

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»

Факультет начальных классов
Кафедра педагогики и психологии начального образования

Торба Вера Григорьевна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Когнитивные техники консультирования как средство формирования
позитивного самоотношения женщин в период средней зрелости

Направление: 44.04.02. Психолого-педагогическое образование

Магистерская программа: Мастерство психологического консультирования

Допущена к защите
Заведующая кафедрой

к.п.н., доцент Мосина Н.А.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

11.12.2018 Мосина
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
к.п.н., доцент Сафонова М.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

11.12.2018 Сафонова
(дата, подпись)

Научный руководитель

к.п.н., доцент Маковец Л.А.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

11.12.2018 Маковец
(дата, подпись)

Студент

Торба В.Г.

(фамилия, инициалы)

7.12.2018 Торба
(дата, подпись)

Красноярск, 2018

Реферат

Диссертация на соискание степени магистра психолого-педагогического образования «Когнитивные техники как средство формирования позитивного самоотношения женщин в период средней зрелости».

Объем – 148 страниц, включая 4 рисунка, 9 таблиц и 2 приложения.
Количество использованных источников: 91.

Цель исследования - теоретически обосновать и экспериментально подтвердить эффективность когнитивных техник консультирования как средства формирования позитивного самоотношения женщин в период средней зрелости. **Объектом** данного исследования является процесс консультирования женщин в период средней зрелости, испытывающих трудности в проявлении позитивного самоотношения. **Предмет исследования** - когнитивные техники консультирования как средство формирования позитивного самоотношения женщин в период средней зрелости

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что когнитивные техники консультирования будут являться эффективным средством формирования позитивного самоотношения женщин в период средней зрелости, испытывающих трудности в проявлении данного феномена, если

1) техники будут применяться с учетом специфики сформированности проявления позитивного самоотношения и индивидуально-психологических особенностей женщин в период ранней зрелости.

2) техники будут содержательно направлены на преодоление самопривязанности, замкнутости, самообвинения и формирование уверенности в себе, саморуководства и самопринятия у женщин в период

средней зрелости, испытывающих трудности в проявлении позитивного самоотношения, а также на создание положительной истории о себе.

Теоретическую и методическую основу исследования составили работы зарубежных и отечественных ученых в области исследования самоотношения личности Р. Бернса [8], С.Р. Пантлеева [45,46], Н.И. Сарджвеладзе [54], Е.Т. Соколовой [62], В.В. Столина [67,68], исследовали взаимосвязи самоотношения с другими проявлениями личности А.П. Корнилов[28], М.И. Лисина [35], Г.И. Морева [79], К. Роджерс [51], И.Г. Чеснова [75], С.Г. Якобсон [79], выделяли факторы, оказывающие влияние на формирование самоотношения Н.Н. Авдеева [1], Г.К. Валицкас[10], Е.И. Савонько [53], В. Сатир[56], Э. Эриксон [77], исследовали психологические особенности женщин в разные этапы жизни К.В. Карпинский [23], А.А. Королева [27], Е.Б. Станковская [64].

В работе были применены следующие **методы исследования**: анализ психолого-педагогической литературы, тестирование, эксперимент, количественный и качественный анализ, методы математической обработки данных.

Апробация исследования проводилась на базе частного психологического центра г. Братска. В качестве экспериментальной группы были выбраны 7 женщин в возрасте 35-45 лет, испытывающих трудности в проявлении позитивного самоотношения.

В результате проведенного исследования были получены следующие результаты:

Систематизированы взгляды ученых на проблему самоотношения личности и компонентов его составляющих.

Рассмотрены основы становления и развития самоотношения женщин в период средней зрелости с позиций различных отечественных и зарубежных исследователей.

Рассмотрены основные взгляды, позиции и идеи в научной литературе о сущности и особенностях психологического консультирования с использованием когнитивных техник, а также возможности применения данного вида консультирования в рамках коррекции самооотношения личности.

Проведено эмпирическое исследование актуального уровня самооотношения у группы женщин в период средней зрелости, испытывающих сложности в проявлении позитивного самооотношения и показателей их субъективного благополучия.

На основе полученных результатов разработана программа формирования позитивного самооотношения женщин в период средней зрелости.

На этапе контрольного среза осуществлена оценка эффективности реализации разработанной программы формирования позитивного самооотношения женщин в период средней зрелости, прослежены изменения в уровне компонентов самооотношения до и после формирующего эксперимента.

Таким образом, достигнута основная цель исследования, заключающаяся в теоретическом обосновании и экспериментальном подтверждении эффективности когнитивных техник консультирования как средства формирования позитивного самооотношения женщин в период средней зрелости. Прослежены значительные положительные изменения у участниц программы, что подтверждает ее эффективность.

Теоретическая значимость работы заключается в том, что результаты, полученные автором в ходе исследования, могут стать основой для более углубленного изучения возможностей когнитивных техник консультирования в процессе психологической помощи женщинам в период средней зрелости, испытывающим трудности в проявлении позитивного самооотношения.

Практическая значимость проведенного исследования заключается в том, что данный материал может быть использован в работе психологов консультативных центров.

Итогом исследования на данном этапе является подтверждение высказанной гипотезы о том, что когнитивные техники консультирования будут являться эффективным средством формирования позитивного самоотношения женщин в период средней зрелости.

Abstract

Thesis for a master's degree in psychological and pedagogical education
"Cognitive techniques as a means of forming a positive self-attitude of women in the period of middle maturity."

Volume-148 pages, including 4 figures, 9 tables and 2 annexes. Number of sources used: 91.

The aim of the study is to theoretically substantiate and experimentally confirm the effectiveness of cognitive counseling techniques as a means of forming a positive self - attitude of women in the period of middle maturity. The object of this study is the process of counseling women in the period of middle maturity, experiencing difficulties in the manifestation of positive self-attitude. The subject of the research is cognitive techniques of counseling as a means of forming a positive self-attitude of women in the period of middle maturity

The hypothesis of the study is the assumption that cognitive counseling techniques will be an effective means of forming a positive self-attitude of women in the period of middle maturity, experiencing difficulties in the manifestation of positive self-attitude, if

1) techniques will be applied taking into account the specifics of formation manifestations of positive self-attitude and individual psychological characteristics of women in the period of early adulthood.

2) equipment will be meaningful is aimed at overcoming self-attachment, isolation, self-blame and the formation of self-confidence, self-management, self-acceptance in women at an early age, experiencing difficulties in the manifestation of positive self-attitude, as well as to create a positive story about yourself.

