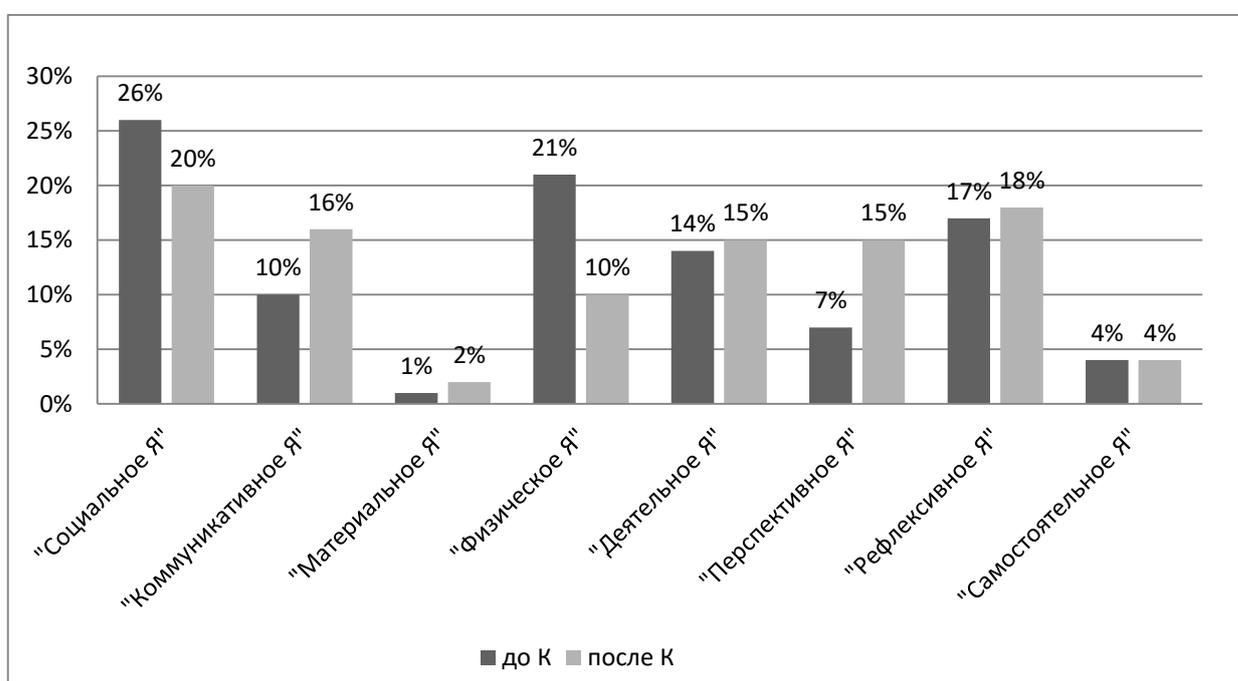


Рис. 13. Данные контент анализа по распределению «Я» критериев в выборке теста Куна-Макпартленда «Кто Я?» до консультирования, в %

Как видно из диаграммы уровень коммуникативного и перспективного «Я» удалось повысить в группе. А значит, поставленные задачи по итогам констатирующего эксперимента достигли. Данный эффект дала работа с навыками эффективного общения, отработки страха публичных выступлений, снятия напряжения по поводу внешней оценки.

По результатам подсчета Т-критерия Вилкоксона для методики МИС у

показателей открытость, самоуверенность, саморуководство, зеркальное «Я», самооценку, самокритичность, самопривязанность, внутренняя конфликтность достоверность изменений – 99%, самообвинение – 95%.

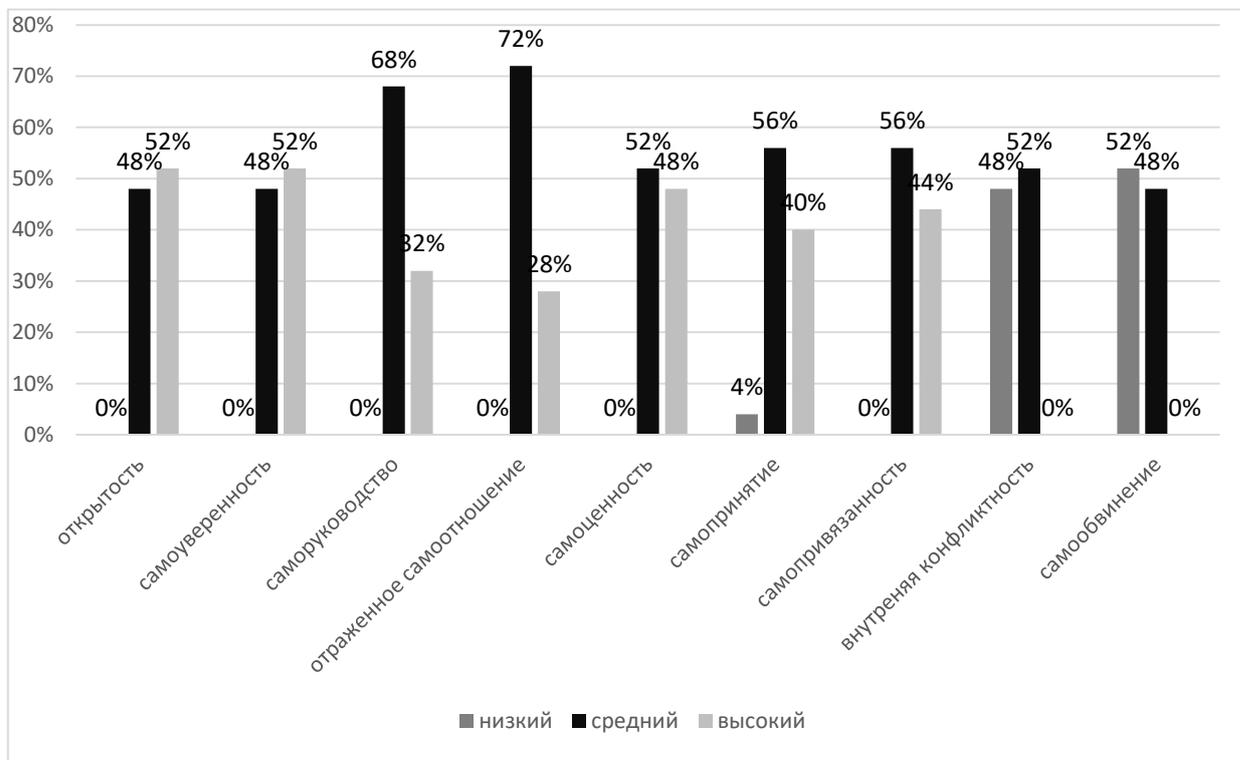


Рис. 14. Распределение выраженности критериев самоотношения женщин ранней зрелости по методике МИС С.Р. Панталева, В.В. Столина после консультирования, в %

По итогам констатирующего эксперимента мы сделали вывод, что высокий уровень открытости женщины демонстрировали как составляющую конформности в поведении. Наша задача была достигнуть у женщин критичности мышления, выражающейся во внутренней честности и открытости, глубоком осознании себя, а не желании быть хорошей, проявляющемся в стремлении к социальному одобрению.

Это защитное поведение, характеризующееся отсутствием навыков рефлексии, избеганием признания проблемы, отсутствием честных отношений с собой, смелости признать в себе что-то, признаться себе

прорабатывалось на консультациях через анализ образов идеальной себя, честной себя, коррекции и трансформации этого образа, разрешающих установок и навыков аналитического мышления, например, через упражнение «А зачем мне это надо?», когда на каждый пункт задается 9 вопросов «А зачем мне это?», тем самым достигается истинное, глубинное понимание причин и мотивов.

Более половины (52%) респондентов демонстрируют уважение к себе, уверенность в своих силах, признание своих успехов, смелость в общении. У них есть ощущение силы своего «Я», препятствия не являются для них причиной отступить, а лишь поводом для выбора способа их преодоления. Достижение изменения этого показателя является работой в эмоциональной составляющей самоотношения, выделенной нами в нашем исследовании.

Всего 32% опрошенных после консультирования чувствуют, что главное в их жизни – это внутренний стержень, необходимый для дальнейшего развития.

В показателе «отраженное Я» характерно то, что у нас не стало женщин, уверенных в том, что их никто и никогда не любит, а количество четко понимающих, что они любимы, возросло с 4% до 32%.

Самоценность в группе так же возросла, это характеризуется тем, что женщины, уверенные в себе, они способны противостоять изменениям внешней среды, спокойно воспринимать критику в свой адрес, стрессоустойчивы.

Симпатия к себе у участниц группы возросла, значительная часть принимает свои недостатки как продолжение достоинств. Лишь 1 человек (4%), остается с низким самопринятием, и в дальнейшем планирует активно работать в этой области.

Способность изменить своё внутреннее я, смелость и действия демонстрируют 44% процента опрошенных, что на 32% процента больше, чем в период до консультирования.

Снижение внутренней конфликтности по отношению к себе является

задачей, поставленной нами для изменения в конативном компоненте самоотношения. Высокий уровень проявления её удалось снизить до 0, средний с 88% до 52%.

Низкий уровень самообвинения вырос на 40%, а значит в группе уровень проявления внутреннего напряжения, чувства неудовлетворения, неполноценности, неспособности решать проблемы так же снизился.

Для диагностики эмоциональной составляющей самоотношения нами проводилась методика «шкала самоуважения» М. Розенберга.

Согласно проведенным подсчетам Т-критерия Вилкоксона (приложение Г) для методики М. Розенберга достоверность изменений подтверждена для $p \geq 0,01$.

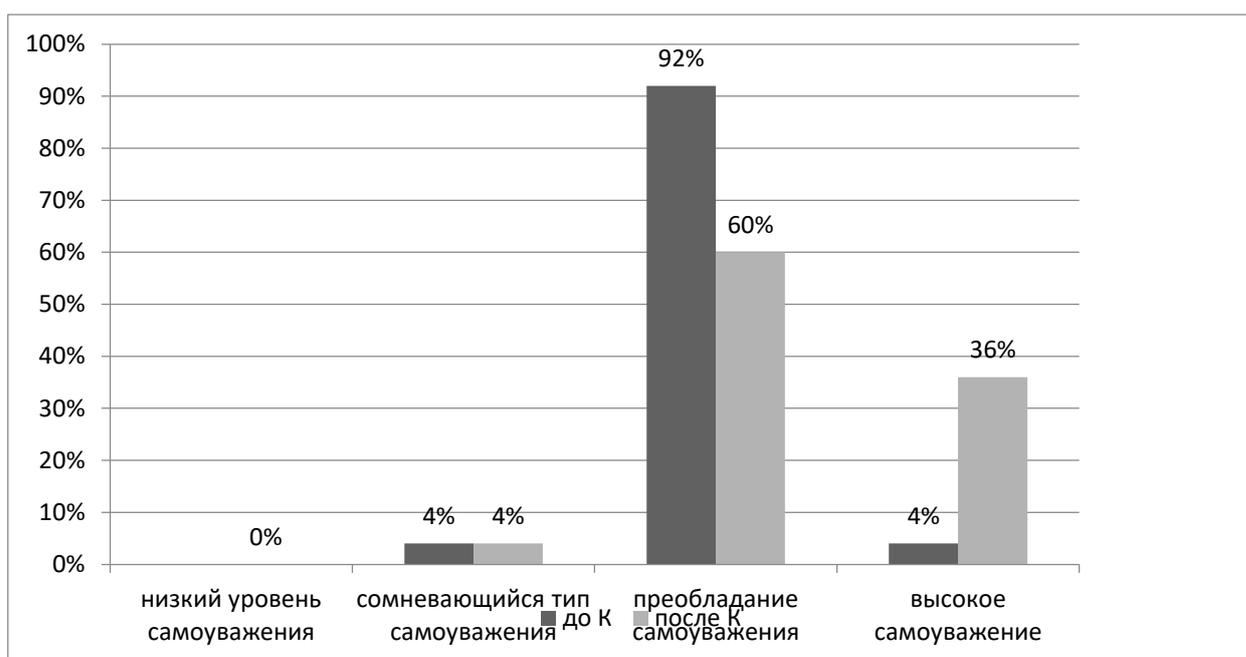


Рис 15. Распределение выраженности уровня самоуважения в группе по «шкале самоуважения М. Розенберга» до консультирования и после, в %

В группе 36% (в отличие от предыдущих 4%) респондентов обладают высоким самоуважением, которое проявляется в том, что человек уважает себя как личность, профессионала и делаете все для того, чтобы продолжать

уважать себя и дальше: развивается, совершенствуется в профессии, духовном и интеллектуальном плане, в сфере отношений, умеет извлекать уроки из ошибок и трудных ситуаций. Это норма, к которой стоит стремиться.

Исследование самооценки по «методике Дембо-Рубинштейн» (в модификации А. М. Прихожан) показало следующее:

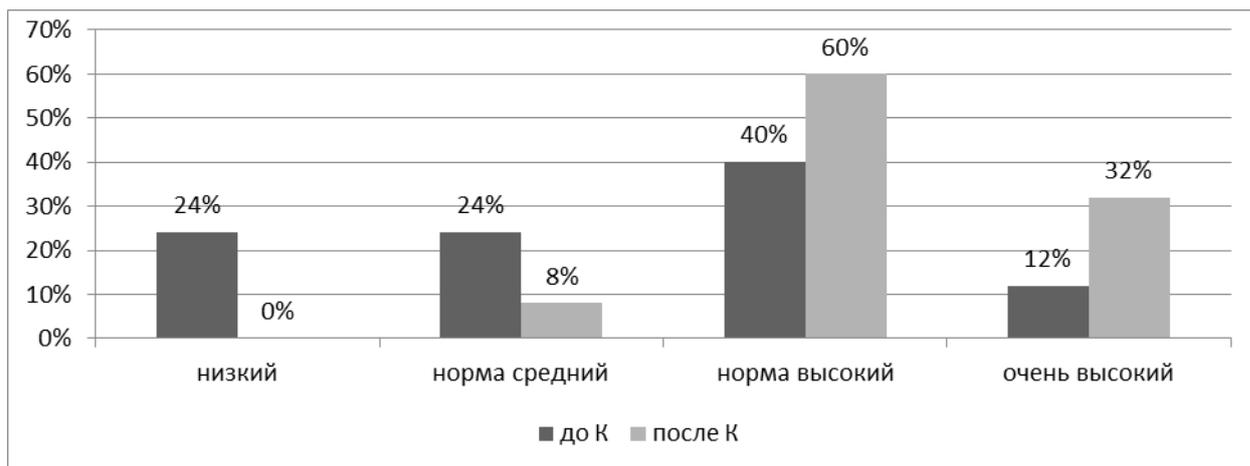


Рис. 16. Распределение уровня самооценки в группе до и после консультирования по «методике исследования самооценки Дембо-Рубинштейн» (в модификации А. М. Прихожан), в %

На графике видно, что низкий уровень самооценки в группе отсутствует после консультирования, показатель норма средний уровень снизился с 24% до 8%, что произошло за счет увеличения числа высокой нормы с 40% до 60%. Так же выросло число очень высокой самооценки у респондентов с 12% до 32%, что свидетельствует об изменении ситуации в группе за счет эффективного применения программы консультирования.

По результатам подсчета Т-критерия Вилкоксона для методики Дембо-Рубинштейн у показателей самоотношение к уму, к характеру, авторитету, умениям, внешности, уверенности в себе изменения подтвердились с достоверностью 99%.

Таким образом, развитие позитивного самоотношения на

эмоциональном уровне через коррекцию самооценки прошло успешно. Достичь этого удалось, применяя следующие методики: «Осознание и отслеживание деструктивных проявлений (рассматривание своих мысли с позиции стороннего наблюдателя)» и «Оспаривание иррациональных мыслей» (поиск плюсов и минусов).

Для диагностики конативного компонента самоотношения мы использовали методика «Локус контроля» Дж. Роттера. Наглядно данные по изменению данных представлены на рис. 17.