Theoretical and methodological basis of the research was the work of foreign and domestic scientists in the field of research of self personality R. Burns [8], S. R. Pantileev [45,46], N. And. Sarjveladze, [54], E. T. Sokolova [62], V. V. Stolin [67,68] investigated the relationship of self with other manifestations of personality A. P. Kornilov[28] M. I. Lisina [35], G. I. Moreva [79], Rogers [51], I. G. Chernova [75] S.G. Jacobson [79], has identified factors influencing the formation of self H. H. Avdeeva [1], G. K. Valitskas[10] E. I. Savenko [53], V. Satir[56], E. Ericson [77], the psychological features of women in different stages Of life of K. V. Karpinsky [23], A. Koroleva [27], E.B. Stankovskaya [64] were investigated.

The following research methods were used: analysis of psychological and pedagogical literature, testing, experiment, quantitative and qualitative analysis, methods of mathematical data processing.

Testing of the study was conducted on the basis of a private psychological center in Bratsk. Seven women aged 35-45 years, experiencing difficulties in the manifestation of positive self-attitude, were selected as an experimental group.

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

The views of scientists on the problem of self-relation of personality and components of its components are systematized.

The bases of formation and development of self-relation of women in the period of middle maturity from the positions of various domestic and foreign researchers are considered.

The main views, positions and ideas in the scientific literature on the nature and features of psychological counseling using cognitive techniques, as well as the

possibility of using this type of counseling in the correction of self-attitude of the individual.

An empirical study of the current level of self-attitude in a group of women in the period of middle maturity, experiencing difficulties in the manifestation of positive self-attitude and indicators of their subjective well-being.

On the basis of the obtained results, a program for the formation of positive self-attitude of women in the period of middle maturity has been developed.

At the stage of the control section, the effectiveness of the developed program for the formation of positive self-attitude of women in the period of middle maturity was evaluated, changes in the level of components of self-attitude before and after the forming experiment were traced.

Thus, the main objective of the study was achieved, which consists in the theoretical justification and experimental confirmation of the effectiveness of cognitive counseling techniques as a means of forming a positive self-attitude of women in the period of middle maturity. Significant positive changes have been traced among the participants of the program, which confirms its effectiveness.

The theoretical significance of the work lies in the fact that the results obtained by the author in the course of the study can become the basis for a more in-depth study of the possibilities of cognitive techniques of counseling in the process of psychological assistance to women in the period of middle maturity, experiencing difficulties in the manifestation of positive self-attitude.

The practical significance of the study lies in the fact that this material can be used in the work of psychologists of counseling centers.

The result of the study at this stage is the confirmation of the hypothesis that cognitive counseling techniques will be an effective means of forming a positive self-attitude of women in the period of middle maturity.

Введение

Проблема самоотношения в настоящее время приобретает все большую актуальность в современной психологической науке в связи с расширением сфер социальной активности, возрастания роли коммуникативной культуры, а также с усилением интеграции современного человека в социальную среду, ведь именно через принятие Образа «Я» осуществляется наиболее эффективная связь с внешним миром.

Отношение человека к себе является базовым конструктом личности, оказывающим свое влияние на все сферы жизни человека и аспекты его поведения, являясь регулятором и побудительной причиной поступков и действий индивида.

Самоотношение играет важнейшую роль в установлении межличностных отношений, в постановке и достижении целей, в способах создания и выхода из кризисных ситуаций (С.Р. Пантлеев [45,56], В.В. Столин [67,68]). По мнению А.П. Корнилова [28], позитивное устойчивое самоотношение лежит в основании веры человека в свои возможности, в свою самостоятельность, энергичность, обуславливает оптимизм в отношении ожидания успешности своих действий в ситуациях неопределенности. С.Г. Якобсон [79] и Г.И. Морева [79] считают, что люди с позитивным самоотношением реже поглощены своими внутренними проблемами, не так часто страдают психосоматическими расстройствами. Негативное же самоотношение, по мнению С. Куперсмита [31], является источником психологических проблем и причиной обращения за помощью к психологу.

В современной психологии проблеме самоотношения уделяется пристальное внимание. Среди зарубежных и отечественных исследований можно назвать работы Р. Бернса [8], С. Куперсмита [31], С.Р. Пантлеева [45,46], Н.И. Сарджвеладзе [54], Е.Т. Соколовой [62], В.В. Столина [67,68],

изучавших особенности строения самоотношения, А.П. Корнилов [28], М.И. Лисина [35], Г.И. Морева [79], К. Роджерс [51], И.Г. Чеснова [75], С.Г. Якобсон [79] исследовали взаимосвязи самоотношения с другими проявлениями личности. Н.Н. Авдеева [1], А. Адлер [2], Р. Бернс [8], Г.К. Валицкас [10], Е.И. Савонько [53], В. Сатир [56], Э. Эрикссон [77] выделяли факторы, оказывающие влияние на формирование самоотношения.

В современном мире женщина обретает новый статус, связанный с ее востребованностью во всех сферах жизнедеятельности. Это явление тесно связано с изменениями, происходящими в ее самосознании. Именно отношение к себе становится для нее главным субъективным основанием, ориентирующим ее во всех значимых областях жизни.

В период средней зрелости женщина сталкивается с интенсивными изменениями в своем внутреннем и внешнем мире, которые определяют ее отношение к собственному «Я» и отдельным его компонентам. На данный возрастной период – 35-45 лет, приходится кризис среднего возраста, в этот период происходит оценка индивидом того, что он смог осуществить и достичь в жизни и того, какими он видит свои достижения: достаточными, существенными или же нет. Эта оценка себя очень сильно влияет на отношение женщины к себе как к личности, как к субъекту жизнедеятельности.

А. А. Королёва, рассматривая особенности самоотношения женщин в период кризиса середины жизни, отмечает, что одним из основных показателей, свидетельствующих о глубокой внутренней трансформации женщины, является изменение структуры самоотношения [27]. В период ранней зрелости отмечается пик становления самосознания, тесно связанного с самопознанием. Именно в этот период проблема самоотношения заявляет о себе наиболее остро.

Так же в этот период многие женщины отмечают тревогу и страх как базовые эмоции, испытываемые по отношению к собственному здоровью и внешности. Отмечается, что в период средней зрелости многие женщины начинают отмечать возрастные изменения в собственной внешности и первые изменения в здоровье, связанные с обострением хронических заболеваний, возрастающей усталостью, и это является одним из параметров, вызывающих наиболее широкий диапазон эмоций: от безразличия до ярости.

В связи с этим перед женщиной встают психологические задачи содержательного осмысления телесности, углубления своего контакта с собственным телом, что непосредственно оказывает влияние на ее самоотношение. Происходящие изменения во многом проявляются в ценностно-смысловой сфере личности и порождают значимые для женщины переживания, свидетельствующие о раскогласовании в прежней системе самоотношения, где новый формат самоотношения еще не сформирован.

Таким образом, основными факторами формирования позитивного самоотношения современной женщины в период средней зрелости могут выступать положительное отношение к собственному телу, к внешности, а также достаточно высокий уровень субъективного благополучия, отражающийся в удовлетворенности собственной жизнью, в тех сферах своей жизни, которые являются для нее личностно значимыми.

Современная психологическая наука предлагает множество подходов для реализации индивидуальной работы с клиентом в рамках психологического консультирования для решения его личностных проблем. Однако в рамках формирования позитивного самоотношения, основу работы будут составлять проработка определенных установок, убеждений и верований, лежащих в основе Образа «Я», которые зачастую являются искаженными при негативном самоотношении и препятствуют становлению адекватного представления о себе. В рамках современной психологической

практики наиболее эффективным подходом в такого рода работе считается психологическое консультирование с использованием когнитивных техник, в основе которого лежит работа с базовыми основами мировоззрения клиента.

Психологическое консультирование с использованием когнитивных техник позволяет преодолеть нерациональность пациента, когда в его сознании наличествует довольно много предрассудков, в том числе влияющих на представление о себе, как о целостной личности, как о представителе человечества. Вышеизложенное позволяет нам предположить, что психологическое консультирование с использованием когнитивных техник, направленное на формирование позитивного самоотношения у женщин в период ранней зрелости может иметь достаточно высокую эффективность.

Несмотря на то, что проблемой самоотношения занимались многие ученые в области психологии, тема применения когнитивных техник в области формирования позитивного самоотношения у женщин в период ранней зрелости, достаточно узко представлена в психологической науке.

Недостаточная разработанность по теме исследования послужила поводом для выбора темы нашего исследования: «Психологическое консультирование с применением когнитивных техник, как средство формирования позитивного самоотношения у женщин в период средней зрелости»

Цель исследования - теоретически обосновать и экспериментально подтвердить эффективность когнитивных техник консультирования как средства формирования позитивного самоотношения женщин в период средней зрелости.

Объектом данного исследования является процесс консультирования женщин в период средней зрелости, испытывающих трудности в проявлении позитивного самоотношения.

Предмет исследования - когнитивные техники консультирования как средство формирования позитивного самоотношения женщин в период средней зрелости

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что когнитивные техники консультирования будут являться эффективным средством формирования позитивного самоотношения женщин в период средней зрелости, если

1) техники будут применяться с учетом специфики сформированности проявления позитивного самоотношения и индивидуально-психологических особенностей женщин в период средней зрелости.

2) техники будут содержательно направлены на преодоление самопривязанности, замкнутости, самообвинения и формирование уверенности в себе, саморуководства, самопринятия у женщин в период ранней зрелости, испытывающих трудности в проявлении позитивного самоотношения, а также на создание положительной истории о себе.

Задачи исследования:

1. Проанализировать состояние проблемы по теме исследования;
2. Подобрать диагностический комплекс для изучения особенностей самоотношения женщин в период средней зрелости;
3. Определить актуальный уровень сформированности позитивного самоотношения у женщин в период средней зрелости;
4. Провести консультативные сессии с применением когнитивных техник, направленные на формирование позитивного самоотношения у женщин в период средней зрелости;
5. Проследить динамику изменений в сформированности самоотношения женщин в период средней зрелости до и после формирующего эксперимента;
6. Оценить эффективность предложенных техник консультирования с помощью методов математической статистики.

Методы исследования:

1. Анализ психолого-педагогической литературы
2. Тестирование
3. Эксперимент
4. Количественный и качественный анализ
5. Метод математической обработки данных

Экспериментальная база исследования: исследование проводилось на базе частного психологического центра г. Братска. В качестве экспериментальной группы были выбраны 7 женщин в возрасте 35-45 лет, испытывающих трудности в проявлении позитивного самоотношения.

Научная новизна: элемент новизны состоит в использовании в уже известной активно исследуемой области – консультировании женщин в период ранней зрелости, испытывающих трудности в проявлении позитивного самоотношения, относительно нового подхода - когнитивных техник психологического консультирования, возможности которых недостаточно изучены в данной сфере.

Теоретическая значимость работы: теоретическая значимость работы заключается в том, что результаты, полученные автором в ходе исследования, станут основой для более углубленного изучения возможностей когнитивных техник консультирования в процессе психологической помощи женщинам в период средней зрелости, испытывающим трудности в проявлении позитивного самоотношения.

Практическая значимость: практическая значимость проведенного исследования заключается в том, что данный материал может быть использован в работе психологов консультативных центров.

Структура и объем диссертации:

Полный объем – 148 страниц, включая 4 рисунка, 9 таблиц и 2 приложения. Количество использованных источников: 91.

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

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

В Главе I описаны теоретические основы проблемы консультирования женщин в период средней зрелости, испытывающих сложности в проявлении позитивного самоотношения. Рассмотрено понятие «самоотношение», «позитивное самоотношение» в психологии, особенности самоотношения женщин в период средней зрелости, а также особенности и возможности использования когнитивных техник консультирования, сделаны выводы.

В Главе 2 представлено экспериментальное исследование по применению когнитивных техник консультирования как средства формирования позитивного самоотношения женщин в период средней зрелости. Представлена методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента, описаны организация и проведение формирующего эксперимента, изложены результаты формирующего эксперимента и их обсуждение, сделаны выводы.

В заключении сформулированы основные результаты диссертации.

В приложениях собраны таблицы, содержащие данные по результатам исследования.

По теме диссертации имеется 2 публикации.

Глава 1. Теоретические аспекты формирования позитивного самоотношения у женщин в период средней зрелости

1.1. Основы становления и развития самоотношения личности с позиций отечественных и зарубежных исследователей

Самоотношение в широком смысле определяется как проявление специфики отношения личности к собственному «Я» [5].