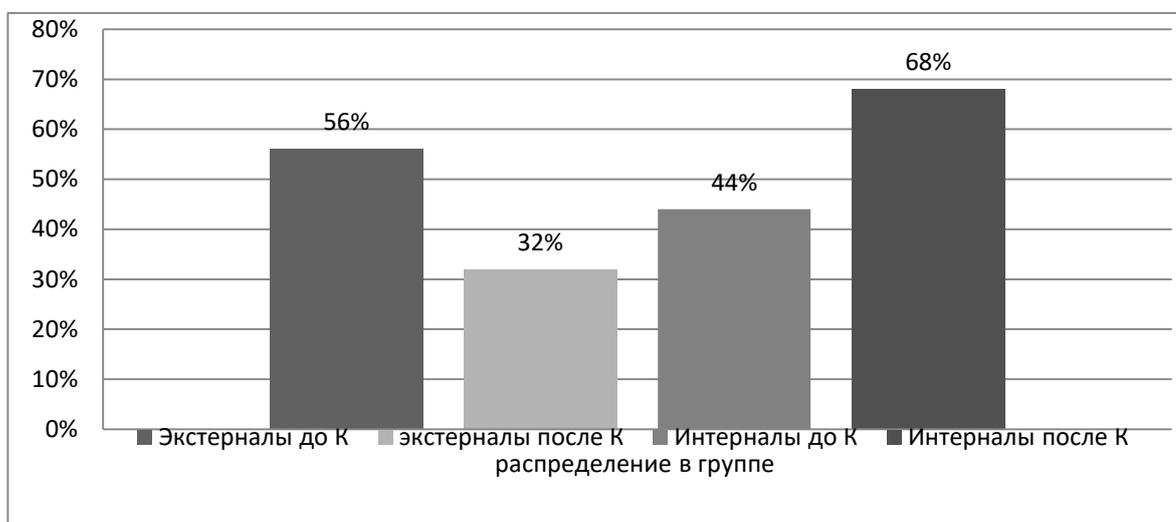


Рис. 17. Процентное распределение людей в группе по локусу контроля, согласно методике Дж. Роттера до консультирования, в %

Смещение локуса контроля в группе с внешних факторов на внутренний говорит о том, что женщины стали более рефлексивны, сфокусированы на себе, критически мыслящие. Данный момент коррекции входил в нашу программу и показал свою эффективность, выраженную в процентном показателе: с 44% до 68% локус контроля интернальный.

Опросник Рейзаса «Уверенность в себе» показал уменьшение агрессивности в группе с 24% до 12%.

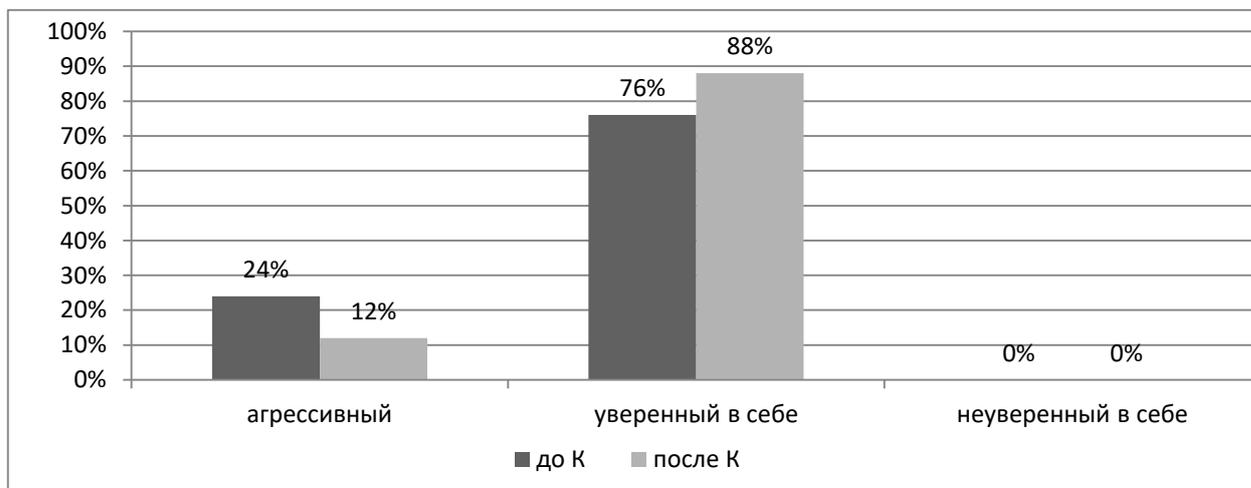


Рис. 18. Результаты опросника С. Рейзаса «Уверенность в себе» до и после консультирования, в %

Снижение данного показателя мы можем объяснить принятием себя женщинами, изменением локуса контроля, развитием аналитического мышления. Все это позволяет женщинам иначе смотреть на ситуацию, контролировать свои эмоции и нести ответственность за поступки с позиции взрослого, рефлексивного человека. Показатели неуверенности не изменились и по-прежнему отсутствуют в группе.

Рассмотрим изменение обобщенных показателей по всем методикам до и после консультирования (Приложение В) на рис. 19.

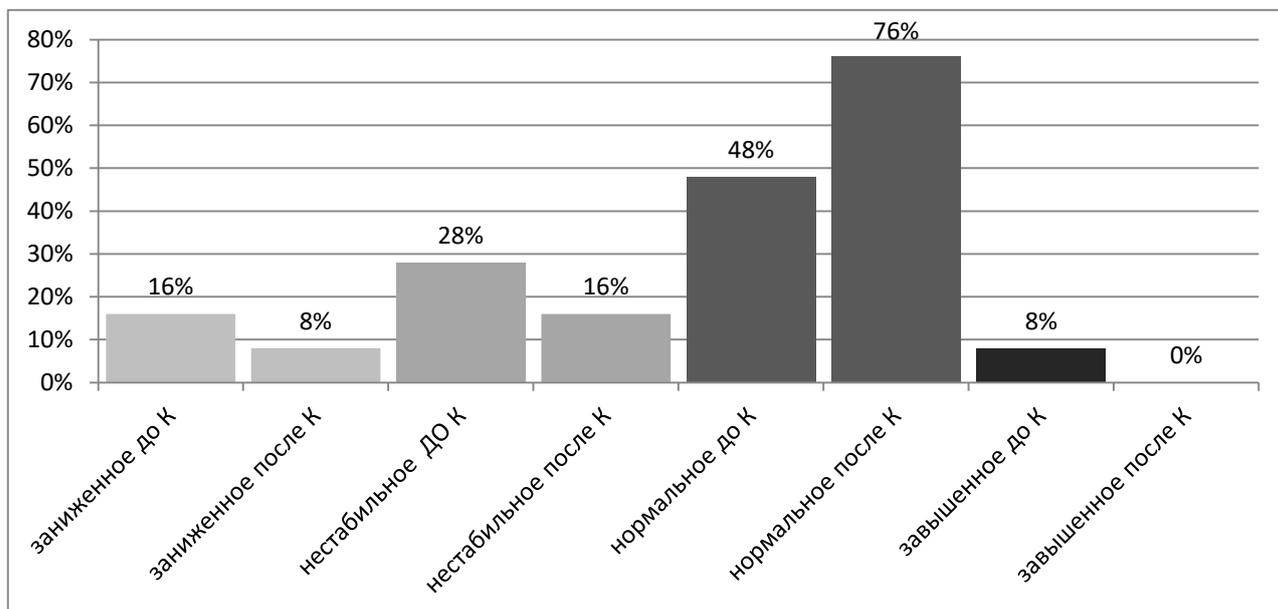


Рис. 19. Общие показатели самооотношения в группе до и после консультирования по всем методикам, в %

Данные, отраженные на рисунке, показывают общее изменение по распределению уровня самооотношения в группе в целом. Как видно, значительно увеличился процент нормального самооотношения (с 48% до 76%), в то время как заниженное и нестабильное снизили свои показатели. Важно отметить, что завышенного самооотношения в группе после консультирования не оказалось совсем.

Это произошло благодаря тому, что в выделенном нами направлении коррекции в работе с группой при индивидуальном консультировании каждой из женщин: в когнитивной составляющей нам удалось снизить конформность и амбивалентность, работая с когнитивным компонентом самооценки повысилось критическое мышление и рефлексия, удалось проработать «Я» коммуникативное, «Я» перспективное, «Я» самостоятельное; в эмоциональной составляющей: повысился уровень самоуважения, проработана самооценка; в конативной составляющей:

снизить число экстерналов, локус контроля интернальный стал у большего числа женщин, снизились показатели агрессивного поведения. Зафиксированы изменения, с помощью Т-критерия Вилкоксона доказана их достоверность.

Следовательно, разработанная нами программа индивидуального консультирования женщин ранней зрелости с целью оказания помощи женщинам, обратившимся за решением психологической проблемы, связанной с самоотношением результативна, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

Выводы по Главе 2

Анализ результатов опытно-экспериментальной работы позволяет сделать следующие выводы:

1. Основными критериями в структуре самоотношения в рамках данного исследования являются: когнитивная составляющая самоотношения, самопонимание, содержательные характеристики идентичности личности, образующие «Я» концепцию, самооценка, самоуважение, самоотношение, самоактуализация, уверенность в себе и локус контроля. Для изучения каждого критерия самоотношения использовался определенный диагностический инструмент, его измеряющий или оценивающий.

2. Эмпирическое исследование самоотношения и его отдельных показателей (критериев) у испытуемых на констатирующем этапе исследования позволило установить, что 8% исследуемых демонстрируют завышенный уровень самоотношения, 48% выборки отличаются нормальным уровнем, у 28% испытуемых выборки нестабильный уровень, сформированной самопринятия, 16% обладает заниженным самоотношением. Дальнейшая работа в рамках исследования проводилась с испытуемыми, у которых выявлен завышенный, нестабильный и заниженный уровень самоотношения, которые в большинстве своем характеризуются низкой самооценкой, низким уровнем самоуважения, негативным отношением к себе, низким уровнем самопонимания, низким уровнем стремления к самоактуализации, проявлению внешней и самоагрессии.

3. Результаты исследования позволяют определить основные мишени психологической работы в ходе психологического консультирования. В когнитивной составляющей необходимо снизить конформность и амбивалентность в группе, работать над когнитивным компонентом самооценки, проработать «Я» коммуникативное, «Я» перспективное, «Я» самостоятельное. В эмоциональной составляющей – повысить уровень самоуважения, проработать самооценку. В конативной

составляющей – снизить число экстерналов (работать с раздражительностью, зависимостями, эгоистичностью, нерешительностью, неуверенностью в себе, враждебностью), снизить агрессивное проявление в поведении.

4. В рамках программы индивидуального психологического консультирования был разработан общий план индивидуальных консультаций, в процессе реализации которого содержание работы несколько варьировалось в зависимости от индивидуальных особенностей клиентов, специфики проявления у них изученных критериев самоотношения, самоуважения, и локуса контроля. Индивидуальные консультации проводились в рамках мультимодального подхода, основываясь на эмоционально-образной терапии с элементами когнитивно-поведенческой, позволяющие гибко реагировать на ситуацию клиента, его настроение, его запрос. Содержательно работа была направлена на осознание, принятие и анализ клиентом своих чувств, эмоций, мыслей, представлений о своем образе «Я».

5. Для оценки эффективности реализации разработанной программы был проведен контрольный этап исследования, по итогам которого было установлено, что проведенные индивидуальные консультации с женщинами с применениями техник эмоционально-образной и когнитивно-поведенческой терапии, во-первых, помогли женщинам понять причины проблем в себе и желания либо нежелания формирования позитивного самоотношения, решения психодинамического конфликта, стабилизации эмоциональных и психологических аспектов, связанных с самоотношением и принятием себя, продумать жизненную стратегию поведения и развития, строить конкретные жизненные планы, начать активно действовать, мириться со своими субъективными «недостатками», преодолевать трудности и относиться к ним более позитивно. Перечисленное стало основной частью психологических рекомендаций, которые были озвучены индивидуально с каждой участницей исследования.

6. Анализ данных, полученных на этапе контрольного эксперимента,

показал положительную динамику по критериям самооотношения, что подтвердилось результатами проведенного статистического анализа данных с помощью Т-критерия Вилкоксона. Достоверные статистические изменения зафиксированы в отношении таких критериев в структуре самооотношения как открытость, самоуверенность, саморуководство, зеркальное «Я», самооценность, самокритичность, самопривязанность, внутреннюю конфликтность ($p \leq 0.01$), социальных, коммуникативных, материальных, перспективных характеристиках личности ($p \leq 0.01$), самообвинение, перспективное развитие ($p \leq 0.05$)

Таким образом, гипотеза нашего исследования о том, что индивидуальное психологическое консультирование будет результативным способом формирования позитивного самооотношения у женщин ранней зрелости подтвердилась.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследование по индивидуальному консультированию женщин ранней зрелости по вопросам развития позитивного самоотношения актуально в современном мире по нескольким причинам.

Во-первых, самоотношение признано одним из наиболее важных факторов саморазвития и самосознания человека, лежит в основе формирования представления личности о себе, отношения к себе, представления о себе и является основным компонентом самопознания.

Во-вторых, важно отметить, что формирование положительного самоотношения способствует положительным ожиданиям по поводу успешности своей деятельности, даже в неопределенных ситуациях. Любые проблемы с самоотношением нарушают эти ожидания, провоцируют негативные эмоции, сбой работы психики. Повышение уровня самоотношения играет ключевую роль в обеспечении психологического равновесия и общего благополучия женщин ранней зрелости.

Самопринятие как часть самоотношения 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 самоотношение не статичная единица измерения, а динамично развивающаяся характеристика, предполагает гибкость и способность к развитию, что в свою очередь ориентирует к личностному росту и улучшению качества жизни.

В Главе 1 исследовательской работы были изучены теоретические аспекты формирования понятия самоотношения на основании подходов зарубежных и отечественных ученых; особенности самоотношения женщин, находящихся в возрасте ранней зрелости, характерные для этого периода факторы, влияющие на формирование самоотношения; цели и возможности индивидуального консультирования в вопросах повышения уровня

позитивного самоотношения.

Глава 2 данной работы посвящена проведению практического эксперимента. На основании среза констатирующего эксперимента у женщин ранней зрелости с нарушением самоотношения наблюдаются – неустойчивая самооценка; зависимость собственной самооценки от чужого мнения; высокая внушаемость и отсутствие понимания и осознания мотивов своего поведения, внешняя агрессия. Также при нарушении самоотношения отмечается низкая самооценка, самостоятельность, коммуникативные навыки и перспектива построения своей жизни. Эти результаты легли в основу программы индивидуального психологического консультирования женщин, направленную на повышение уровня позитивного самоотношения 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 женщин, 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 позитивного самоотношения, и определении основных компонентов, которые оказывают влияние на его формирование, выявлению особенностей самоотношения женщин ранней зрелости, созданию и апробации программы

психологического консультирования с элементами эмоционально-образной (ЭОТ) и когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) направленной на развитии позитивного самоотношения.

Практическая значимость работы заключается в составлении и апробации программы индивидуальных консультаций, направленной на повышения уровня позитивного самоотношения.

Материалы исследования могут быть использованы в групповом и индивидуальном консультировании, на социально-психологических тренингах, семинарах и учебных программах, направленных на оказание помощи женщинам, столкнувшимся с проблемами самоотношения и осознания своего внутреннего мира.

В настоящее время, несмотря на то, что проблема самоотношения достаточно рассмотрена в психологической литературе сама проблема самоотношения остается актуальной. Самоотношение относится к основным компонентам самопознания, оно лежит в основе формирования представления себя как личности. Формирование отношения к себе – это не только создание знаний о собственной личности, но и осознание себя стабильным объектом, который может гибко приспосабливаться к внешним условиям, подверженным изменениям.

В исследовании была поставлена цель теоретически обосновать и экспериментально апробировать программу индивидуального консультирования для развития позитивного самоотношения у женщин в возрасте ранней зрелости.

Мы опирались на исследования как отечественных, так и зарубежных психологов, таких как Л.И. Божович, А.М. Колышко, И.С. Кон, М.И. Лисина, К. Роджерс, Э. Эриксон, и другие. Благодаря работам Н.Н.Авдеева, А. Адлер, Р. Бернс, Г.К. Валицкас, Ю.Б. Гиппенрейтер, Э. Саванко, В. Сатир и Э. Эриксон выявили факторы, влияющие на развитие самоотношения. В частности, было показано, что высокий уровень самоотношения является условием для проявления активности человека, повышает способность

справляться с проблемами, и снижает риск психических заболеваний. Выявили составляющие компоненты самооотношения: когнитивный, эмоциональный, конативный.

На основе теоретической модели был разработан и апробирован психодиагностический комплекс исследования, в который вошли стандартизированные опросники.

По данным первого констатирующего среза был определен общий уровень самооотношения участниц в группе. Для личности с высоким уровнем присущи устойчивые отношения к себе, к другим, к ситуациям, отражающие значимость самоуважения и взаимоуважения, субъектных жизненных ориентаций, значимость ситуаций препятствия как сигнала и стимула к трансформации субъективных представлений и объективных обстоятельств. Для анализа и проверки взаимосвязей показателей исследования проведены корреляционный и факторный анализы данных первого констатирующего среза. В результате корреляционного анализа установлены взаимозначимые отношения между показателями, социальные ориентации личности, взаимосвязанные с тактиками поведения в конфликте: агрессивность, закрытость, амбивалентность).

Анализ данных первого констатирующего среза позволил конкретизировать задачи программы индивидуального психологического консультирования по формированию позитивного самооотношения. Разработанная нами программа индивидуального консультирования основана на комбинированном методе, включающий в себя психодинамический подход, признающий важность бессознательных процессов, происходящих в психике, и детских переживаний; личностно-ориентированный; нацеленный на индивидуальные, личностные причины проблем; эмоционально-образная терапия, направленная на воздействие внутриличностного негативного эмоционального состояния. Подробно прорабатывается когнитивно-интеллектуальное отношение к себе, эмоционально-чувственная составляющая и поведенческая составляющая, отражающаяся в паттернах

реагирования на ситуацию и проявления себя в обществе. В случае необходимости по каждой из данных составляющих или закрепления общего результата, а также по дополнительному запросу клиента количество индивидуальных консультаций увеличивается. Однако, важно отметить, что общее число консультаций не превышает 10. Они могут повторяться по прошествии некоторого времени, в случае регрессии клиента, составляя новый цикл индивидуальных консультаций.