В учебнике «Психология личности», автор Поликарпов В.А. дает следующее определение самоотношению: «Самоотношение - это целостное, относительно постоянное эмоциональное отношение к себе, мера принятия или непринятия индивидом самого себя». [49]

Одной из наиболее известных и цитируемых концепций, посвященных самоотношению личности, является теория С. Р. Пантелева [45]. В ней самоотношение определяется через соотнесение с иерархической системой мотивов, предложенной А. Н. Леонтьевым [34]. Отношение личности к себе рассматривается как двухуровневое образование, включающее в себя эмоционально-ценностное самоотношение и самооценку, при этом доминантное положение в структуре самоотношения, по мнению исследователя, приходится на первое образование. С. Р. Пантелеев предполагает, что ядром самоотношения в раннем юношеском возрасте является аутосимпатия, которая по мере пополнения социального опыта замещается на самоуважение. Следовательно, в иерархической системе мотивов, соотносимых со структурой самоотношения, происходит инверсия, итогом которой является замещение смыслообразующих мотивов на стимульные [45].

В концепции Р. Бернса самоотношение выступает как самооценка, которая носит субъективный характер и легко трансформируется при изменении ситуации, являющейся для личности субъективно значимой. В то

же время положительное самоотношение приравнивается к позитивной Я-концепции, в итоге «стираются» границы между самоотношением, самооценкой и Я-концепцией [8].

Большинство источников, посвященных самоотношению, анализируют две его разновидности - **позитивное и негативное**. Позитивное самоотношение рассматривается с позиций интегрированного принятия своей личности, иногда с оттенком самодовольства (С. Р. Пантлеев [45], В. В. Столин [67]). Его антиподом выступает отрицательное самоотношение.

По мнению ряда зарубежных исследователей, вопрос о позитивном самоотношении личности всегда связан с широким диапазоном соответствующих характеристик физического, эмоционального и психического благополучия/здоровья, «благополучного развития» и психологического здоровья, а также конструктивного личностного развития [89,86,91,88]. Позитивное, адекватное самоотношение личности определяется субъективным переживанием гармоничного, успешного, свободного (непосредственного) функционирования [88]. С. С. Кургинян указывает, что такое состояние ведет к чувству согласованности, постоянства и формированию у личности способности быстро восстанавливать прежнее физическое и душевное состояние [31].

Для описания феномена самоотношения в отечественной литературе используются, зачастую как синонимы, такие понятия, как «глобальная самооценка», «самоуважение», «самопринятие», «эмоционально-ценностное отношение к себе», собственно «самоотношение», «аутосимпатия», «эмоциональный компонент самооценки» и т.д. Сам термин «самоотношение» был введен Н.И. Сарджвеладзе [54].

Самоотношение входит в структуру Я-концепции и является одним из основополагающих ее подструктур, наряду Я-образом, который включает знание индивида о себе.

Как указывают Р.Бернс [8] и В.В. Столин, [67,68], Я-концепция является не только результатом деятельности самосознания, но и важнейшим фактором, определяющим поведение личности. Иными словами, Я-концепция является внутриличностным образованием, во многом определяющим направление деятельности и поведения человека. Таким образом, самоотношение, являющееся одним из главных звеньев Я-концепции, позволяет личности реализовывать регулирующую функцию поведения.

И. И. Чеснокова [75], рассматривает самосознание в единстве трех сторон: когнитивной (самопознание); эмоционально-ценностной – (самоотношение) и действенно-волевой (саморегуляция). В рамках описания эмоционального компонента самосознания наиболее широко распространено применение термина «эмоционально-ценностное самоотношение». И. И. Чеснокова в своих работах раскрывает теоретические основы понимания данной категории самосознания и определяет эмоционально-ценностное самоотношение как специфический вид эмоционального переживания, в котором отражается собственное отношение личности к тому, что она узнает, понимает, «открывает» относительно самой себя [75]. Переживание при этом является внутренней динамической основой самоотношения, посредством которой человек осознает ценностный смысл собственных отношений к себе. Оно может протекать как в форме непосредственной эмоциональной реакции, так и в «инактуальной форме», т.е. в свернутой реакции, за которой стоит оценочное суждение [75, с. 117].

Структура самоотношения, как правило, включает следующие компоненты: самоуважение, симпатию, самопринятие, любовь к себе, чувство расположения, самооценку, самоуверенность, самоунижение, самообвинение, недовольство собой и т. д. [70]

В рамках системного подхода В.В. Столиным [67,68] была предложена идея уровневого строения самосознания, которая определяется уровнями

активности человека, который является одновременно биологическим организмом (индивидуальный уровень), членом социума (социальный уровень) и личностью (личностный уровень).

Можно предположить, что в Я-концепции взрослого человека все уровни будут представлены в виде отдельных подструктур, объединяющих какие-либо аспекты Я-образа с самоотношением, и именно это целостное образование будет выполнять специфическую для каждого уровня функцию регуляции деятельности и поведения.

Т. В. Архиреева делает предположение, что уровни зрелой Я-концепции можно соотнести с этапами ее развития. Индивидуальный уровень самосознания и Я-концепции соотносится с ранним возрастом, социальный уровень Я-концепции - с дошкольным и младшими школьным возрастами, личностный - с подростковым и юношеским возрастом [6].

Самоотношение, наряду с самосознанием становится значимой образующей важнейших свойств человека, определяющих специфику характеристик его бытия как носителя социальной эволюции и обеспечивающих его действительное развитие-саморазвитие – самость и субъектность как всеобщие человеческие свойства, реальным носителем которых выступает индивид [55]

Самоотношение выступает как тип самопознания, когда речь идет о познании себя. В рамках самоотношения внимание обращено не на внешнее, а на внутреннее, на познающего, на того, который порождает знание о внешнем [4]. Смещение акцента с внешнего на внутреннее представляет собой переход от действия к рефлексии действия, к способности видеть себя со стороны как познающего в ходе познания и обладать перспективой коррекции своих познавательных действий, если они в чем-то не удовлетворяют. Так, например, неудачное осуществление действий, опирающихся на результат познания и возникновение предположения о том, что знание не отражает познаваемое в достаточной

степени, порождает потребность в коррекции содержания знания о себе. Это актуализирует процесс самопознания, в ходе которого формируется вариант самоотношения личности. Как указывает О.С. Анисимов, результатом и предпосылкой познания себя является не только представление о том, каков я, но и самоотношение, личностный смысл «Я» [4]. Согласно теории А. Н. Леонтьева личностный смысл является одной из составляющих сознания, выступающей как отражение действительного отношения личности к тем объектам, ради которых разворачивается ее деятельность [34].

В рамках психодинамического подхода, Гантрип [85], исходя из концептуальных предпосылок психологии объектных отношений (ObjectRelation Psychology) З. Фрейда [48,73], Г. Салливана [87], У. Фаербearна [90], анализируются объекты и объектные взаимосвязи внутреннего психического мира личности посредством наблюдения за эго как первичной психической самостью, которая стремится установить связи с внешними объектами.

Особое значение здесь приобретает процесс интернализации объектного отношения внутрь психики, которое порождает самоотношение, представляющее собой внешнее отношение как интрапсихический феномен.

В психодинамической парадигме изучения личности одной из ключевых является идея о том, что сознательная активность содержит следы бессознательных процессов [36,72,48]. Однако эта идея находит свое отражение также в рамках концепции жизненных отношений личности Е. Б. Старовойтенко, где содержатся обоснования глубинных аспектов отношений [65,66].

На основании этих идей можно предположить, что отношение личности к различным сторонам жизни также содержит некоторые «следы» бессознательного. Так, личность каждый день осуществляет свою сложную активность, подразумевающую перцептивное, образное, мыслительное, эмоциональное, рефлексивное, практическое различие различных

противоречий и проявлений жизни и преобразование связей между ними. Различаются содержательный аспект отношения (к каким именно сферам жизни оно обращено) и действенный аспект (каким образом личность действует с противоречиями и проявлениями жизни). В аспекте самооотношения особую роль играет именно действенный, операциональный аспект отношения к жизни и ее проявлениям. Например, в ситуации неудовлетворенности человека собственными профессиональными достижениями, он может различить в профессиональной ситуации свои возможности и объективные требования к нему и определить существующие взаимосвязи между этими отношениями. В своем отношении к проявлениям профессиональной сферы жизни он будет пытаться изменить характер отношения посредством определенных действий, операции с ними: либо путем собственного развития (своих профессиональных возможностей до уровня, адекватного социальному запросу к нему), либо будет искать для себя такую профессиональную ситуацию, где объективные требования соответствуют актуальному уровню его возможностей. Существует третий вариант, в котором развитие самооотношения человека в подобной ситуации уже будет происходить в негативном ключе: когда он оценит ситуацию так, словно достигнуть необходимого профессионального уровня ему не представляется возможным, и тогда человек будет обесценивать внешние требования, недооценивать свои способности [21].

В. А. Колотаев, Е. В. Улыбина в своих работах рассматривали кризисы идентичности в ситуации неопределенности как варианты отношения к себе [26]. Так, авторам, с опорой на теорию Л.С. Выготского [11] удалось рассмотреть ценностный аспект уровня сформированности категории идентичности, связанный с типом отношения к себе [26]. Культурно-исторический подход Л.С. Выготского позволяет увидеть пути преодоления кризисов идентичности в ситуации неопределенности за счет более активной трансляции образцов адаптации в изменчивой социальной реальности [11].

Самоотношение в определенном смысле можно связывать с аспектом метапродуктивной идентичности, которая основана на мышлении в понятиях, и может формироваться за счет собственных усилий субъекта, при достаточно высоком уровне силы и целостности личности. Так, метапродуктивная идентичность, проявляясь в своей высшей степени полагает способность личности к активному и ответственному отношению к себе. При этом авторы подчеркивают, что формирование такого самоотношения будет более успешным только при поддержке со стороны актуальной социальной реальности.

Е.В. Селезнева рассматривает самоотношение через понятие субъектности индивида, определяя ее как способность самостоятельно ставить цели, проектировать пути и способы их достижения, активно действовать, преобразуя действительность в соответствии со своими замыслами [59]. Так, субъектность обеспечивает человеку осуществление приобретаемых в процессе развития в культурно-историческом пространстве творческих способностей. Как указывает А.А. Деркач, развитость субъектности вместе с характером выполняемой деятельности определяют возможности человека в качестве субъекта деятельности и жизнедеятельности, субъекта исторического и социального процесса и т. д. [16].

В. Н. Мясищев подчеркивает, что одновременно с этим, субъектность неразрывно связана с субъективностью как выражением избирательности связей личности с различными сторонами объективной действительности, ее отношения к ним [40]. Именно индивидуально-избирательное, пристрастное отношение к действительности и осознание как самой действительности, так и собственного отношения к ней являются первоосновой формирования потребности в преобразованиях и способности к ним. Само по себе преобразование действительности неразрывно связано с преобразованием

себя, исходя из этого, отношение к действительности – это и отношение к себе в ней, т. е. самоотношение [16].

Проявляя себя в деятельности, осуществляя свою субъектность, углубляя свои отношения и самоотношение, человек самореализуется [16], предъявляя себя обществу в результатах своей деятельности, своего творчества и тем самым утверждая себя в обществе и осуществляя условия своего «социального бытия, выполнение которых обеспечивается заложенными в основание системной целостности человека свойствами» [16 С. 228].

В. Н. Маркин рассматривает самоотношение как состояние и процесс, а также как свойство, которое выражает особенности отношения человека к самому себе и обеспечивает ему переживание своей самости, своего места среди людей и предназначения в существующем миропорядке; ощущение себя в качестве носителя опыта субъектной саморегуляции и самоорганизации своей жизнедеятельности [38].

Е.В. Селезнева в своих трудах больше делает акцент на том, что самоотношение отражает центрирование внутреннего пространства и непосредственную представленность в сознании личностного смысла Я; построение траектории взаимосвязанных процессов саморазвития и самореализации [60].

Исходя из этих положений можем сказать, что самоотношение и самореализация неразрывно связаны друг с другом в аспекте потребности реализации своих возможности и оценки этого процесса. Самореализация определяет особенности движения человека к раскрытию своего потенциала и обеспечивает человеку выход за пределы своих возможностей, максимальное осуществление самости через изменения в себе самом и в других людях, а также в социально значимых результатах деятельности [60.59].

При этом самоотношение выступает для самореализации в качестве ее фактора (когда уровень самоотношения и его структура определяют сформированность потребности в самореализации и ее возможности) и одновременно показателя (когда уровень самоотношения и его структура изменяются с изменением уровня самореализаций) [30,13].

По результатам исследования самоотношения и самореализации, проведенного Е. В. Селезневой, было выявлено, что самореализация как выражение субъектности и самоотношение как выражение субъективности человека взаимосвязаны и взаимообусловлены [60]. Так, гармоничность самоотношения определяется необходимостью человека в выходе за пределы себя и одновременно сохранении своей целостности и самоидентичности, т.е. в конструктивной реализации потребности самореализации. Обуславливая возможность осуществления процесса и обеспечивая результат самореализации, самоотношение проявляется, прежде всего, как вера в свои силы и признание своих достоинств, умение оценивать свои возможности и собственную компетентность, понимание себя. Самоотношение также находит свое отражение в установке на самопринятие, установке на саморуководство, т. е. восприятие себя как основного источника собственной активности и достижений; в установке на самопонимание, т. е. потребность в глубоком самоанализе и точной самооценке. [59]

Самоотношение как свойство проявляется через ценностную ориентацию на самоосуществление, оптимальность самореализации и целостность многогранного существования человека, рефлексивную саморегуляцию. Также, самоопределение и самоактуализация, как основные фазы саморазвития, возможны только в процессе реализации себя в целенаправленной активности.