Результаты формирующего эксперимента показали, что «Я» коммуникативное, «Я» перспективное» показало достоверный уровень роста, что подтвердили Т-критерием Вилкоксона, уровень самоуважения в высоком своем показателе вырос с 4% до 36%, самооценка по адекватному показателю выросла с 28% до 72%, по высокому показателю с 40% до 60%, по очень высокому – с 12% до 32%.

Число экстерналов снизилось с 56% до 32, агрессивность в поведении снизилась с 24% до 12%, при этом внутренняя конфликтность по показателю низкого уровня показала прирост с 8% до 48%, что означает, что самоагрессия, саморазрушение и деструктивное поведение у женщин снизилась.

В результате анализа полученных в ходе опытно-экспериментальной работе данных мы пришли к выводу о подтверждении выдвинутой нами гипотезы. Так же о том, что разработанная и примененная нами программа показала свою эффективность.

Данная программа имеет практическую значимость для работы психологов, психотерапевтов, оказывающим психологическую помощь женщинам, находящимся в возрастной категории 25-40 лет, для формирования позитивного самоотношения, что может значительно снизить интенсивность психосоматических проявлений и улучшить их качество жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. Учебник и практикум в 2-х частях / Галина Абрамова. – Москва.: Юрайт, 2014. – 816 с.
2. Абрамова Г.С. Практическая психология. Учебник для вузов / Галина Абрамова. – Екатеринбург: деловая книга, 2018. – 414 с.
3. Абульханова-Славская, К.А. Психология и сознание личности (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности) / К.А. Абульханова-Славская // Избранные психологические труды. Московский психолого-социальный институт – М., 1999. – 224 с.
4. Аверин, В.А. Психология личности / В.А. Аверин. – СПб.: Академия, 2001. – 89 с.
5. Аврамова, Т.И. Личностно-ориентированные тренинги как метод коррекции самооотношения: дис. канд. психол. наук:19.00.05. – Воронеж, 2000. – 210 с.
6. Агапов, В.С. Сущностная характеристика Я-концепции / В.С. Агапов. – М.: МГСА, 2002. – 230 с.
7. Адлер А. Очерки по индивидуальной психологии. /А.Адлер. – М.: Когито-Центр, 2002. – 220 с.
8. Алишев Б.С. Психологическая теория ценности (системно-функциональный подход): автореф. дис. д. психол. Наук / Б.С. Алишев - Казань, 2002. – 33 с.
9. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2010. – 288 с.
10. Ананьев, Б.Г. Избранные труды по психологии / Борис Ананьев. – Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2011. – 964с.
11. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для высшего учебного заведения / Галина Андреева. – Москва: Аспект Пресс, 2019. – 314 с.

12. Арутюнян М.Ю. Гендерные отношения в семье. / М.Ю. Арутюнян // Материалы Первой Российской летней школы по женским и гендерным исследованиям "ВАЛДАЙ-1996". - М.: МЦГИ, 1997. – С. 133-134.
13. Асмолов А.Г. Психология личности: Учебник / А.Г. Асмолов. — М.: Изд-во МГУ, 1990. – с. 169 – 367.
14. Астрецов Д.А. Методологические подходы к изучению самоотношения в психологии / Дмитрий Астрецов // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2015. – №1. – С.67-71.
15. Афанасенко И.В., Онищенко А.И. «Особенности самоотношения мужчин и женщин возрастов ранней и поздней взрослости» Северо-Кавказский психологический вестник ► № 9/2 2011 г.
16. Балык А. С. Психологическая зрелость личности: теоретические концепции и подходы / А. С. Балык, О. П. Цыбуленко // Общество: социология, психология, педагогика. – 2016. – № 12. – С. 63-67.
17. Басова, Н.В. Педагогика и практическая психология: Учеб.пособие / Наталья Басова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 413 с.
18. Берн, Ш. Гендерная психология / Шон Берн. – Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак, 2016. – 389 с.
19. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Роберт Бернс / Пер. с англ. под ред. В.Я. Пилиповского. – Москва: Флинта, 2016. – 422 с.78
20. Биличенко Е.Н. Самоотношение и особенности самоактуализации личности у женщин: автореф. дис. канд. психол. Наук / Е.Н. Биличенко. – М.: 2002. – 28 с.
21. Бодалев А.А. Общая психодиагностика / А.А. Бодалев, В.В. Столин. – Москва: Речь, 2014. – 215 с.
22. Божович Л.И. О культурно-исторической концепции Л. С. Выготского и ее значении для современных исследований психологии личности. / Л.И. Божович // Вопросы психологии. – М., 1988. – № 5. – с. 108-116.
23. Болотова А.К. Развитие самосознания личности: временной

аспект / Алла Болотова // Вопросы психологии. – 2006. – №.2. – С.116–126.

24. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. – Санкт-Петербург: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2018. – 672с.

25. Боринштейн Е.Р. Система ценностных ориентаций личности в условиях социально-культурной трансформации / Е.Р. Боринштейн // Социс. – №3. – 2016. – С. 175-189.

26. Братусь Б.С. Психология личности в контексте мировоззрения. Деятельностный подход в психологии: проблемы и перспективы. / Б.С. Братусь. – М.: АПН СССР, 1988. – 387 с.

27. Быкова, С.С. Исследование состояния самоотношения у подростков / С.С. Быкова, В.М. Судницына // Общество. Наука. Инновации (НПК-2019). Сборник статей XIX Всероссийской научно-практической конференции: в 4-х томах. Вятский государственный университет. – 2019. – С. 123-127.

28. Венгер Л.А., Мухина В.С. Психология. – М.: Просвещение, 2008. – 328 с.

29. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: иллюстрированное руководство / А.Л. Венгер. – М.:ВЛАДОС-ПРЕСС, 2013. – 160 с.

30. Визгина А.В., Столин В.В. Внутренний диалог и самоотношение // Психологический журнал. – 1989. – Т. 10. – № 6. – С. 50–57.

31. Виткин, Дж. Женщина и стресс/ Дж. Виткин. – СПб: Питер Пресс, 2012. – 320 с.

32. Волков, Б. С. Психология возраста. От младшего школьника до старости. Логические схемы и таблицы / Б. С. Волков. – Москва: Владос, 2013. – 512 с.

33. Волкова Т.Г. Психология самосознания - М.: Изд-во "Директ-медиа" 2013. – 368 с.

34. Воюшина Е. А. Подходы к определению критериев зрелости

личности / Е. А. Воюшина // Актуальные вопросы современной психологии: материалы IV Междунар. науч. конф. – Краснодар: Новация. – 2017. – С. 11–14.

35. Выготский Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. – М.: Изд-во Смысл; Эксмо, 2005. – 1136 с.

36. Гаджиева, У. Б. Самоактуализация: особенности и специфические признаки / У. Б. Гаджиева // Успехи современной науки и образования. – 2016. – Т. 4. – № 10. – С. 182-184.

37. Гальперин, П. Я. Лекции по психологии: учеб. издание / Петр Гальперин. – Москва: КДУ, 2017. – 400 с.

38. Головей Л.А. Самоотношение и отношения со значимыми взрослыми как факторы удовлетворенности жизнью у подростков / Л. А. Головей М.В. Данилова, Ю.Ю. Данилова // Социальная психология и общество. – 2017. – Т. 8. – № 1. – С. 108-125.

39. Гончарова, Е. В. Взаимосвязь прокрастинации и самоотношения у подростков / Е. В. Гончарова // В сборнике: Экология человеческих отношений как проблема практической психологии в современном обществе. Сборник научных трудов. – Москва, 2018. – С. 141-146.

40. Горбунова О. В. К проблеме определения понятия «зрелость личности» / О. В. Горбунова // Вектор науки ТГУ. – 2014. – № 2. – С. 88–91.

41. Горобец, Т.Н. Самоотношение как этиологический фактор аутодеструктивного поведения / Татьяна Горобец // Мир психологии. – 005. – № 3. – С. 67-73.

42. Гостев А.Г. К проблеме изучения феномена самоотношения в современной психологии / А.Г. Гостев // В сборнике: Научные исследования и разработки подростков. Сборник материалов V Международной студенческой научно-практической конференции. Редколлегия: О.Н. Широков. – Москва, 2017. – С. 103-108.

43. Граблин А.Г. Анализ понятия «самоотношение» в отечественной и зарубежной психологии. // Современная студенческая наука: актуальные

задачи, проблемы и перспективы. Материалы международной студенческой научной конференции. В 5-ти частях. 2019. С. 272-282.

44. Гуревич, П.С, Психология личности: учебное пособие / Павел Гуревич. – Москва: Юнити-Дана, 2018 – 1126 с.

45. Гэри, Й. Осознание, диалог и процесс в терапии : монография / пер. с нем. / под ред. А. Моховикова. –М.:Московский Гештальт Институт, 2002. – 100 с.

46. Дерманова И.Б. Личностная зрелость: к определению психологического содержания / И.Б. Дерманова, В.Р. Манукян // Вестник СПбГУ. Серия: Социология. – 2010. – № 4. – С. 68–73.

47. Джемс, У. Принципы психологии: монография / пер с англ. /под ред. Л. А. Петровской. - М.: Педагогика, 1991. –368 с.

48. Долгополов, Н. Б. Первый блин. Арт-терапевтический сборник/ Н. Б. Долгополов, Е. Ощепкова. – Красноярск: Офсет, 2010. – Вып. 1. – 80 с.

49. Еникеев М.И. Энциклопедия. Общая и социальная психология. – М.: «Издательство ПРИОР», 2002. – 560 с.

50. Жесткова Н. А. Методологические подходы к исследованию социальной зрелости и социального инфантилизма личности / Н. А. Жесткова // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2013. – № 2. – С. 128-136.

51. Журавлев А. Л. «Социально-психологическая зрелость»: обоснование понятия / А. Л. Журавлев // Психологический журнал. – 2007. – № 2. – С. 44-54.

52. Захарова, А.В. Психология формирования самооценки / Анастасия Захарова. – Минск : РБПК «Белинкоммаш», 2017. – 99 с.

53. Иванова, Е.А. Путешествие в Гештальт. Теория и практика : учеб.пособие / Е. А. Иванова, Н. М. Лебедева.– М.: Речь, 2004. – 560 с.

54. Иващенко, Ф.И. Практикум по методологии психологического исследования / Федор Иващенко. –Минск : ФУА-информ, 2018. – 138с.

55. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер,

2002. – 512 с.

56. Ильин Е. П. Психология взрослости / Е. П. Ильин. – Изд-во: Питер, 2012. – 544 с.

57. Ильин, Е. П. Пол и гендер / Евгений Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2010. – 688 с.

58. Кабанов, М.М. Очерки динамической психиатрии. / М.М. Кабанов, Н.Г. Незнанов. - СПб.: НИПНИ им. Бехтерева, 2003. – 134 с.

59. Карпов, А. А. Исследование структуры личностных качеств самоактуализирующейся личности / А. А. Карпов // Ярославский педагогический вестник. – 2016. – № 4. – С. 138-141.

60. Карташова, Л.В. Управление человеческими ресурсами: Учебник / Лариса Карташова. – Москва: ИНФРА-М, 2017. –235 с.80

61. Квинн, В. Прикладная психология: Учебн. Пособия для студ. вузов и слушателей курсов психологических дисциплин / Вирджиния Квинн. – Санкт-Петербург: Питер, 2016. – 559 с.

62. Клецина, И.С. Психология гендерных отношений: Теория и практика / Ирина Клецина. – Санкт-Петербург : Алетейя, 2018 – 408 с.

63. Кон И. С. Социологическая психология / И. С. Кон. – М.: Изд-во «Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1999. – 560 с.

64. Кон, И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание / Игорь Кон. –Москва : АСТ, 2015. – 225 с.

65. Коноваленко О. Н. Специфика социального инфантилизма современной студенческой молодежи / О. Н. Коноваленко // Совет ректоров – 2016. – №6. – С. 40-47.

66. Королёва, А.А. Особенности самоотношения женщин в период кризиса середины жизни / Алена Королёва // Ярославский педагогический вестник. –2013. – №1. – С.237-241.

67. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования и групповой психотерапии. – 2-е изд., стереотип. – М.: Академический проект;

ОППЛ, 2003. – 464 с. (Серия «Gaudeamus»).

68. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг. – 7-е изд. – СПб.: Питер, 2000. – 992 с.

69. Кризисная психология. Справочник практического психолога / сост. С. Л. Соловьева. – Санкт-Петербург: Сова, 2017. – 286 с.

70. Кун, М. Тест 20 высказываний «Кто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленд; модификация Т.В. Румянцевой) / Румянцева Т.В. Психологическое консультирование: диагностика отношений в паре: учеб.пособие. – СПб.: Речь, 2006. С. 82-103.

71. Леонтьев А.Н. Деятельность Сознание. Личность. - СПб.: Сова, 2015 – 304 с.

72. Леонтьев Д.А. Личностная зрелость как опосредование личностного роста / Д.А. Леонтьев // Культурно-историческая психология развития: материалы первых чтений памяти Л.С. Выготского. – М., 2001. – С. 154-161.

73. Леонтьев, Д. А. Очерк психологии личности: монография. – М.:Смысл, 1993 – 43 с.

74. Леонтьев, Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности: монография. – М.: Смысл, 1999. – 487 с.

75. Линде, Н.Д. Эмоционально-образная (аналитически-действенная) терапия: чувство – образ – анализ – действие. – 3изд. – М.: Генезис. 2022. – 376с.

76. Ломака, А. О. К проблеме изучения феноменов самоотношения и личностной зрелости в современной психологии / А. О. Ломака, И.С. Мансурова // Наука вчера, сегодня, завтра. – 2017. – № 3 (37). – С. 49-54.

77. Маслоу А.Г. Мотивация и личность / А.Г. Маслоу // Психология личности в трудах зарубежных психологов / сост. и общ.ред. А.А. Реана. – СПб.: Питер, 2000. – С. 183-200.

78. Микляева А. В. Зрелость и инфантилизм личности в социальных представлениях различных поколений / А. В. Микляева // АНИ: педагогика и

психология. – 2016. – № 4. – С. 473-476.

79. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В. С. Мухина. – М.: Изд. центр «Академия», 1998. – 456 с.

80. Настольная книга практического психолога. / авт.-сост. С.Т. Посохова, С.Л. Соловьева. - М.: АСТ: Хранитель; СПб.: Сова, 2008. – 671 с.

81. Немов Р.С. Психология. Книга 2-3. – М.: Владос, 2009.

82. Общая психодиагностика / под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. – СПб.: Речь, 2000. – 440 с.

83. Основы психологии: Практикум / Ред.-сост. Л. Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. – 426 с.

84. Особенности самоотношения женщин среднего возраста проживающих стресс <https://www.b17.ru/article/366038/>

85. Пантилеев С.Р. Методика исследования самоотношения. – М.: «СМЫСЛ», 1993. – 32 с.

86. Пантилеев С.Р. Самоотношение // Психология самосознания: Хрестоматия по социальной психологии личности / Сост. Д.Я. Райгородский. – Самара: Изд. Дом «БАХРАХ-М», 2007. - С. 208 - 229.

87. Пантилеев, С.Р. Самоотношение/ С.Р. Пантилеев// В кн .: Психология самосознания. - Самара, 2000. – С.9-11.

88. Петровский, А.В. Общая психология / А.В. Петровский. - М.: Просвещение, 1986. – 267 с.

89. Поливанова, К. Н. Психология возрастных кризисов /Катерина Поливанова. – Москва: АCADEMIA, 2017. – 244 с.

90. Полудень, Н. Л. Особенности структуры самоотношения подростков с девиантным поведением / Н.Л. Полудень // Актуальные вопросы современной науки. Сборник трудов по материалам III Всероссийского конкурса научно-исследовательских работ. – Уфа, 2020. – С. 189-198.