Таким образом, самоотношение входит в структуру Я-концепции и является одним из основополагающих ее подструктур, представляя также эмоционально-ценностную сторону самосознания.

В рамках нашего исследования мы будем понимать самоотношение как проявление специфики отношения личности к собственному «Я», отражающую тип самопознания, который связан с широким диапазоном соответствующих характеристик физического, эмоционального и психического благополучия/здоровья, конструктивного личностного развития и определяется субъективным переживанием гармоничного, успешного, свободного (непосредственного) функционирования [49].

Формирование позитивного самоотношения будет более успешным только при поддержке со стороны актуальной социальной реальности. Эффективные механизмы адаптации к происходящим изменениям демонстрируют образцы активности выбора и создания идентичности, которая связана с аспектом самоотношения. Самоотношение неразрывно связано с самореализацией и самоактуализацией в аспекте потребности реализации своих возможностей и оценки этого процесса. Кроме этого, позитивное самоотношение определяется необходимостью человека в выходе за пределы себя и одновременно в сохранении своей целостности и самоидентичности, т.е. в конструктивной реализации потребности самореализации. Исходя из этого с самоактуализацией тесно связан феномен самоотношения. При низком уровне самоактуализации отмечается неблагоприятное содержание самоотношения личности по множеству показателей. Это означает, при высоком уровне самоактуализации у личности в большинстве своем отмечаются тенденции к формированию позитивного самоотношения.

1.1 Психологические особенности женщин в период средней зрелости и факторы, влияющие на их самоотношение в данный жизненный период

Согласно возрастной периодизации, принятой Международным симпозиумом по возрастной периодизации в Москве в 1965 г. зрелый

возраст делится на два периода. Так, период ранней зрелости для женщин обозначается границами от 30 года до 40 лет, второй период – от 46 до 55 лет [12].

Согласно стадиям развития личности по Э.Эриксону, выделяется период средней зрелости, который определяется в возрастных границах от 40-45 до 60 лет [77].

Схема периодизации индивидуального развития В.Бунака (1965) дает нам представления о возрастных границах стадияльного развития индивида. Так, согласно данной периодизации, зрелый период также разделяется на 2 возрастных этапа. Первый возрастной этап зрелости для женщин находится в границах 33-40 лет для женщин, и второй этап - 41-50 лет [7].

Р. М. Грановская выделяет следующие стадии в развитии взрослых людей: 25- 35 лет – ранняя зрелость, 35- 45 лет средняя зрелость, 45- 60 лет – поздняя зрелость, 60- 70 лет – старость [13].

На основе указанных возрастных границ, в нашем исследовании под периодом средней зрелости женщин мы будем понимать период от 35 до 45 лет, взяв за основу периодизацию Р.М. Грановской.

Зрелость (Взрослость) — наиболее продолжительный период онтогенеза, характеризующийся тенденцией к достижению наивысшего развития духовных, интеллектуальных и физических способностей человеческой личности. Хронологические рамки периода зрелости достаточно условны и определяются моментом завершения юности и началом периода старения [12].

В современном мире женщина обретает новый статус, связанный с ее востребованностью во всех сферах жизнедеятельности. Это явление тесно связано с изменениями, происходящими в ее самосознании. Именно отношение к себе становится для нее главным субъективным основанием, ориентирующим ее во всех значимых областях жизни.

В период средней зрелости женщина сталкивается с интенсивными изменениями в своем внутреннем и внешнем мире, которые определяют ее отношение к собственному «Я» и отдельным его компонентам. На данный возрастной период – 35-45 лет, приходится кризис середины жизни. Он определяется расхождением между мечтами, поставленными в молодости, целями и действительностью. Происходит осознание, что полжизни уже прожито. В этот период происходит оценка индивидом того, что он смог осуществить и достичь в жизни и того, какими он видит свои достижения: достаточными, существенными или нет. Эта оценка себя очень сильно влияет на отношение женщины к себе как к личности, как к субъекту жизнедеятельности. Это время переоценки целей и притязаний.

В период средней зрелости трансформируется ценностно-смысловая сфера женщины. Происходит переоценка прошлого жизненного опыта, активно развивается интроспекция, запускаются процессы переоценки старых ценностей и определения новых, что также определяет возникновение довольно сильных эмоций, и часто эти эмоции носят негативный окрас (стыд, вина, разочарование, неудовлетворенность). В задачи самоотношения женщины входит совладение, преодоление переживания того, что жизнь уже не во всем реализовалась так, как хотелось, как виделось в предыдущих возрастах, и создает философское отношение и личностную терпимость к просчетам и жизненным неудачам, принятие своей жизни такой, как она складывается. Совершая индивидуальные экскурсы "внутри своего возраста", женщина учится находить в нем положительное, правильное, достойное, ценностное, он начинает лучше понимать себя, возвращаясь рефлексивно в собственное прошлое. Период зрелости в большей степени ставит цели, касающиеся именно настоящего (текущего) времени личности, ее самореализации и отдачи здесь и теперь. Именно поэтому многие женщины, вступая в середину взрослости, стремятся начать жизнь сначала, найти новые пути и средства самоактуализации. Взрослой личности становится жаль

быстро уходящего времени своей жизни, ей не хочется тратить его попусту, она более рационально подходит к его планированию, распределению, к постановке перспективных задач.

По мнению К.В. Карпинского, структуру и динамику самоотношения зрелой личности определяет его жизнедеятельность, которая выражается главным образом в ведущих видах деятельности индивида. Так, автор приходит к выводу, что самоотношение теснейшим образом зависит от общего уровня эффективности жизнедеятельности, а конкретно – от наличных успехов в реализации смысла жизни и продуктивности пройденных этапов жизненного пути [23]. На основании этого автор предполагает, что позитивное самоотношение женщин в период средней зрелости во многом будет зависеть от высокого уровня успешности в тех сферах своей жизни, которые составляют основу их смысложизненных ориентаций и являются личностно значимыми.

Совершенно иная ситуация для развития самоотношения возникает в том случае, когда в процессе жизнедеятельности личность сталкивается с неразрешенными противоречиями, которые выливаются в кризисы развития личности. Одним из таких кризисов является смысложизненный кризис – состояние дряхлеющей дисрегуляции жизнедеятельности, вызванное непреодоленными либо непреодолимыми противоречиями в поиске и практической реализации смысла жизни и, в свою очередь, вызывающее деформации и дисфункции психических структур, процессов и свойств личности, специфические отклонения и отставания в личностном развитии взрослого человека [23]

Так, можем говорить о том, что смысложизненный кризис в период ранней зрелости женщины способен блокировать и нарушать индивидуальную жизнедеятельность, попутно разрушая механизм формирования и поддержания позитивного самоотношения личности. На основании этого можно заключить, что позитивное отношение к себе может

быть лишь побочным и неумышленным продуктом успешной самореализации [23].

А.А. Королева считает, что к середине жизни большинство женщин проявляют избирательность по отношению к изменению некоторых своих качеств. Среди некоторых женщин в этот период наблюдается негативный фон восприятия себя, излишняя самокритичность, чувствительность к критике окружающих в свой адрес и неуверенность в себе. Тем не менее, это не исключает открытость новому опыту познания себя, готовность к изменениям, желание развивать и совершенствовать собственное «Я» [27].

Так же автор говорит о том, что если женщина в данный возрастной период, ощущает дисбаланс между оценкой собственных возможностей и требованиями окружающей реальности, между притязаниями и достижениями, то вступает в ход защита собственного «Я». Данная тенденция может быть связана с отрицанием проблем и поверхностным восприятием себя, с отрицанием собственной вины в конфликтных ситуациях. Защита собственного «Я» осуществляется в этом случае путем обвинения преимущественно других, перенесением ответственности на окружающих за устранение барьеров на пути к достижению цели. Одновременно с этим, хоть и в меньшей степени, но исследователь отмечает у женщин в период средней зрелости, ощущающих дисбаланс между требованиями окружающей реальности и оценкой собственных возможностей, наличие тенденции к самоуничижению, характеризующемуся внутренними конфликтами, сомнениями, несогласием с собой, а также выраженной тенденцией к самокопанию и рефлексии. У таких женщин преобладает негативный фон отношения к себе, и они находятся в состоянии постоянного контроля над своим «Я», стремясь к глубокой оценке всего, что происходит в их внутреннем мире. Завышенные требования к себе нередко приводят к конфликту между «Я» реальным и «Я» идеальным, между уровнем притязания и фактическими достижениями личности, что неизбежно

приводит к ощущению своей малоценности, и нарушает основу позитивного самоотношения [27].

Центральный момент средней зрелости - укрепление интимных, близких связей. Большинство женщин в этом возрасте отмечают, что существенным образом изменились их отношения с внешним миром, которые стали более избирательными. В этот период отношения с близкими людьми характеризуются усилением эмоциональной близости, в то время как отношения с окружающими напротив, характеризуются меньшей значимостью, поскольку женщины склонны отмечать, что в настоящее время не считают важным производить на кого-то впечатление.

Так же в данном возрасте женщина в большей степени ориентирована на познание своего внутреннего мира, и поэтому особенности самоотношения всегда будут связаны с трансформациями, происходящими в ее внутреннем мире. Прежняя структура самоотношения утрачивает свою актуальность, запуская тем самым процесс самопознания.

Согласно результатам исследования А.А. Королёвой, в целом самоотношение женщин в период средней зрелости сильно зависит от уровня самоуважения. Если женщина считает, что ей есть за что себя уважать и относится к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, то самоотношение женщины будет носить позитивный характер. Позитивно влияет на самоотношение женщин и наличие богатого жизненного опыта, который позволяет женщине чувствовать свою компетентность и способность решать многие жизненные вопросы [27].

По мнению А.А. Королевой, женщины к периоду середины своей жизни отмечают наличие различных переживаний и беспокойств по поводу происходящих изменений в их внешнем облике и внутреннем мире. Так, одним из наиболее значимых аспектов для женщин данного возрастного периода являются изменения в области собственного здоровья и физического

самочувствия. Женщины отмечают, что в последнее время они отметили все больше болезней у себя и подчеркивают, что стали все чаще задумываться о здоровье. [27].

Действительно, многие женщины отмечают тревогу и страх как базовые эмоции, испытываемые по отношению к собственному здоровью. Подобные чувства склонны вызывать у женщины неуверенность в собственных силах, в собственной значимости в глазах окружающих.

Помимо этого, отмечается, что период средней зрелости многие женщины начинают отмечать первые возрастные изменения в собственной внешности, и это является одним из параметров, вызывающих наиболее широкий диапазон эмоций: от безразличия до ярости. На основании этого можно сделать вывод о том, что в данном возрасте внешность является одним из основных показателей, влияющих на женское самоотношение. Под внешностью как правило подразумевается образ тела женщины, который практически на всех стадиях возрастного развития женщины играет далеко не последнюю роль.

Е. Б. Станковская в своих исследованиях также отмечает, что важной частью самоотношения женщины является ее отношение к собственному телу. Некоторые современные тенденции, такие как большое количество недовольных своим физическим обликом женщин, прибегающих к различным способам его модификации, а также тесная связь между заботой о здоровье и отношением к телу в целом, заставляют обратить пристальное внимание на изучение этого вопроса. Отношение женщин к своему телу, в рамках общей структуры их самоотношения и в общей оценке себя среди других и в обществе, в настоящее время изобилует противоречиями, в значительной степени связанными с влиянием культуры. По мнению исследователя, современное разнообразие характеристик отношения женщин к своему телу берет свое начало из других исторических эпох и специфики этнокультурных традиций. Е.Б. Станковская в ходе своего анализа так же

отмечает, что в современном обществе наблюдается глобальное изменение статуса женщины, когда она обретает независимость и стремление стать субъектом собственной жизни. В связи с этим, происходит расширение границ гендерной нормы, появляются женщины, которые мыслят себя вне связи с семьей и рождением детей. Исходя из данных тенденций, на сегодняшний день не только женская телесность, но и сексуальность становится самостоятельной и признанной обществом сферой активности женщины, что увеличивает многообразие форм отношения женщины к своему телу в современной культуре [64].