91. Портнова, Ю.М. Самоотношение как важнейший компонент самосознания. / Ю.М. Портнова // Сборник трудов аспирантов и магистрантов. История. Философия. Культурология. Педагогика. Нижегород. гос.архитектур.-строит. унт. «Н. Новгород, 2006.» с.84-87.
92. Психологическая зрелость личности / Под общ.ред. Л.А. Головей. – СПб.: Скифия-принт, СПбГУ, 2014. – 240 с.
93. Психологические тесты / под ред. А. А. Карелина. – М., 2000. – С. 25-29.
94. Психология самоотношения: учебное пособие /А.М. Кольшко. – Гродно: ГрГУ, 2004. – 102 с.
95. Развитие профессионального самоотношения женщины - руководителя Акмеологя 2007 № 3 - Спецвыпуск, посвященный 4 Международной научной конференции «Акмеологя личностное и профессиональное развитие человека» 29 мая 2007 года Т 1 С 66-70 (в перечне ВАК Минобрнауки РФ для научных публикаций)
96. Райгородский, Д.Я. Самосознание и защитные механизмы личности / Д.Я. Райгородский - Хрестоматия – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2003. – 656 с.
97. Реан А.А. Социальная педагогическая психология / А.А. Реан, Я.Л. Коломинский. – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 416 с.
98. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К.Роджерс. – М.: Прогресс-Универс, 1994. – 480 с.
99. Роджерс, К. Клиентоцентрированная терапия: монография / Роджерс К., Хоббс Н., Гордон Т., Дорфман Э.: пер. с англ. / под ред. В.В. Лях, А.П. Хомик. - М.: Рефл-бук; Киев: Ваклер, 1997. – 320с.
100. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб: Питер, 2002. – 720 с.
101. Русалов В.М. Психологическая зрелость: единая или множественная характеристика? / В.М. Русалов // Психологический журнал. – 2006. – № 6. – С. 83-92.

102. Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой: Монография. – Тбилиси: Мецниереба, 2009. – электронная версия издания.

103. Сарджвеладзе, Н.И. Проблемы формирования социогенных потребностей: монография. – Тбилиси: «Мицниереба», 1974. – 308 с.

104. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В.Сидоренко. - СПб.: Речь, 2010. – 350с.

105. Столин В.В., Самосознание личности. - М.: МГУ, 2007 - 284 с.

106. Столин В.В., Пантилеев С.Р. Опросник самоотношения / В кн.: Практикум по психодиагностике. Психодиагностические материалы. Под ред. Бодалева А.А., Карлинской И.М., Столина В.В., Пантилеева С.Р. – М., 1988. – С. 123-130.

107. Столяренко Л.Д. Основы психологии. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 742с.

108. Узнадзе, Д.Н. Психология установки / Д.Н. Узнадзе. – СПб.: Питер, 2001. – 416с.

109. Усова Е. Б. Возрастная психология: учебно-методический комплекс / Е. Б. Усова. – 2-е изд., испр. – Минск: Изд-во МИУ, 2009. – 56 с.

110. Усынина, Т. П. Характеристика самоотношения в подростковом / Т. П. Усынина // Мир педагогики и психологии. – 2019. – № 5 (34). – С. 195-201.

111. Фаустова, А.Г. Теоретико-методологические основания исследований динамики самоотношения в клинической психологии [Электрон.ресурс] // Научный журнал «Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие» [электрон. версия]. –2015. –№4 (11). – С. 25-33. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/teoretiko-metodologicheskie-osnovaniya-issledovaniy-dinamiki-samootnosheniya-v-klinicheskoy-psihologii>свободный.– Загл. с экрана.

112. Фаустова А.Г. Теоретико-методологические основания исследований динамики самоотношения в клинической психологии / А.Г

Фаустова // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2015. – №4 (11). – С. 25-33.

113. Хватова, М.В. Самоотношение в структуре психологически здоровой личности / Марина Хватова // Гаудеамус. – 2015. – №1 (25). – С. 56-64.

114. Чеснокова, И И Проблема самосознания в психологии / Ирина Чеснокова. – Москва : Флинта, 2019. – 144 с.

115. Шарипов, Ф.В. Психология и педагогика: учебное пособие / Фатых Шарипов. – Уфа : РИО РУНМЦ МО РБ, 2016 – 328 с.

116. Элкин Д. Эрик Эриксон и восемь стадий человеческой жизни / Элкин Д. – СПб.: Ленато, АСТ, Фонд «Университетская книга», 1996. – 304 с.

117. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис: монография : пер. с англ./ Общ.ред. и предисл. Толстых А. В. - М.: Издательская группа "Прогресс", 1996. – 344 с.

118. Юрченко, Л. Г. Самооценка как фактор гармонизации личности подростка / Л.Г. Юрченко, А. Е. Абраменко // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2016. – № 64. – С. 80-87.

119. Яницкий, М.С. Ценностные ориентации личности как динамическая система / М.С. Яницкий // Кемерово: Кузбассвуиздат, 2000. – 204 с.

120. Bosson J.K., Swann W.B., Pennebaker J.W. Stalking the perfect measure of implicit selfesteem: The blind men and the elephant revisited? // Journal of Personality and Social Psychology. – 2000. – Vol. 79. – P. 631-649.

121. Dewey J. Theory of valuation. – Chicago, IL: University of Chicago Press, 1939. – 75 p.

122. Epstein S. Cognitive-Experiential Self- Theory of Personality // In: Comprehensive Handbook of Psychology. Volume 5: Personality and Social Psychology. Hoboken, NJ: Wiley & Sons, 2003. – P. 159-184.

123. Rosenberg M. Society and the adolescent selfimage. – Princeton, NJ:

Princeton University Press, 1965. – 326 p.

124. Tafarodi R.W., Swann W.B., Jr. Twodimensional self-esteem: Theory and measurement // Personality and Individual Differences. – 2001. – Vol. 31. – P. 653-673.

Таблица 1. Результаты исследования особенностей самоотношения женщин ранней зрелости по методике МИС С.Р. Пантелеева, В.В. Столина до консультирования

	открыто		Самоув-		Саморук		Зеркальн		Само		Самокри		Самоприв		Внутр.		самообв	
	сть		ть		оводство		ое Я		ценност		тичность		язанность		конфл		инение	
1	4	Нор	4	Нор	5	Нор	6	Нор	5	Нор	6	Нор	7	Нор	6	Нор	4	Нор
2	4	Нор	3	Нор	4	Нор	6	Нор	5	Нор	4	Нор	5	Нор	5	Нор	6	Нор
3	8	Зав	6	Нор	6	Нор	4	Нор	5	Нор	4	Нор	6	Нор	5	Нор	5	Нор
4	6	Нор	9	Зав	6	Нор	7	Нор	10	Зав	7	Нор	9	Зав	3	Зан	1	Зан
5	5	Нор	5	Нор	8	Зав	5	Нор	6	Нор	5	Нор	8	Зав	8	Зав	5	Нор
6	8	Зав	7	Нор	5	Нор	6	Нор	7	Нор	8	Зав	7	Нор	6	Нор	4	Нор
7	8	Зав	1	Зав	6	Нор	6	Нор	7	Нор	9	Зав	7	Нор	5	Нор	3	Зан
			0															
8	9	Зав	7	Нор	5	Нор	5	Нор	3	Зан	7	Нор	7	Нор	5	Нор	4	Нор
9	6	Нор	5	Нор	7	Нор	5	Нор	5	Нор	3	Зан	4	Нор	5	Нор	4	Нор
10	5	Нор	5	Нор	5	Нор	6	Нор	5	Нор	4	Нор	5	Нор	6	Нор	6	Нор
11	6	Нор	5	Нор	4	Нор	5	Нор	6	Нор	6	Нор	5	Нор	6	Нор	6	Нор
12	5	Нор	5	Нор	6	Нор	6	Нор	7	Нор	4	Нор	7	Нор	4	Нор	4	Нор
13	6	Нор	7	Нор	5	Нор	6	Нор	6	Нор	8	Зав	7	Нор	6	Нор	7	Нор
14	6	Нор	4	Нор	8	Зав	6	Нор	5	Нор	2	Зан	5	Нор	5	Нор	7	Нор
15	6	Нор	5	Нор	4	Нор	6	Нор	5	Нор	5	Нор	7	Нор	6	Нор	6	Нор
16	6	Нор	6	Нор	7	Нор	6	Нор	7	Нор	7	Нор	6	Нор	6	Нор	6	Нор
17	6	Нор	3	Зан	5	Нор	9	Зав	6	Нор	7	Нор	5	Нор	5	Нор	6	Нор
18	7	Нор	4	Нор	6	Нор	5	Нор	6	Нор	5	Нор	7	Нор	5	Нор	6	Нор
19	8	Зав	6	Нор	4	Нор	6	Нор	6	Нор	4	Нор	5	Нор	6	Нор	5	Нор
20	9	Зав	7	Нор	4	Нор	5	Нор	5	Нор	8	Зав	6	Нор	5	Нор	6	Нор
21	6	Нор	7	Нор	5	Нор	4	Нор	9	Зав	7	Нор	7	Нор	5	Нор	4	Нор
22	7	Нор	8	Зав	9	Зав	7	Нор	10	Зав	8	Зав	8	Зав	2	Зан	3	Зан
23	7	Нор	5	Нор	6	Нор	4	Нор	6	Нор	6	Нор	7	Нор	6	Нор	7	Нор
24	5	Нор	5	Нор	4	Нор	6	Нор	6	Нор	6	Нор	6	Нор	5	Нор	4	Нор
25	5	Нор	7	Нор	4	Нор	3	Зан	7	Нор	7	Нор	5	Нор	8	Зав	8	Зав
%		Н 76 %		Н 84 % Зан 4 %		Н 88 %		Н 96 %		Н 84 % Зан 4%		Н 72 % Зан 8%		Н 88%		Н 84 % Зан 8%		Н 84 % Зан 12 %

Таблица 2. – Результаты теста Куна-Мак Партленда «Кто Я?» в модификации Т.В. Румянцевой до консультирования

	%	степень	соц	комм	мат	физ	деят	персп	реф	самост
1	71%	Адекват	4	0	0	4	0	0	4	2
2	75%	Адекват	1	0	1	2	1	0	1	1
3	50%	Неуст.	1	1	0	1	3	0	0	0
4	20%	Неад. Заниж	4	0	0	0	1	0	0	0
5	86%	Завыш	3	1	0	2	1	1	1	0
6	40%	Заниж	4	1	0	0	0	0	0	0
7	60%	Заниж	3	1	0	0	1	0	0	0
8	83%	Адекват	5	0	1	0	0	0	0	0
9	50%	Неуст	1	1	0	1	3	0	0	2
10	50%	Неуст	2	2	0	1	1	0	2	0
11	100%	Неад. Завыш	2	0	0	1	2	0	1	0
12	37%	Неад. Заниж	1	0	1	0	3	0	4	0
13	83%	Адекват	1	0	0	2	2	0	1	0
14	25%	Неад. Заниж	0	0	0	1	3	0	3	1
15	63%	Адекват	1	0	0	5	3	0	1	1
16	62,5%	Заниж	1	0	0	2	5	0	0	0
17	50%	Неуст	1	2	0	6	0	0	0	1
18	72%	Адекват	5	4	0	9	1	0	6	0
19	50%	Неуст	5	0	0	0	0	6	1	0
20	43%	Неад. Заниж	3	0	0	1	0	0	3	0
21	67%	Адекват	2	0	0	2	0	2	0	0
22	90%	Завыш	1	2	0	4	0	1	2	0
23	55%	Заниж	1	3	0	1	0	0	4	0
24	62%	Заниж	1	2	1	1	0	2	1	0
25	45%	Заниж	4	1	0	0	0	4	2	0
мо			2,28	0,84	0,16	1,84	1,2	0,64	1,48	0,32
ме			2	0	0	1	1	0	1	0
			57	21	3	46	30	16	37	8

Таблица 3. – Распределение ответов по показателям теста Куна-Мак Партленда «Кто Я?»

Показатели	выраженность
Я социальное	
Пол. Прямое обозначение	17
Сексуальная роль	0
Учебно-профессиональная позиция	12
Семейная принадлежность	14
Этническая идентичность	2
Мировоззренческая идентичность	4
Групповая принадлежность	8
Я коммуникативное	
Дружба или круг друзей	9
Общение или субъект общения	12
Я материальное	
Описание собственности	0
Оценка обеспеченности	1
Оценка внешней среды	2
Я физическое	
Субъективное описание данных	18
Фактическое описание данных	9
Пристрастия в еде, вредные привычки	19
Я деятельное	
Занятия, интересы, деятельность	17
Самооценка навыков	13
Я перспективное	
Профессиональная перспектива	2
Семейная перспектива	4
Групповая перспектива	0
Коммуникативная перспектива	2
Материальная перспектива	4
Физическая перспектива	0
Деятельностная перспектива	1
Персональная перспектива	0
Оценка стремлений	3
Рефлексивное Я	
Персональная идентичность, стиль, особенности поведения	28
Глобальное, экзистенциальное Я	9
Самостоятельные показатели	
Проблемная идентичность	1
Ситуативное состояние	7

Таблица 4. – Распределение выраженности уровня самоуважения в группе по "Шкале самоуважения М. Розенберга" до консультирования

	Баллы до к	результат
1	30	Амбив преобл
2	25	Амбив преобл
3	35	Норма выс
4	31	Амбив преобл
5	23	Амбив преобл
6	29	Амбив преобл
7	31	Амбив преобл
8	29	Амбив преобл
9	27	Амбив преобл
10	31	Амбив преобл
11	29	Амбив преобл
12	28	Амбив преобл
13	22	Погранич сомнев
14	23	Амбив преобл
15	29	Амбив преобл
16	25	Амбив преобл
17	25	Амбив преобл
18	28	Амбив преобл
19	28	Амбив преобл
20	31	Амбив преобл
21	32	Амбив преобл
22	32	Амбив преобл
23	27	Амбив преобл
24	29	Амбив преобл
25	27	Амбив преобл

Таблица 5. «Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн (в модификации А. М. Прихожан) до консультирования

Уровень самоотношения								Уровень притязаний								разность								
	2	3	4	5	6	7			2	3	4	5	6	7			2	3	4	5	6	7		
1	30	10	38	35	20	35		1	65	58	62	74	50	77		1	35	48	24	39	30	42		
2	80	74	75	74	71	69		2	100	100	100	100	100	100		2	20	26	25	26	29	31		
3	61	69	72	80	81	81		3	100	100	100	100	100	100		3	39	31	28	20	19	19		
4	71	80	65	6	54	80		4	80	80	79	12	65	80		4	9	0	14	6	11	0		
5	60	42	64	74	66	36		5	74	62	76	81	72	64		5	14	20	22	7	6	28		
6	64	40	64	25	57	74		6	81	10	64	56	75	40		6	17	-	0	31	18	-		
7	50	33	63	54	40	42		7	84	16	79	80	66	68		7	34	-	16	26	20	26		
8	70	46	79	46	64	40		8	75	74	79	79	74	80		8	5	28	0	33	10	40		
9	31	46	20	70	38	76		9	84	84	38	77	100	82		9	53	38	18	7	62	6		
10	66	69	69	32	67	61		10	100	100	100	100	100	76		10	34	31	31	68	33	15		
11	64	50	73	51	66	84		11	71	69	76	71	73	100		11	7	19	3	20	7	16		
12	71	61	70	77	62	78		12	100	100	100	100	100	100		12	29	39	30	23	38	22		
13	56	71	77	64	65	74		13	69	79	83	75	83	80		13	13	8	6	11	18	6		
14	78	78	79	75	46	80		14	100	100	100	100	100	100		14	22	22	21	25	24	20		
15	75	65	66	20	80	68		15	80	78	75	65	82	74		15	5	13	9	42	2	6		
16	76	48	68	80	56	71		16	79	60	78	80	70	79		16	3	12	10	0	14	8		
17	61	64	56	58	68	58		17	81	80	78	78	80	80		17	20	16	22	20	12	22		
18	25	55	44	39	50	44		18	36	70	64	62	63	64		18	11	15	20	23	13	20		
19	22	24	24	10	25	26		19	56	70	53	56	60	60		19	34	46	29	46	35	34		
20	42	45	45	46	47	46		20	79	45	45	46	47	46		20	37	0	0	0	0	0		
21	81	71	84	59	78	76		21	84	80	85	78	82	84		21	3	9	1	19	4	8		
22	56	54	58	16	51	68		22	80	60	75	78	61	69		22	24	6	17	62	10	1		
23	56	51	56	70	55	28		23	78	61	64	78	74	50		23	22	10	8	8	19	22		
24	39	17	52	15	16	60		24	59	100	60	66	100	100		24	20	83	8	5	84	40		
25	30	30	29	37	21	22		25	70	52	64	50	65	72		25	40	22	35	13	34	50		
М		56	51	59	48	53	59			78,6	71,5	75,0	73,6	77,6	77									
е		,6	,7	,6	,5	,7	,0				6	8	8	8										
		2		2	6	6	8																	

Таблица 6. Количественные характеристики уровней притязаний и самооценки для «методики исследования самооценки Дембо-Рубинштейн (в модификации А. М. Прихожан)

Параметр	Количественная характеристика, балл			
	Низкий	Норма		Очень высокий
		Средний	Высокий	
Ур. притязаний	Менее 60	60 – 74	75 – 89	90 – 100
Ур. самооценки	Менее 45	45 – 59	60 – 74	75 – 100

Таблица 7. Распределение уровней притязаний и самооценки в группе по «Методике исследования самооценки Дембо-Рубинштейн (в модификации А. М. Прихожан) до консультирования

	Уровень притязаний							Высота самооценки						Значение расхождения						
	ум	хар	ав	удр	вн	ус		ум	хар	ав	удр	вн	ус	ум	хар	ав	удр	вн	ус	
1	65	58	62	74	50	77	1	30	10	38	35	20	35	35	48	24	39	30	42	1
2	100	100	100	100	100	100	2	80	74	75	74	71	69	20	26	25	26	29	31	2
3	100	100	100	100	100	100	3	61	69	72	80	81	81	39	31	28	20	19	19	3
4	80	80	79	12	65	80	4	71	80	65	6	54	80	9	0	14	6	11	0	4
5	74	62	76	81	72	64	5	60	42	64	74	66	36	14	20	22	7	6	28	5
6	81	10	64	56	75	40	6	64	40	64	25	57	74	17	-34	0	31	18	-34	6
7	84	16	79	80	66	68	7	50	33	63	54	40	42	34	-17	16	26	20	26	7
8	75	74	79	79	74	80	8	70	46	79	46	64	40	5	28	0	33	10	40	8
9	84	84	38	77	100	82	9	31	46	20	70	38	76	53	38	10	7	62	6	9
10	100	100	100	100	100	76	10	66	69	69	32	67	61	34	31	31	68	33	15	10
11	71	69	76	71	73	100	11	64	50	73	51	66	84	7	19	3	20	7	16	11
12	100	100	100	100	100	100	12	71	61	70	77	62	78	29	39	30	23	38	22	12
13	69	79	83	75	83	80	13	56	71	77	64	65	74	13	8	6	11	18	6	13
14	100	100	100	100	100	100	14	78	78	79	75	46	80	22	22	21	25	24	20	14
15	80	78	75	65	82	74	15	75	65	66	20	80	68	5	13	9	42	2	6	15
16	79	60	78	80	70	79	16	76	48	68	80	56	71	3	12	10	0	14	8	16
17	81	80	78	78	80	80	17	61	64	56	58	68	58	20	16	22	20	12	22	17
18	36	70	64	62	63	64	18	25	55	44	39	50	44	11	15	20	23	13	20	18
19	56	70	53	56	60	60	19	22	24	24	10	25	26	34	46	29	46	35	34	19
20	79	45	45	46	47	46	20	42	45	45	46	47	46	37	0	0	0	0	0	20
21	84	80	85	78	82	84	21	81	71	84	59	78	76	3	9	1	19	4	8	21
22	80	60	75	78	61	69	22	56	54	58	16	51	68	24	6	17	62	10	1	22
23	78	61	64	78	74	50	23	56	51	56	70	55	28	22	10	8	8	19	22	23
24	59	100	60	66	100	100	24	39	17	52	15	16	60	20	83	8	5	84	40	24
25	70	52	64	50	65	72	25	30	30	29	37	21	22	40	22	35	13	34	50	25
М	100	100	100	100	100	100		56	46	56;	46;	66	68;							
о									;6	64;	54;		74;							
М	80	74	76	78	74	77		64	51	64	51	56	68	22	19	17	20	18	20	
е																				
низкий																				
Норма																				
средний																				
Норма																				
высокий																				
Очень																				
высокая																				

уровень притязаний оказывается ниже уровня самооценки. Подобная позиция («Могу, но не хочу») указывает на конфликтное отношение к той или иной стороне своей личности или конфликтное отношение к себе в целом.

Таблица 8. Распределения баллов по методике «Локус контроля» Дж. Роттера до консультирования

	Экстернальность	Интернальность
1	12	11
2	12	11
3	15	8
4	9	14
5	10	13
6	5	18
7	8	15
8	13	10
9	10	13
10	11	12
11	12	11
12	11	12
13	11	12
14	14	9
15	10	13
16	14	9
17	13	10
18	18	5
19	14	9
20	17	6
21	12	11
22	4	19
23	13	10
24	9	14
25	14	9

Таблица 9. Результаты опросника С. Рейзаса «Уверенность в себе» до консультирования

номер	балл	интерпретация
1	+47	Агрессивный
2	+17	Уверенный
3	+6	Уверенный
4	+37	Агрессивный
5	+12	Уверенный
6	+13	Уверенный
7	-2	Уверенный
8	+33	Агрессивный
9	0	Уверенный
10	+25	Уверенный
11	+35	Агрессивный
12	+18	Уверенный
13	+12	Уверенный
14	-2	Уверенный
15	-8	Уверенный
16	+25	Уверенный
17	-4	Уверенный
18	+22	Уверенный
19	-18	Уверенный
20	+5	Уверенный
21	+31	Агрессивный
22	+61	Агрессивный
23	-22	Уверенный
24	+26	Уверенный
25	-10	Уверенный

Таблица 10. Сводная таблица показателей самоотношения в группе до консультирования по всем методикам

		МИС	Кто Я	Розенберг	Дембо-Руб	Локус контроля	Уверенность в себе	
1		нор	Нор	Нор	зан	Нор	Зав	
2		нор	Нор	Нор	зав	Нор	Нор	
3		нор	нест	выс	зав	зан	нор	Нест
4		нест	зан	Нор	нор	Зав	Зав	
5		Нор	зав	Нор	Нор	Нор	Нор	
6		нор	Зан	Нор	Нор (-)	Зав	Нор	
7		нест	зан	Нор	Нест ()	зав	Нор	
8		нест	Нор	Нор	Нор	Нор	зав	
9		Нор	нест	Нор	нест	Нор	Нор	
10		Нор	нест	Нор	зав	Нор	Нор	
11		Нор	Н.зав	Нор	Нор	Нор	Зав	Зав
12		Нор	Н.зан	Нор	зав	Нор	Нор	
13		Нор	Нор	зан	Нор	Нор	нор	
14		Нест	Н.зан	Нор	зав	зан	Нор	
15		Нор	Нор	Нор	Нор	нор	Нор	
16		Нор	зан	Нор	Нор	Зан	Нор	Зан
17		Нест	Нест	Нор	Нор	нор	Нор	
18		Нор	нор	Нор	Нор	Зан	Нор	
19		Нор	Нест	Нор	зан	Зан	Нор	Зан
20		Нор	Н.зан	Нор	Нор(0)	Зан	Нор	Зан
21		Нор	Нор	Нор	Нор	нор	Зав	
22		нест	Зав	Нор	нор	Зав	Зав	Зав
23		Нор	Зан	Нор	Нор	Нор	Нор	
24		Нор	Зан	Нор	Зан	Зав	Нор	
25		нест	зан	Нор	зан	зан	нор	Зан

Протоколы консультаций

Случай №11

Женщина 30 лет. Пришла с осознанием, что с ней что-то не так. Уверена, что она не нормальная, хочет исправить эту ситуацию. Ненормальность проявляется в боязни высоты и способом борьбы с ней. Пытаясь справиться с этим страхом, женщина самостоятельно залазила на высоту, борясь со страхом. Зимой страх уменьшался, а летом, когда земля не была покрыта снегом страх возвращался. Понимает, что нет разницы обо что разбиться, и снег не смягчит падение, тем не менее летом испытывает страх. Данная ситуация тревожит, подразумевает заикленность на этой проблеме. Уверена, что у нее суицидальные неосознаваемые намерения.

Запрос: помочь разобраться в себе.

Уточнение и конкретизация методов:

для коррекции самоотношения через когнитивную составляющую анализ неконструктивных мыслей, деструктивных понятий, поиск причины страха; через эмоциональную – создание позитивного образа себя, экологическая проверка на принятие образа; через конативную составляющую: отработка навыков логического мышления, работы с иррациональными убеждениями.

Прояснение симптома:

Психолог: Было ли у вас в детстве травмирующее событие, связанное с высотой?

Клиент: нет, такого не было, хотя.. В детстве гуляя во дворе ребенком она слышала обсуждение соседок несчастного случая, где женщина выпала из окна, моя его, и разбилась насмерть. Женщины говорили тогда, что одно дело зимой, может и спаслась бы, а летом расшиблась, и ничего не смягчило падение. Я понялААА!!! Вот от куда у меня это!!! Но что мне с этим делать?

Создание образа:

Психолог: Раз вы испугались этих слов, когда их произносили женщины во дворе, вам надо воссоздать этот образ, который стал причиной старуха, и поговорить с ним, рассказав ему, что вы не собираетесь падать вниз, вы взрослый человек, понимаете, как опасна высота, но расшибаться не собираетесь.

Клиент несколько раз проговаривает эти слова.

Психолог: Что вы чувствуете?

Клиент: Что страх немного отступает. Мне как будто уже и не надо бороться с ним.

Исследование образа.

Психолог: что чувствует ваше тело?

Клиент: ноги меньше шатаются, мне не больно смотреть вниз, я знаю, что не собираюсь падать.

Проверка на фиксацию:

Психолог: представьте себя на смотровой площадке, летом, а под вами высокий обрыв. Что происходит с вами?

Клиент: Я сморю прямо, держусь за перила, я знаю, что они мне помогают, мои ноги смело идут вдоль перил, но я все еще держусь за них. Я понимаю, что все люди ходят так, и мне нечего бояться, потому что я не собираюсь падать.

Трансформация образа

Психолог: Женщины, которые вам это говорили, скажите им об этом

Клиент: Я вас внимательно слушала, и испугалась, вы рассказывали, что если зимой, то могла бы и задержать, или смягчить падение. Я взрослая, и знаю, что это не спасет, но также я понимаю, что сама несу ответственность за свои поступки, и не собираюсь падать с высоты, она есть, и мне надо научиться с ней жить, она может быть опасна, но не значит, что именно со мной это произойдет. Говоря мне об этом поучительным тоном вы навязали мне этот страх. Я его вам возвращаю, освобождаюсь, чувствую себя уверенно, смело, спокойно.

Выводы по консультации: образ женщин, которые обратили внимание и фиксировали страх на высоте успешно был опровергнут приведенными аргументами, который клиент осознанно проговаривал им. В дальнейшем проработка этой техники поможет снизить напряжение при столкновении с высотой. Для достижения видимого результата снятия страха высоты потребовалось 4 занятия с проговариванием и осознанием страха, причин поведения.

Случай 18

Женщина, 28 лет. Жалобы на проблемы в общении. Боится разговаривать с людьми, выступать на семинарах, делиться чувствами, в семье с ней не считаются. Уверена, что она неправильная, не способна на большее, попустительское отношение к себе. Явное пренебрежение косметикой и модой.

Запрос: научиться общаться, выражать мысли, отстаивать себя.

Уточнение и конкретизация методов:

для коррекции самооотношения через когнитивную составляющую анализ причин проблем в общении; через эмоциональную – создание позитивного образа себя, любви к себе и своей внешности, экологическая проверка на принятие образа; через конативную составляющую: отработка навыков конструктивного общения.

Прояснение симптома:

Психолог: Что вы ощущаете, когда вам надо начать говорить?

Клиент: как будто страх, он во мне сидит, и отнимает у меня голос, пугает меня, похож на медицинский инструмент, щипцы, которые меня утягивают за язык.

Исследование образа

Психолог: Вы всегда испытывали этот страх?

Клиент: нет, я в первом классе была болтушкой, и меня за это наказывали даже

Психолог: Каким образом это проявлялось?

Клиент: Меня однажды выгнали из класса, за то, что я болтала со всеми, а после урока учительница отвела меня в медпункт, и спросила, что медсестра делает с болтушками. Та ответила, что выдергивает или отрезает язык, чтоб не болтали. Я заплакала.

Психолог: С тех пор вы болтали на уроке?

Клиент: Нет, это было жестко, я боялась.. я даже боялась потом отвечать у доски.

Проверка на фиксацию

Психолог: что сейчас с вами происходит, когда вы хотите высказаться?

Клиент: Язык немеет, он меня не слушается, я как та собака- понимаю, а высказать не могу... в голове я прям все могу сказать, а в жизни нет...

Трансформация образа

Психолог: представьте себе эти щипцы, возьмите их в руки, потрогайте...

Клиент: ну я держу их. Когда мысленно держу они не кажутся такими уж страшными...

Психолог: представьте, что эти щипцы становятся розовыми игрушечными...

Клиент: да, они их пластмассы, похожие на мои щипцы для сахара из набора посуды в детстве.

Психолог: Они опасны для вас? Сейчас, когда вы взрослая женщина, эти щипцы, что напугали вас в детстве опасны сейчас, когда вы смогли их сделать детскими?

Клиент: улыбаясь, нет, они как будто меня в детство окунули, напомнили моё детство, окунали в такие теплые воспоминания... Мне не страшно, честно.

Интегрирование с личностью

Психолог: Запомните это чувство из детства. Вы ребенок и имели право выражать свои чувства и интересы так, как вам было удобно.

Взрослые, которые навязали вам страх просто не осознавали, насколько они травмировали вас. Теперь соберитесь

Ситуативная проверка:

Психолог: представьте себе ситуацию, когда вам надо выступать перед коллегами. Что происходит с вами теперь, когда вы не боитесь?

Клиент: Я медленно говорю, что мне надо, медленно, чтобы меня успели расслышать, чтобы мои слова поняли...

Экологическая проверка:

Психолог: вам страшно высказать свое мнение супругу?

Клиент: я теперь уж молчать не буду. Я читала много книг про «психологическое айкидо» просто я не могла это озвучить, мне страшно было, но теперь я понимаю, от куда у меня был страх, и как взрослая женщина я теперь не буду зависеть от детского страха.

Выводы по консультации: пережитый в детстве страх закрепился на долгие годы. Сознание даже не трансформировало страх, просто так и пронесло его через годы. Трансформация этого образа вернула женщину в детство, когда не было этого страха, дав возможность осознать степень влияния этого негативного фактора на ее жизнь, и дав ресурс для изменения ситуации. Для закрепления результата понадобилось три консультации

Случай № 20

Женщина 27 лет, успешная, жалуется на авторитарную и властную мать. Отношения плохие, сейчас, когда у матери онкологический диагноз женщина не может заставить себя с общаться с матерью. Это формирует чувство вины и негативный образ себя, что она плохая дочь, не способная на благодарность и сочувствие.

Запрос: сделать их контакт возможным, и безболезненным для клиента.

Уточнение и конкретизация методов:

для коррекции самоотношения через когнитивную составляющую анализ отношения к матери, причина её отторжения; через эмоциональную –

возвращение положительного образа себя, снятие чувства вины; через конативную составляющую: отработка навыков общения с матерью.

Прояснение симптома:

Психолог: Что вы ощущаете, когда вам приходится общаться?

Клиент: боль в груди, давление неимоверное, тяжесть. У меня нет сил...

Создание образа:

Психолог: представьте девушку, совсем юную, может даже девочку. Это вы. И на эту девочку давит ваша мать. Как это выглядит?

Клиент: Это огромный кол, который давит, в район солнечного сплетения, пытаюсь проткнуть насквозь...

Исследование образа:

Психолог: Это просто кол, или его кто-то держит?

Клиент: Просто такой кол...

Проверка на фиксацию

Психолог: Что происходит, если вы сопротивляетесь?

Клиент: Мне сложно дышать, я задыхаюсь...

Трансформация образа:

Психолог: Сейчас в месте вашей раны скапливается много энергии, горячей, мощной энергии. Почувствуйте её. С каждым вдохом эта энергия увеличивается, вы наполняетесь ею. Соберите эту энергию, и направьте на этот кол. Посылайте энергию на него, концентрируйте и посылайте

Что происходит?

Клиент: Я направляю, я начинаю медленно выталкивать его... он выдвигается...

Психолог: С каждым новым вдохом вы усиливаете свое воздействие на него,

Клиент: Он прогорает, он как будто угольки в печке, на кусочки прогоревшие распадается... Мне легче дышится, угольки рассыпаются.

Психолог: Это угольки, они опасны для вас?

Клиент: Нет, они красивые, теплые, красные. Они лежат на земле, у моих ног...

Интегрирование образа с личностью

Психолог: Что происходит с девочкой, которая вы?

Клиент: Удивленно. Я легко дышу, мне спокойно, я не боюсь угольков, мне нравится, как они тлеют, я спокойно на них смотрю, я вообще люблю на костер смотреть с детства.

Ситуативная проверка

Психолог: Давайте теперь представим ваше общение с мамой, вы с ней в одной комнате, только зашли, и хотите поздороваться. Что происходит? Что вы чувствуете?

Клиент: Ну я спокойна, я понимаю, что мама больше не может давить на меня, ей самой сейчас нужна помощь и она испытывает страх и давление посильнее моего. Мне легко дышится, я хочу ее обнять, подбодрить...

Выводы по консультации. Результат клиентка ощутила сразу же. Тем не менее мы закрепили полученное в течении еще двух встреч. Через неделю клиентка подтвердила звонком, что это новое отношение к матери полностью проявилось и в реальной ситуации общения. Ей удалось свободно с ней разговаривать, не напрягаться, увеличилось понимание между ними. На данный момент они проходят лечение матери в онкоцентре Красноярска, дочь ее сопровождает.

Случай №21

Женщина, 40 лет. Потеряла мужа, умер год назад. Отношения с мужем были хорошие, она его любила. Детей не было. Сейчас мучается бессонницей давление в области груди, депрессивное настроение, частые слезы, затрудненное дыхание. Врачами не найдено нарушений в здоровье.

Запрос: улучшить функциональное состояние, помочь облегчить физическое состояние.

Уточнение и конкретизация методов:

для коррекции самооотношения через когнитивную составляющую анализ деструктивных мыслей, причин депрессивных состояний; через эмоциональную – возвращение тонуса жизни, экологическая проверка на принятие образа; через конативную составляющую: отработка навыков снятия напряжения.

Прояснение симптома:

Психолог: Скажите, эти нарушения начались после смерти вашего мужа?

Клиент: Да, я осталась одна, и теперь никак не могу оправиться.

Психолог: Я понимаю, что это очень сложная тема, деликатная, и мне не хотелось бы особенно ее ворошить, однако, чтобы полностью разобраться в ней нам необходимо ее обсудить, вы понимаете, о чем я?

Клиент: Да, я понимаю, все нормально. Мы можем спокойно говорить о смерти, я же понимаю, что все мы умрем, что муж болел, я сделала все, что могла, и скорая помощь тоже. Я не виню врачей, так бывает, диабет — это страшная болячка...

Создание образа:

Психолог: расскажите тогда, как можно описать ваше состояния, с каким образом вы можете это ассоциировать?

Клиент: Это... моё состояние похоже на что-то тяжелое, которое обволакивает и давит, наверное, как пакет с водой, который в детстве кидали с балкона, он как будто надо мной, я под ним, и вроде все видно, но через призму его, и со всех сторон он давит, и он мокрый, протекает, что ли, я прорывается струйками, пока я его несу, и они часто надрываются из пакета, когда я это не контролирую...И это мои слезы, которые проливаются...

Исследование образа:

Психолог: Вы одновременно несете этот пакет и одновременно он на вас давит, верно?

Клиент: Да, это что-то бесформенное, тяжелое вздыхает, (видно, что очень тяжело)

Поверка на фиксацию:

Психолог: Вы можете это пакет оставить, почему вы несете его? Что с вами случится, когда вы его оставите?

Клиент: Я не могу, это то, что я должна нести, почему-то... может это мой крест, или как это говорить... тяжесть потери...

Психолог: А что мешает его оставить? Там же, где ваша потеря?

Клиент: Он же протекает, нельзя же на могиле мокрый пакет кидать... Мне говорили люди на кладбище, что плакать нельзя, иначе покойнику на том свете будет мокро. А не плакала на могиле. Вообще при похоронах была как в тумане, но не плакала. И сейчас не могу плакать по этому поводу, а вот по любому другому неконтролируемо плачу

Психолог: Вы запретили себе плакать на похоронах. Теперь эти слезы, которые не выплаканы прорываются у вас в другом месте, ведь пакет не может их удержать, они копятя, и давят. Давайте поменяем это факт, проплачемся над тем, что действительно стало важно для вас, и то что вы запретили себе с силу подсказок из вне, не всегда рациональных. Ведь если подумать холодным умом, слезы, которые покойнику навредят на том свете, что это? Попытка избежать истерик вдов во время похорон, снижение у них напряжения, придуманная народом, чтобы этот ритуал прощания и захоронения был регламентирован, переживался по правилам и проще воспринимался. Но они унитарны, обобщенные. А ведь мы все индивидуальны, и каждый из нас проживает горе по-разному. В вашем случае важно, чтобы вы оплакали своего мужа, а вы запретили себе это, и теперь это прорывается в вас таким образом, давит на вас. Давайте попробуем это изменить.

Клиент: конечно, давайте... я так измучилась.

Трансформация образа:

Психолог: вернитесь на кладбище в день похорон, вспомните тех, кто советовал вам не плакать. Скажите им, что вам важно это сделать, и вы, не смотря на уважение к ним, разрешаете себе слезы именно по мужу.

Клиент: Это мой муж, и я хочу проститься с ним так, как мне требуется, я хочу оплакать свое горе. Ему это уже не важно, ему важно то, что мы его помним, и нам тут хорошо, а мне плохо, и я хочу это из себя выплеснуть, чтобы принять тот факт, что смерть нас разлучила...

Интегрирование с личностью

Психолог: вы плачете на кладбище?

Клиент: я разрешаю себе это. Мне стало спокойнее

Вывод по консультации: Внутренние запреты на слезы именно по покойному нашли выход в других ситуациях, ибо то, что скопилось, должно было найти выход. Таким образом, перенос напряжения происходит на другие области и выражается там. Разрешив себе плакать именно по поводу утраты, женщина смогла стабилизировать свое состояние. На работу с проблемой ушло 5 встреч.

Случай №24

Женщина, 28 лет. Разводится с мужем. Осознанно, продолжать отношения дальше не собирается, но что-то тянет к нему обратно. Это не дает принять ситуацию, выматывает эмоционально, причиной видит свою неспособность управлять поведением и мыслями.

Запрос: снять эту тягу к нему.

Уточнение и конкретизация методов:

для коррекции самоотношения через когнитивную составляющую анализ неконструктивных мыслей, деструктивных понятий; через эмоциональную – позитивный образ себя; через конативную составляющую: отработка навыков логического мышления, работы с иррациональными убеждениями.

Прояснение симптома:

Психолог: расскажи, где ты чувствуешь эту зависимость, как в твоём теле она проявляется?

Клиент: В районе груди, где сердце...

Исследование образа

Психолог: А как ты это чувствуешь там? Какими словами это можно описать?

Клиент: Что-то тянет за это место и мучает. Как будто какие-то резиновые нитки, канаты прикреплены к груди и тянут...

Проверка на фиксацию

Психолог: ты можешь сама их снять?

Клиент: Нет, они сами тянут и тянут...

Трансформация образа

Психолог: расскажи этим канатам, как они вас измучили тебя, передай им это мучительное чувство

Клиент: Вы меня конкретно достали, все время оттягиваете к себе, это бесит, возвращает в воспоминания, заставляет переживать и мучиться. Я хочу закрыть эту страница, я больше не хочу возвращаться в эти переживания, мне достаточно того, что уже пережито. Я собираюсь строить новые отношения, они мне важны, эти я закрываю, освобождаюсь...

Психолог: Что при этом ощущает ваше тело?

Клиент: Ну, мне легче, да, они уже не такие натянутые...

Психолог: Представьте теперь эти канаты снова. И скажите им, что вы тоже не будете их тянуть Сами.

Клиент: Я освобождаю эти канаты, я больше сама не буду их цеплять и тянуть, я больше не притягиваю вас, я вас скинула. (Улыбается)

Выводы по консультации: Созданные и не проработанные нами эмоциональные зависимости отражаются в нашем теле, даже если мозг рационализировал все выводы, эмоциональная привязка остается. Работать с ней через трансформацию этого образа, выразить эмоции напрямую этому образу, проработка чувств к ситуации и разрешение себе освободиться от этих чувств дают эффект освобождения и решения проблемы. Анализировать причины этих зависимостей и возможность их повторного появления — это задача дальнейших двух консультаций.

Таблица 1. Результаты исследования особенностей самоотношения женщин ранней зрелости по методике МИС

С.Р. Пантелеева, В.В. Столина после консультирования

	открытость				Самоув-ть				Саморук-во				зеркЯ				СамоЦенность				Самокрит-ть				Самопривяз-ть				Внутр. конфл				самообвин			
	До		После		До		После		До		После		До		После		До		После		До		После		До		После		До		После					
1	4	Нор	1	Низ	4	Нор	4	Нор	5	Нор	8	Зав	6	Нор	9	Зав	5	Нор	7	Нор	6	Нор	7	нор	7	Нор	4	Нор	6	Нор	4	Нор	4	Нор	6	Нор
2	4	Нор	3	Низ	3	Нор	7	Нор	4	Нор	6	Нор	6	Нор	7	Нор	5	Нор	8	Зав	4	Нор	8	Зав	5	Нор	3	Низ	5	Нор	2	Зан	6	Нор	6	Нор
3	8	Зав	4	Нор	6	Нор	8	Зав	6	Нор	9	Зав	4	Нор	7	Нор	5	Нор	1	Зав	4	Нор	6	Нор	6	Нор	4	Нор	5	Нор	4	Нор	5	Нор	6	Нор
4	6	Нор	5	Нор	9	Зав	9	Зав	6	Нор	8	Зав	7	Нор	1	Зав	1	Зав	1	Зав	7	Нор	8	Зав	9	Зав	6	Нор	3	Зан	2	Зан	1	Зан	4	Нор
5	5	Нор	4	Нор	5	Нор	8	Зав	8	Зав	8	Зав	5	Нор	6	Нор	6	Нор	8	Зав	5	Нор	8	Зав	8	Зав	5	Нор	8	Зав	6	Нор	5	Нор	6	Нор
6	8	Зав	6	Нор	7	Нор	8	Зав	5	Нор	8	Зав	6	Нор	8	Зав	7	Нор	8	Зав	8	Зав	10	Зав	7	Нор	4	Нор	6	Нор	4	Нор	4	Нор	7	Нор
7	8	Зав	7	Нор	1	Зав	1	Зав	6	Нор	9	Зав	6	Нор	9	Зав	7	Нор	9	Зав	9	Зав	10	Зав	7	Нор	3	Низ	5	Нор	2	Зан	3	Зан	4	Нор
8	9	Зав	6	Нор	7	Нор	8	Зав	5	Нор	8	Зав	5	Нор	1	Зав	3	Зан	5	Нор	7	Нор	10	Зав	7	Нор	3	Низ	5	Нор	1	Зан	4	Нор	4	Нор
9	6	Нор	2	Низ	5	Нор	7	Нор	7	Нор	9	Зав	5	Нор	1	Зав	5	Нор	7	Нор	3	Зан	6	Нор	4	Нор	1	Низ	5	Нор	1	Зан	4	Нор	6	Нор
10	5	Нор	2	Низ	5	Нор	6	Нор	5	Нор	9	Зав	6	Нор	8	Зав	5	Нор	8	Зав	4	Нор	7	Нор	5	Нор	1	Низ	6	Нор	4	Нор	6	Нор	7	Нор
11	6	Нор	4	Нор	5	Нор	9	Зав	4	Нор	6	Нор	5	Нор	7	Нор	6	Нор	8	Зав	6	Нор	9	Зав	5	Нор	2	Низ	6	Нор	5	Нор	6	Нор	4	Нор

Продолжение Таблицы 1

12	5	Нор	1	Низ	5	Нор	6	Нор	6	Нор	4	Нор	6	Нор	8	Зав	7	Нор	8	Зав	4	Нор	6	Нор	7	Нор	4	Нор	4	Нор	2	Зан	4	Нор	4	Нор
13	6	Нор	4	Нор	7	Нор	8	Зав	5	Нор	8	Зав	6	Нор	9	Зав	6	Нор	8	Зав	8	Зав	9	Зав	7	Нор	5	Нор	6	Нор	5	Нор	7	Нор	5	Нор
14	6	Нор	2	Низ	4	Нор	6	Нор	8	Зав	10	Зав	6	Нор	8	Зав	5	Нор	7	Нор	2	Зан	5	Нор	5	Нор	2	Низ	5	Нор	2	Зан	7	Нор	7	Нор
15	6	Нор	5	Нор	5	Нор	4	Нор	4	Нор	6	Нор	6	Нор	9	Зав	5	Нор	6	Зав	5	Нор	6	Нор	7	Нор	4	Нор	6	Нор	1	Зан	6	Нор	7	Нор
16	6	Нор	6	Нор	6	Нор	7	Нор	7	Нор	9	Зав	6	Нор	9	Зав	7	Нор	9	Зав	7	Нор	10	Зав	6	Нор	2	Низ	6	Нор	3	Зан	6	Нор	4	Нор
17	6	Нор	2	Низ	3	Зан	6	Нор	5	Нор	8	Зав	9	Зав	9	Зав	6	Нор	9	Зав	7	Нор	8	Зав	5	Нор	1	Низ	5	Нор	4	Нор	6	Нор	6	Нор
18	7	Нор	4	Нор	4	Нор	6	Нор	6	Нор	7	Нор	5	Нор	8	Зав	6	Нор	8	Зав	5	Нор	9	Зав	7	Нор	5	Нор	5	Нор	2	Зан	6	Нор	7	Нор
19	8	Зав	1	Низ	6	Нор	8	Зав	4	Нор	6	Нор	6	Нор	9	Зав	6	Нор	7	Нор	4	Нор	6	Нор	5	Нор	2	Низ	6	Нор	2	Зан	5	Нор	7	Нор
20	9	Зав	5	Нор	7	Нор	8	Зав	4	Нор	5	Нор	5	Нор	9	Зав	5	Нор	9	Зав	8	Зав	9	Зав	6	Нор	4	Нор	5	Нор	1	Зан	6	Нор	7	Нор
21	6	Нор	1	Низ	7	Нор	9	Зав	5	Нор	5	Нор	4	Нор	6	Нор	9	Зав	10	Зав	7	Нор	7	Нор	7	Нор	1	Низ	5	Нор	3	Зан	4	Нор	6	Нор
22	7	Нор	2	Низ	8	Зав	10	Зав	9	Зав	10	Зав	7	Нор	7	Нор	10	Зав	10	Зав	8	Зав	8	Зав	8	Зав	6	Нор	2	Зан	2	Зан	3	Зан	4	Нор
23	7	Нор	4	Нор	5	Нор	7	Нор	6	Нор	9	Зав	4	Нор	6	Нор	6	Нор	8	Зав	6	Нор	8	Зав	7	Нор	5	Нор	6	Нор	4	Нор	7	Нор	8	Зав
24	5	Нор	2	Низ	5	Нор	8	Зав	4	Нор	8	Зав	6	Нор	8	Зав	6	Нор	7	Нор	6	Нор	9	Зав	6	Нор	1	Низ	5	Нор	2	Зан	4	Нор	4	Нор
25	5	Нор	1	Низ	7	Нор	8	Зав	4	Нор	6	Нор	3	Зан	5	Нор	7	Нор	8	Зав	7	Нор	8	Зав	5	Нор	5	Нор	8	Зав	4	Нор	8	Зав	7	Нор
%		Н		Низ		Н		Нор		Н		Нор		Н		Нор		Н		Нор		Н		Нор		Н		Нор		Н		Нор		Н		Нор
		76		48		84		44		88		36		96		32		84		24		72		36		88		52		84		40		84		96
		%		%		%		%		%		%		%		%		%		%		%		%		%		%		%		%		%		%
				Нор		Зан		Зав				Зав				Зав		Зан		Зав		Зан		Зав				Низ		Зан		Зан		Зан		Зав
				52		4 %		56				64				68		4%		76		8%		64				48		8%		60		12		4%
				%				%				%				%				%				%				%				%				%

Таблица 2. Тест Куна-Мак Партленда «Кто Я?» в модификации Т.В. Румянцевой после консультирования.

	%		степень		соц	ра		комм		ра	мат		ра	физ		ра	дея		ра	персп		Р	р		ра	сам	
					зн	зн				зн			зн		зн	т		зн			зн	а	е		зн	ост	
																					н	ф					
1	71%	74%	Адекв	Адекв	4	4	0	0	4	4	0	2	2	4	4	0	0	4	4	0	2	2	4	4	0	2	1
2	75%	70%	Адекв	Адекв	1	4	3	0	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	0	1	1	1	2	1	1	0
3	50%	54%	Неуст.	Адекв	1	2	1	1	3	2	0	1	1	1	0	1	3	3	0	0	4	4	0	1	1	0	0
4	20%	50%	Неад. Заниж	Неуст	4	4	0	0	2	2	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0
5	86%	71%	Завыш	Адекв	3	3	0	1	4	3	0	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	0	1	1	0	0	0
6	40%	51%	Заниж	Неуст	4	4	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0
7	60%	74%	Заниж	Адекв	3	4	1	1	2	1	0	2	2	0	2	2	1	1	0	0	2	2	0	0	0	0	1
8	83%	83%	Адекв	Адекв	5	5	0	0	2	2	1	1	0	0	2	2	0	2	2	0	3	3	0	1	1	0	0
9	50%	63%	Неуст	Адекв	1	2	1	1	1	0	0	1	1	1	2	1	3	2	1	0	1	1	0	1	1	2	1
10	50%	63%	Неуст	Неуст	2	2	0	2	2	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	2	0	2	0	0
11	100%	71%	Неад. Завыш	Адекв	2	4	2	0	2	2	0	1	1	1	4	3	2	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0
12	37%	50%	Неад. Заниж	Неуст	1	1	0	0	1	1	1	4	3	0	1	1	3	2	1	0	0	0	4	1	3	0	0
13	83%	80%	Адекв	Адекв	1	1	0	0	1	1	0	1	1	2	1	1	2	2	0	0	1	1	1	3	2	0	1

Продолжение Таблицы 2

14	25%	51%	Неад. Заниж	Неуст	0	1	1	0	4	4	0	1	1	1	3	2	3	1	2	0	1	1	3	1	2	1	1	0
15	63%	78%	Адекв	Адекв	1	2	1	0	1	1	0	1	1	5	3	2	3	1	2	0	0	0	1	1	0	1	0	1
16	62,5%	64%	Заниж	Адекв	1	3	2	0	4	4	0	2	2	2	1	1	5	4	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1
17	50%	58%	Неуст	Неуст	1	4	3	2	4	2	0	1	1	6	5	1	0	4	4	0	1	1	0	2	2	1	0	1
18	72%	74%	Адекв	Адекв	5	4	1	4	4	0	0	2	2	9	4	5	1	1	0	0	4	4	6	1	5	0	0	0
19	50%	67%	Неуст	Адекв	5	4	1	0	4	4	0	1	1	0	1	1	0	2	2	6	1	5	1	1	0	0	0	0
20	43%	64%	Неад. Заниж	Адекв	3	2	1	0	1	1	0	4	4	1	4	3	0	2	2	0	1	1	3	1	2	0	0	0
21	67%	71%	Адекв	Адекв	2	3	1	0	2	2	0	1	1	2	3	1	0	4	4	2	1	1	0	1	1	0	0	0
22	90%	81%	Завыш	Адекв	1	3	2	2	1	1	0	1	1	4	4	0	0	1	1	1	1	0	2	1	1	0	0	0
23	55%	66%	Заниж	Адекв	1	1	0	3	2	1	0	2	2	1	1	0	0	0	0	0	2	2	4	1	3	0	0	0
24	62%	74%	Заниж	Адекв	1	1	0	2	1	1	1	4	3	1	2	1	0	1	1	2	1	1	1	3	2	0	1	1
25	45%	58%	Заниж	Неуст	4	3	1	1	1	0	0	2	2	0	2	2	0	1	1	4	0	4	2	1	1	0	1	1
мо					2,28			0,84			0,16			1,84			1,2			0,64			1			0,32		
ме					2			0			0			1			1			0			1			0		
					57			21			3			46			30			16			3			8		
																							7					

Таблица 3. «Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн (в модификации А. М. Прихожан) после консультирования

Уровень самооценки		2		3		4		5		6		7							
	1	30	60	30	10	42	32	38	65	27	35	70	35	20	40	20	35	65	30
	2	80	82	2	74	75	1	75	75	0	74	75	1	71	80	9	69	70	1
	3	61	70	9	69	75	6	72	75	3	80	80	0	81	85	4	81	85	4
	4	71	75	4	80	75	-5	65	72	7	6	45	39	54	65	11	80	80	0
	5	60	79	19	42	60	18	64	70	6	74	72	-2	66	75	9	36	45	9
	6	64	60	-4	40	68	28	64	73	9	25	60	25	57	75	18	74	72	-2
	7	50	68	18	33	49	16	63	74	9	54	78	24	40	69	29	42	71	29
	8	70	68	-2	46	64	18	79	75	-4	46	75	29	64	70	6	40	64	24
	9	31	68	37	46	78	22	20	66	26	70	65	-5	38	60	22	76	70	-6
	10	66	75	9	69	72	3	69	74	5	32	66	24	67	70	3	61	75	14
	11	64	78	22	50	65	15	73	75	2	51	65	14	66	70	4	84	80	-4
	12	71	75	4	61	71	10	70	74	4	77	70	-4	62	50	-12	78	70	-8
	13	56	60	4	71	78	7	77	75	-2	64	70	6	65	70	5	74	75	1
	14	78	65	-13	78	75	-8	79	70	-9	75	75	0	46	70	24	80	75	-5
	15	75	75	0	65	73	8	66	70	4	20	60	40	80	75	-5	68	70	2
	16	76	70	-6	48	68	20	68	70	2	80	75	-5	56	65	9	71	70	-1
	17	61	70	9	64	70	9	56	70	9	58	60	2	68	70	2	58	70	12
	18	25	50	25	55	70	15	44	60	16	39	70	34	50	64	14	44	65	21
	19	22	45	23	24	64	40	24	70	46	10	45	35	25	60	35	26	60	34
	20	42	64	22	45	64	19	45	70	25	46	60	14	47	62	16	46	70	24
	21	81	75	-6	71	70	-1	84	75	-9	59	75	16	78	70	-8	76	75	-1
	22	56	73	17	54	60	6	58	60	2	16	60	44	51	70	19	68	70	2
	23	56	71	15	51	60	9	56	65	9	70	70	0	55	60	2	28	48	20
	24	39	60	21	17	48	31	52	65	13	15	68	53	16	54	38	60	64	4
25	30	56	23	30	65	35	29	70	41	37	74	37	21	60	39	22	60	38	

Таблица 4. «Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан) после консультирования

	2			3			4			5			6			7		
1	65	75	10	58	60	2	62	65	3	74	70	-4	50	60	10	77	75	-2
2	100	60	-40	100	75	-25	100	74	-26	100	60	-40	100	72	-28	100	65	-35
3	100	64	-36	100	55	-45	100	60	-40	100	64	-36	100	61	-39	100	50	-50
4	80	75	-5	80	70	-10	79	75	-4	12	45	33	65	70	5	80	74	-6
5	74	75	1	62	70	8	76	75	-1	81	75	-6	72	70	-2	64	70	6
6	81	75	-6	10	54	44	64	70	6	56	75	19	75	75	0	40	64	24
7	84	75	-9	16	75	59	79	80	1	80	80	0	66	70	4	68	75	7
8	75	75	0	74	75	1	79	75	-4	79	80	1	74	75	1	80	80	0
9	84	85	1	84	80	-4	38	60	22	77	75	-2	100	70	-30	82	70	-12
10	100	65	-35	100	70	-30	100	75	-25	100	70	-30	100	68	-35	76	70	-26
11	71	75	4	69	70	1	76	75	-1	71	75	4	73	75	2	100	70	30
12	100	75	-25	100	70	-30	100	68	-32	100	72	-28	100	75	-25	100	65	-35
13	69	70	1	79	70	-6	83	70	-13	75	70	-5	83	70	-13	80	70	-10
14	100	65	-35	100	68	-32	100	70	-30	100	68	-32	100	65	-35	100	69	-31
15	80	75	-5	78	75	-3	75	75	0	65	75	10	82	75	-7	74	75	1
16	79	70	-9	60	73	13	78	75	-3	80	75	-5	70	70	0	79	75	-4
17	81	75	-6	80	80	0	78	80	2	78	80	2	80	80	0	80	80	0
18	36	65	29	70	70	0	64	75	7	62	70	8	63	68	5	64	70	6
19	56	77	21	70	76	6	53	76	23	56	64	8	60	71	11	60	70	10
20	79	75	-4	45	68	23	45	60	15	46	64	18	47	70	23	46	60	14
21	84	75	-9	80	78	-2	85	75	-10	78	80	2	82	87	5	84	81	-3
22	80	77	-3	60	65	5	75	75	0	78	75	-3	61	68	7	69	74	5
23	78	78	0	61	68	7	64	72	8	78	75	-3	74	75	1	50	65	15
24	59	70	11	100	80	20	60	75	15	66	69	3	100	87	-13	100	80	-20
25	70	72	2	52	65	13	64	71	7	50	68	18	65	75	10	72	71	-1

Уровень пригизаний

Приложение В

Таблица 5. Распределения баллов по методике «Локус контроля» Дж. Роттера после консультирования

	Экстернальность	Интернальность
1	8	15
2	11	12
3	15	8
4	9	14
5	10	13
6	5	18
7	8	15
8	13	10
9	10	13
10	11	12
11	12	11
12	11	12
13	12	11
14	11	12
15	10	13
16	11	12
17	13	10
18	18	5
19	9	14
20	17	6
21	8	15
22	4	19
23	13	10
24	9	14
25	11	12

Таблица 6. Результаты опросника С. Рейзаса «Уверенность в себе» после консультирования

номер	балл			Интерпретация до	после
1	+47	+24	-23	Агрессивный	уверенный
2	+17	+20	+3	Уверенный	уверенный
3	+6	-4	-8	Уверенный	уверенный
4	+37	+12	-25	Агрессивный	уверенный
5	+12	0	-12	Уверенный	уверенный
6	+13	-4	-17	Уверенный	уверенный
7	-2	+12	+14	Уверенный	уверенный
8	+33	+30	-3	Агрессивный	агрессивный
9	0	+12	+12	Уверенный	уверенный
10	+25	+29	+4	Уверенный	уверенный
11	+35	30	-5	Агрессивный	агрессивный
12	+18	-12	-30	Уверенный	уверенный
13	+12	0	+12	Уверенный	уверенный
14	-2	0	+2	Уверенный	уверенный
15	-8	+2	-6	Уверенный	уверенный
16	+25	+14	-10	Уверенный	уверенный
17	-4	-24	-20	Уверенный	уверенный
18	+22	+12	-10	Уверенный	уверенный
19	-18	+0	+18	Уверенный	уверенный
20	+5	-14	+19	Уверенный	уверенный
21	+31	+27	-4	Агрессивный	уверенный
22	+61	+30	-31	Агрессивный	агрессивный
23	-22	-12	+20	Уверенный	уверенный
24	+26	+14	-12	Уверенный	уверенный
25	-10	-10	0	Уверенный	уверенный

Таблица 7. Сводная таблица показателей самоотношения в группе после консультирования по всем методикам

	МИС	Кто Я	Розенберг	Дембо-Руб	Локус контроля	Уверенность в себе	
1	нор	Нор	Нор	зан	Нор	Зав	нест
2	нор	Нор	Нор	зав	Нор	Нор	Нор
3	нор	нест	выс	зав	нор	нор	Нест
4	нест	нор	Нор	нор	нор	нор	норм
5	Нор	зав	Нор	Нор	Нор	Нор	Нор
6	нор	Зан	Нор	Нор (-)	Зав	Нор	Нор
7	нор	зан	Нор	Нест ()	зав	Нор	Нест
8	нест	Нор	Нор	Нор	Нор	нор	Нор
9	Нор	нест	Нор	нест	Нор	Нор	Нор
10	Нор	норм	Нор	нор	Нор	Нор	норм
11	Нор	нор	Нор	Нор	Нор	Зав	Нор
12	Нор	Н.зан	Нор	зав	Нор	Нор	Нест
13	Нор	Нор	нор	Нор	Нор	нор	Нор
14	нор	нор	Нор	зав	нор	Нор	Нор
15	Нор	Нор	Нор	Нор	нор	Нор	Нор
16	нор	зан	Нор	Нор	Зан	Нор	Зан
17	Нест	нор	Нор	Нор	нор	Нор	Нор
18	Нор	нор	Нор	Нор	Зан	Нор	Нор
19	Нор	Нест	Нор	нор	Зан	Нор	Зан
20	Нор	нор	Нор	Нор(0)	нор	Нор	Нор
21	Нор	Нор	Нор	Нор	нор	Зав	Нор
22	нор	Зав	Нор	нор	нор	нор	Нор
23	Нор	нор	Нор	Нор	Нор	Нор	Нор
24	Нор	Зан	Нор	нор	нор	Нор	Нор
25	нест	нор	Нор	нор	зан	нор	Нор

Таблица 1. Расчет статистики особенностей самоотношения женщин ранней зрелости по методике МИС С.Р.

Пантелеева, В.В. Столина после консультирования

	Открытость/закр ытость				Самоув-ть				Саморук-во				зеркЯ				СамоЦенность				Самокрит-ть				Самопривяз-ть				Внутр. конфл				самообвин			
	Д о	по сл е	ра зн	ран г	Д о	по сл е	ра зн	ран г	Д о	по сл е	ра зн	ран г	Д о	по сл е	ра зн	ран г	Д о	по сл е	ра зн	ра нг	Д о	по сл е	ра зн	ран г	Д о	по сл е	ра зн	ран г	Д о	по сл е	ра зн	ра нг	Д о	по сл е	ра зн	ра нг
1	4	1	3	11,5	4	4	0		5	8	-3	18,5	6	9	-3	16	5	7	-2	13	6	7	-1	4,5	7	4	3	12,5	6	4	2	9	4	6	-2	14
2	4	3	1	3	3	7	-4	21,5	4	6	-2	9	6	7	-1	1,5	5	8	-3	20	4	8	-4	22,5	5	3	2	4	5	2	3	15 ,5	6	6	0	
3	8	4	4	18	6	8	-2	13	6	9	-3	18,5	4	7	-3	16	5	10	-5	23	4	6	-2	11	6	4	2	4	5	4	1	3	5	6	-1	5, 5
4	6	5	1	3	9	9	0		6	8	-2	9	7	10	-3	16	10	10	0		7	8	-1	4,5	9	6	3	12,5	3	2	1	3	1	4	-3	18 ,5
5	5	4	1	3	5	8	-3	19	8	8	0		5	6	-1	1,5	6	8	-2	13	5	8	-3	17,5	8	5	3	12,5	8	6	2	9	5	6	-1	5, 5
6	8	6	2	7	7	8	-1	4,5	5	8	-3	18,5	6	8	-2	7	7	8	-1	4	8	10	-2	11	7	4	3	12,5	6	4	2	9	4	7	-3	18 ,5
7	8	7	1	3	10	10	0		6	9	-3	18,5	6	9	-3	16	7	9	-2	13	9	10	-1	4,5	7	3	4	20	5	2	3	15 ,5	3	4	-1	5, 5
8	9	6	3	11,5	7	8	-1	4,5	5	8	-3	18,5	5	10	-5	22,5	3	5	-2	13	7	10	-3	17,5	7	3	4	20	5	1	4	21	4	4	0	
9	6	2	4	18	5	7	-2	13	7	9	-2	9	5	10	-5	22,5	5	7	-2	13	3	6	-3	17,5	4	1	3	12,5	5	1	4	21	4	6	-2	14

Продолжение Таблицы 1

10	5	2	3	11,5	5	6	-1	4,5	5	9	-2	9	6	8	-2	7	5	8	-3	20	4	7	-3	17,5	5	1	4	20	6	4	2	9	6	7	-1	5,5
11	6	4	2	7	5	9	-4	21,5	4	6	-2	9	5	7	-2	7	6	8	-2	13	6	9	-3	17,5	5	2	3	12,5	6	5	1	3	6	4	2	14
12	5	1	4	18	5	6	-2	13	6	4	2	9	6	8	-2	7	7	8	-1	4	4	6	-2	11	7	4	3	12,5	4	2	2	9	4	4	0	
13	6	4	2	7	7	8	-1	4,5	5	8	-3	18,5	6	9	-3	16	6	8	-2	13	8	9	-1	4,5	7	5	2	4	6	5	1	3	7	5	2	14
14	6	2	4	18	4	6	-2	13	8	10	-2	9	6	8	-2	7	5	7	-2	13	2	5	-3	17,5	5	2	3	12,5	5	2	3	15,5	7	7	0	
15	6	5	1	3	5	4	1	4,5	4	6	-2	9	6	9	-3	16	5	6	-1	4	5	6	-1	4,5	7	4	3	12,5	6	1	5	24	6	7	-1	5,5
16	6	6	0		6	7	-1	4,5	7	9	-2	9	6	9	-3	16	7	9	-2	13	7	10	-3	17,5	6	2	4	20	6	3	3	15,5	6	4	2	14
17	6	2	4	18	3	6	-3	19	5	8	-3	18,5	9	9	0		6	9	-3	20	7	8	-1	4,5	5	1	4	20	5	4	1	3	6	6	0	
18	7	4	3	11,5	4	6	-2	13	6	7	-1	2	5	8	-3	16	6	8	-2	13	5	9	-4	22,5	7	5	2	4	5	2	3	15,5	6	7	-1	5,5
19	8	1	7	24	6	8	-2	13	4	6	-2	9	6	9	-3	16	6	7	-1	4	4	6	-2	11	5	2	3	12,5	6	2	4	21	5	7	-2	14
20	9	5	4	18	7	8	-1	4,5	4	5	-1	2	5	9	-4	21	5	9	-4	22	8	9	-1	4,5	6	4	2	4	5	1	4	21	6	7	-1	5,5
21	6	1	5	22,5	7	9	-2	13	5	5	0		4	6	-2	7	9	10	-1	4	7	7	0		7	1	6	24	5	3	2	9	4	6	-2	14
22	7	2	5	22,5	8	10	-2	13	9	10	-1	2	7	7	0		10	10	0		8	8	0		8	6	2	4	2	2	0		3	4	-1	5,5
23	7	4	3	11,5	5	7	-2	13	6	9	-3	18,5	4	6	-2	7	6	8	-2	13	6	8	-2	11	7	5	2	4	6	4	2	9	7	8	-1	5,5
24	5	2	3	11,5	5	8	-3	19	4	8	-4	23	6	8	-2	7	6	7	-1	4	6	9	-3	17,5	6	1	5	23	5	2	3	15,5	4	4	0	
25	5	1	4	18	7	8	-1	4,5	4	6	-2	9	3	5	-2	7	7	8	-1	4	7	8	-1	4,5	5	5	0		8	4	4	21	8	7	1	5,5

Таблица 2. Расчет статистики распределение выраженности уровня самоуважения в группе по "Шкале самоуважения М. Розенберга"

	Баллы до к	результат	Баллы после к	Результат после К	Разница по модулю
1	30	Амбив преобл	35	Норма выс	5
2	30	Амбив преобл	25	Амбив преобл	5
3	35	Норма выс	35	Норма выс	0
4	31	Амбив преобл	38	Норма выс	7
5	27	Амбив преобл	23	Амбив преобл	4
6	29	Амбив преобл	29	Амбив преобл	0
7	34	Амбив преобл	31	Амбив преобл	3
8	29	Амбив преобл	40	Норма выс	11
9	27	Амбив преобл	27	Амбив преобл	0
10	31	Амбив преобл	34	Амбив преобл	3
11	25	Амбив преобл	29	Амбив преобл	4
12	28	Амбив преобл	34	Амбив преобл	6
13	22	Погранич сомнев	22	Погранич сомнев	0
14	23	Амбив преобл	27	Амбив преобл	4
15	29	Амбив преобл	38	Норма выс	9
16	25	Амбив преобл	35	Норма выс	10
17	25	Амбив преобл	25	Амбив преобл	0
18	28	Амбив преобл	37	Норма выс	9
19	28	Амбив преобл	30	Амбив преобл	2
20	31	Амбив преобл	31	Амбив преобл	0
21	32	Амбив преобл	33	Амбив преобл	1
22	32	Амбив преобл	34	Амбив преобл	2
23	27	Амбив преобл	27	Амбив преобл	0
24	31	Амбив преобл	40	Норма выс	9
25	30	Амбив преобл	37	Норма выс	7

Расчет Т-критерия Вилкоксона по итогам проведения методик МИС до и после консультирования

Рассчитаем Т-критерий Вилкоксона для шкалы открытость/закрытость.

Проверка правильности рангов:

$$N(N+1)/2 = 24*25/2 = 300$$

$$5*3+3*7+6*11,5+7*18+2*22,5+24=15+21+69+126+45+24=300$$

ранжирование проведено верно

H_0 – интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении. H_1 – интенсивность сдвигов в типичном направлении превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

Поскольку сумма рангов в нетипичном направлении отсутствует, но $T_{\text{эмп}} = 0$

Согласно таблицекритических значений Т-критерия Вилкоксона находим

$$T_{\text{крит}} = 91 \quad (T_{\text{крит}} = 69)$$

Сравниваем: $T_{\text{эмп}} \leq T_{\text{крит}}$

$0 \leq 91$ (69) значит, сдвиг в "типичную" сторону по интенсивности достоверно преобладает.

Рассчитаем Т-критерий Вилкоксона для шкалы самоуверенность. Для данного случае типичным сдвигом будет считаться сдвиг в отрицательную сторону.

Проверка правильности рангов:

$$N(N+1)/2 = 22*23/2 = 253$$

$$8*4,5+9*13+3*19+2*21,5=36+117+57+43=253$$

ранжирование проведено верно

$$T_{\text{эмп}} = 4,5$$

$$T_{\text{крит}} = 75 \quad (T_{\text{крит}} = 55)$$

$T_{\text{эмп}} \leq T_{\text{крит}}$

$4,5 \leq 75$ (55) значит, сдвиг в "типичную" сторону по интенсивности достоверно преобладает.

Рассчитаем T-критерий Вилкоксона для шкалы саморуководство.

Проверка правильности рангов:

$$N(N+1)/2 = 23*24/2 = 276$$

$$3*2+11*9+8*18,5+23=6+99+148+23=276$$

ранжирование проведено верно

$$T_{\text{эмп}} = 9$$

$$T_{\text{крит}} = 83 \quad (T_{\text{крит}} = 62)$$

$$T_{\text{эмп}} \leq T_{\text{крит}}$$

$9 \leq 83$ (62) значит сдвиг в "типичную" сторону по интенсивности достоверно преобладает.

Рассчитаем T-критерий Вилкоксона для шкалы отраженное самоотношение (зеркальное Я).

Проверка правильности рангов:

$$N(N+1)/2 = 23*24/2 = 276$$

$$2*1,5+9*7+9*16+21+2*22,5=3+63+144+21+45=276$$

ранжирование проведено верно

$$T_{\text{эмп}} = 0$$

$$T_{\text{крит}} = 83 \quad (T_{\text{крит}} = 62)$$

$$T_{\text{эмп}} \leq T_{\text{крит}}$$

$0 \leq 83$ (62) значит сдвиг в "типичную" сторону по интенсивности достоверно преобладает.

Рассчитаем T-критерий Вилкоксона для шкалы самооценку.

Проверка правильности рангов:

$$N(N+1)/2 = 23*24/2 = 276$$

$$7*4+11*13+3*20+22+23=28+143+60+22+23=276$$

ранжирование проведено верно

$$T_{\text{эмп}} = 0$$

$$T_{\text{крит}} = 83 \quad (T_{\text{крит}} = 62)$$

$$T_{\text{эмп}} \leq T_{\text{крит}}$$

$0 \leq 83$ (62) значит сдвиг в "типичную" сторону по интенсивности достоверно преобладает.

Рассчитаем T-критерий Вилкоксона для шкалы самопринятие/самокритичность.

Проверка правильности рангов:

$$N(N+1)/2 = 23 \cdot 24 / 2 = 276$$

$$8 \cdot 4,5 + 5 \cdot 11 + 8 \cdot 17,5 + 2 \cdot 22,5 = 36 + 55 + 140 + 45 = 276$$

ранжирование проведено верно

$$T_{\text{эмп}} = 0$$

$$T_{\text{крит}} = 83 \quad (T_{\text{крит}} = 62)$$

$$T_{\text{эмп}} \leq T_{\text{крит}}$$

$0 \leq 83$ (62) значит сдвиг в "типичную" сторону по интенсивности достоверно преобладает.

Рассчитаем T-критерий Вилкоксона для шкалы самопривязанность.

Проверка правильности рангов:

$$N(N+1)/2 = 24 \cdot 25 / 2 = 300$$

$$7 \cdot 4 + 10 \cdot 12,5 + 5 \cdot 20 + 23 + 21 = 28 + 125 + 100 + 23 + 24 = 300$$

ранжирование проведено верно

$$T_{\text{эмп}} = 0$$

$$T_{\text{крит}} = 91 \quad (T_{\text{крит}} = 69)$$

$$T_{\text{эмп}} \leq T_{\text{крит}}$$

$0 \leq 91$ (69) значит сдвиг в "типичную" сторону по интенсивности достоверно преобладает.

Рассчитаем T-критерий Вилкоксона для шкалы внутренняя конфликтность.

Проверка правильности рангов:

$$N(N+1)/2 = 24*25/2 = 300$$

$$5*3+7*9+6*15,5+5*21+24=15+63+93+105+24=300$$

ранжирование проведено верно

$$T_{\text{эмп}} = 0$$

$$T_{\text{крит}} = 91 \quad (T_{\text{крит}} = 69)$$

$$T_{\text{эмп}} \leq T_{\text{крит}}$$

$0 \leq 91$ (69) значит сдвиг в "типичную" сторону по интенсивности достоверно преобладает.

Рассчитаем T-критерий Вилкоксона для шкалы самообвинение.

Проверка правильности рангов:

$$N(N+1)/2 = 19*20/2 = 190$$

$$10*5,5+7*14+2*18,5=55+98+37=190$$

ранжирование проведено верно

$$T_{\text{эмп}} = 14+14+14+5,5=47$$

$$T_{\text{крит}} = 53 \quad (T_{\text{крит}} = 37)$$

$$T_{\text{крит}}(\text{для } p \leq 0,01) \leq T_{\text{эмп}} \leq T_{\text{крит}}(\text{для } p \leq 0,05)$$

$$37 \leq 47 \leq 53$$

значит сдвиг в "типичную" сторону по интенсивности достоверно преобладает при $p \leq 0,05$

**Расчет Т-критерия Вилкоксона по итогам проведения методик «Кто Я?»
до и после консультирования**

Рассчитаем Т-критерий Вилкоксона для шкалы социальное «Я»

Проверка правильности рангов:

$$N(N+1)/2 = 15*16/2=91$$

$$5,5*10+12*3+14,5*2=55+36+29=120 \text{ ранжирование проведено верно}$$

H_1 – интенсивность сдвигов в типичном направлении превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

$$T_{\text{эмп}}=4*5,5=22$$

Согласно таблице критических значений Т-критерия Вилкоксона находим

$$T_{\text{крит}}=30 \text{ (} T_{\text{крит}}= 19 \text{)}$$

Сравниваем: $T_{\text{эмп}} \leq T_{\text{крит}}$

$22 \leq 30$ (19) значит сдвиг в "типичную" сторону по интенсивности достоверно преобладает.

Рассчитаем Т-критерий Вилкоксона для шкалы коммуникативное «Я»

Проверка правильности рангов:

$$N(N+1)/2 = 20*21/2=210$$

$$4,5*5+12*7+16+18,5*4=36+84+16+74=210 \text{ ранжирование проведено верно}$$

H_1 – интенсивность сдвигов в типичном направлении превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

$$T_{\text{эмп}}=4*5,5=22$$

Согласно таблице критических значений Т-критерия Вилкоксона находим

$$T_{\text{крит}}=60 \text{ (} T_{\text{крит}}= 43 \text{)}$$

Сравниваем: $T_{\text{эмп}} \leq T_{\text{крит}}$

$22 \leq 60$ (43) значит сдвиг в "типичную" сторону по интенсивности достоверно преобладает.

Рассчитаем Т-критерий Вилкоксона для шкалы материальное «Я»

Проверка правильности рангов:

$$N(N+1)/2 = 23*24/2 = 276$$

$$7*13 + 17*7 + 21,5*2 + 23 = 91 + 119 + 43 + 23 = 276 \quad \text{ранжирование проведено}$$

верно

H_1 – интенсивность сдвигов в типичном направлении превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

$$T_{\text{эмп}} = 0$$

Согласно таблице критических значений Т-критерия Вилкоксона находим

$$T_{\text{крит}} = 83 \quad (T_{\text{крит}} = 62)$$

Сравниваем: $T_{\text{эмп}} \leq T_{\text{крит}}$

$0 \leq 83$ (62) значит сдвиг в "типичную" сторону по интенсивности достоверно преобладает.

Рассчитаем Т-критерий Вилкоксона для шкалы перспективное «Я»

Проверка правильности рангов:

$$N(N+1)/2 = 19*20/2 = 190$$

$$6*11 + 13*3 + 15 + 17*3 + 19 = 66 + 39 + 15 + 51 + 19 = 190 \quad \text{ранжирование}$$

проведено верно

H_1 – интенсивность сдвигов в типичном направлении превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

$$T_{\text{эмп}} = 6*2 + 17 + 19 = 48$$

Согласно таблице критических значений Т-критерия Вилкоксона находим

$$T_{\text{крит}} = 53 \quad (T_{\text{крит}} = 37)$$

Сравниваем: $T_{\text{эмп}} \leq T_{\text{крит}}$

$$48 \leq 53$$

$48 \geq (37)$ значит сдвиг в "типичную" сторону по интенсивности достоверно преобладает для $p \geq 0,05$.

Расчет Т-критерия Вилкоксона по итогам проведения методик по "Шкале самоуважения М. Розенберга" до и после консультирования

Рассчитаем Т-критерий Вилкоксона для шкалы социальное «Я»

Проверка правильности рангов:

$$N(N+1)/2 = 18*19/2=171$$

$$1+2,5*2+4,5*2+7*3+9,5*2+11+12,5*2+15*3+17+18=1+5+9+21+19+11+25+45+17+18=171 \text{ ранжирование проведено верно}$$

H_1 – интенсивность сдвигов в типичном направлении превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

$$T_{\text{эмп}}=4,5+7+9,5=21$$

Согласно таблице критических значений Т-критерия Вилкоксона находим $T_{\text{крит}}=47$ ($T_{\text{крит}}= 32$)

Сравниваем: $T_{\text{эмп}} \leq T_{\text{крит}}$

$21 \leq 47$ (32) значит сдвиг в "типичную" сторону по интенсивности достоверно преобладает.

Рассчитаем Т-критерий Вилкоксона для шкалы уровня самоотношения к уму

Проверка правильности рангов:

$$N(N+1)/2 = 24*25/2=300$$

$$1,5*2+4,5*4+7,5*2+10*3+12+13+14+15+16+17+18,5*2+20,5*2+22+23+24= 300 \text{ ранжирование проведено верно}$$

H_1 – интенсивность сдвигов в типичном направлении превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

$$T_{\text{эмп}}=1,5+4,5+7,5+12=25,5$$

Согласно таблице критических значений Т-критерия Вилкоксона находим $T_{\text{крит}}=91$ (69)

Сравниваем: $T_{\text{эмп}} \leq T_{\text{крит}}$

$25,5 \leq 91$ (69) значит сдвиг в "типичную" сторону по интенсивности достоверно преобладает.

Рассчитаем T-критерий Вилкоксона для шкалы уровня самоотношения к характеру

Проверка правильности рангов:

$$N(N+1)/2 = 25*26/2 = 325$$

$$1,5*2+3+4+5,5*2+7+8,5*2+10,5*2+12+13,5*2+15+16,5*2+18+19+20+21+22+23+24+25=325 \text{ ранжирование проведено верно}$$

H_1 – интенсивность сдвигов в типичном направлении превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

$$T_{\text{эмп}} = 1,5 + 8,5 + 4 = 14$$

Согласно таблице критических значений T-критерия Вилкоксона находим

$$T_{\text{крит}} = 100 \text{ (76)}$$

Сравниваем: $T_{\text{эмп}} \leq T_{\text{крит}}$

$14 \leq 100$ (76) значит сдвиг в "типичную" сторону по интенсивности достоверно преобладает.

Рассчитаем T-критерий Вилкоксона для шкалы уровня самоотношения к авторитету

Проверка правильности рангов:

$$N(N+1)/2 = 24*25/2 = 300$$

$$2,5*4+5+7*3+9+10+11+14,5*6+18+19+20+21+22+23+24=300$$

ранжирование проведено верно

H_1 – интенсивность сдвигов в типичном направлении превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

$$T_{\text{эмп}} = 2,5 + 7 + 14,5*2 = 38,5$$

Согласно таблице критических значений T-критерия Вилкоксона находим

$$T_{\text{крит}} = 91 \text{ (69)}$$

Сравниваем: $T_{\text{эмп}} \leq T_{\text{крит}}$

$38,5 \leq 91$ (69) значит сдвиг в "типичную" сторону по

интенсивности достоверно преобладает.

Рассчитаем T-критерий Вилкоксона для шкалы уровня самоотношения к умениям

Проверка правильности рангов:

$$N(N+1)/2 = 22*23/2 = 253$$

$$1+2,5*2+4+5,5*2+7+8,5*2+10+11,5*2+13+14+15+16,5*2+18+19+20+21+22=253 \text{ ранжирование проведено верно}$$

H_1 – интенсивность сдвигов в типичном направлении превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

$$T_{\text{эмп}} = 2,5 + 4 + 11 = 17,5$$

Согласно таблице критических значений T-критерия Вилкоксона находим

$$T_{\text{крит}} = 75 \text{ (55)}$$

Сравниваем: $T_{\text{эмп}} \leq T_{\text{крит}}$

$17,5 \leq 75 \text{ (55)}$ значит сдвиг в "типичную" сторону по интенсивности достоверно преобладает.

Рассчитаем T-критерий Вилкоксона для шкалы уровня самоотношения к внешности

Проверка правильности рангов:

$$N(N+1)/2 = 25*26/2 = 325$$

$$1,5*2+3+4,5*2+6,5*2+8+9+11*3+13+14+15+16+17+18+19+20+21+22+23+24+25=325 \text{ ранжирование проведено верно}$$

H_1 – интенсивность сдвигов в типичном направлении превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

$$T_{\text{эмп}} = 6,5 + 9 + 14 = 29,5$$

Согласно таблице критических значений T-критерия Вилкоксона находим

$$T_{\text{крит}} = 100 \text{ (76)}$$

Сравниваем: $T_{\text{эмп}} \leq T_{\text{крит}}$

$29,5 \leq 100 \text{ (76)}$ значит сдвиг в "типичную" сторону по интенсивности достоверно преобладает.

Рассчитаем T-критерий Вилкоксона для шкалы уровня самоотношения к уверенности в себе.

Проверка правильности рангов:

$$N(N+1)/2 = 24*25/2 = 300$$

$$2,5*4+6*3+9*3+11+12+13+14+15+16+17+18+19,5*2+21+22+23+24=300$$

ранжирование проведено верно

H_1 – интенсивность сдвигов в типичном направлении превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

$$T_{\text{эмп}} = 5+6+11+12+13 = 47$$

Согласно таблице критических значений T-критерия Вилкоксона находим

$$T_{\text{крит}} = 91 \text{ (69)}$$

Сравниваем: $T_{\text{эмп}} \leq T_{\text{крит}}$

$47 \leq 91 \text{ (69)}$ значит сдвиг в "типичную" сторону по интенсивности достоверно преобладает.