Таким образом, период средней зрелости является серьезным периодом для женщины, характеризующимся интенсивными изменениями во внутреннем и внешнем мире, которые определяют ее отношение к собственному «Я» и отдельным его компонентам. Происходящие изменения характеризуются сильными и значимыми для женщины переживаниями, свидетельствующими о рассогласовании в прежней системе самоотношения, где новый «Я»-образ еще не сформирован. Особое значение в структуре самоотношения современной женщины, достигшей периода ранней зрелости приобретает аспект отношения к собственному телу, к внешности. Так, в качестве перспективной психологической задачи в настоящее время можно обозначить развитие субъектного отношения женщины к собственному телу, которое будет предполагать принятие природной ценности своего тела, самостоятельную и активно преобразующую позицию, выражающуюся в достижении индивидуальной гармонии в обращении с собственным телом в контексте самоотношения. Структуру и динамику самоотношения зрелой личности определяет его жизнедеятельность, которая выражается главным образом в ведущих видах деятельности индивида. Так, позитивное самоотношение женщин в период средней зрелости во многом будет зависеть от высокого уровня успешности в тех сферах своей жизни, которые являются для них личностно значимыми. В данном возрасте женщина в большей

степени ориентирована на познание своего внутреннего мира, и поэтому особенности самоотношения всегда будут связаны с трансформациями, происходящими в ее внутреннем мире.

1.3 Использование когнитивных техник в индивидуальном консультировании как средства формирования позитивного самоотношения женщин в период средней зрелости

Психологическое консультирование является видом отношений помощи [43]. Когнитивные техники консультирования применяются в качестве краткосрочной системы психотерапевтических мероприятий, сосредоточенных на оказании помощи через модификацию деструктивного мышления, имеющего негативное влияние на качество их жизни. Когнитивная терапия основана на теории, согласно которой поведение и эмоции отчасти обусловлены мыслями (когнициями) и когнитивными процессами, изменять которые, можно научиться [29].

Консультирование, основанное на применении когнитивных техник, строится на большом количестве исследований, очень распространено, структурировано и показано при многих психологических трудностях, возникающих у обратившихся за консультационной помощью клиентов. Одно из важных направлений работы с использованием когнитивных техник - это работа с когнитивными искажениями, автоматическими мыслями, представляющая собой кропотливый труд по выявлению ошибок мышления, нелогичностей и неверных посылок [9].

Одним из наиболее распространенных направлений такой работе можно назвать коррекцию иррациональности клиента, возникающую на почве существующих у него предрассудков, закоренелых когниций, мешающих объективному восприятию действительности.

В.П. Белянин отмечает, что при всем разнообразии способов мышления типов когнитивных искажений действительно не так много, и задача психолога-консультанта, понимая вид, подвид или разновидность когнитивного искажения, найти способ переломить ситуацию, когда когнитивные искажения управляют мыслями и поведением клиента [7].

Таким образом, базовые основы мировоззрения клиента, являются прямыми и первоочередными объектами работы в рамках консультирования с использованием когнитивных техник, что требует от консультанта максимально ясного и хорошо проработанного владения основами своего личного мировоззрения, и способности предъявить иную, наиболее обоснованную и разумную философию.

Е.Н. Волков осуществлял в своих работах поиск технологий и инструментов, которые могли бы сделать процесс работы в когнитивной терапии и с собственным сознанием, и с сознанием клиентов и более качественным и более продуктивным. Основным таким инструментом, по мнению автора, является критическое мышление [9].

Критическое мышление - это профессионально организованное целенаправленное мышление, включающее в себя критическое исследование и самокритику, анализ и оценку данных, формулирование выводов и следствий выработки обоснованных решений [9].

Психологическое консультирование с использованием когнитивных техник, является универсальным методом помощи людям, имеющим те или иные сложности. Авторитетность этой концепции добавляет главенствующий принцип данного вида консультирования – безусловное принятие особенностей личности, позитивное отношение к каждому человеку при одновременном сохранении здоровой критики к негативным поступкам субъекта.

Консультирование с использованием когнитивных техник помогло тысячам людей, которые страдали от различных комплексов, низкой самооценки, депрессивных состояний, иррациональных страхов. Популярность этого подхода в консультировании объясняет совокупность очевидных его достоинств:

- гарантия достижения высоких результатов и полного решения существующей проблемы;
- длительная, часто пожизненная стойкость полученного эффекта;
- кратковременность курса консультаций;
- понятность упражнений для рядового обывателя;
- простота заданий;
- возможность выполнять упражнения, рекомендованные психологом консультантом, самостоятельно в комфортных домашних условиях;
- широкий спектр применения техник, возможность использования для преодоления различных психологических проблем;
- отсутствие побочных эффектов;
- атравматичность и безопасность;
- задействование скрытых ресурсов организма для решения проблемы.

На основе рассмотренного материала мы можем обратиться непосредственно к вопросу психологического консультирования с использованием когнитивных техник как средству формирования позитивного самоотношения женщин в период средней зрелости.

Современная психологическая наука предлагает множество подходов для реализации индивидуальной работы с клиентом в рамках психологического консультирования для решения его личностных проблем. Однако в рамках формирования позитивного самоотношения, основу работы будут составлять проработка определенных установок, убеждений и

верований, лежащих в основе Образа «Я», которые зачастую являются искаженными при негативном самоотношении и препятствуют становлению адекватного представления о себе. В рамках современной психологической практики наиболее эффективным подходом в такого рода работе считается психологическое консультирование с использованием когнитивных техник, в основе которого лежит работа с базовыми основами мировоззрения клиента.

Психологическое консультирование с использованием когнитивных техник позволяет преодолеть нерациональность пациента, когда в его сознании наличествует довольно много предрассудков, в том числе влияющих на представление о себе, как о целостной личности, как о представителе человечества. Вышеизложенное позволяет нам предположить, что психологическое консультирование с использованием когнитивных техник, направленное на формирование позитивного самоотношения у женщин в период средней зрелости может иметь достаточно высокую эффективность.

В соответствии с позициями С. С. Кургиняна относительно становления у клиента адекватного отношения к себе, процесс консультирования, принятия и поддержки женщин в период средней зрелости, испытывающих трудности в проявлении позитивного самоотношения, будет предполагать:

- 1) выявление степени развитости компонентов самоотношения личности.
- 2) формирование конструктивного паттерна отношения к себе в аспектах когнитивного, аффективного и поведенческого функционирования;
- 3) инициацию рефлексивного процесса переживания отношения к себе и оценки восприятия себя окружающими [31].

Также в процессе психологического консультирования с использованием когнитивных техник, направленного на формирование

позитивного самоотношения, важно обеспечивать осуществление и реализацию следующих аспектов:

- концентрацию на опыте переживания «самости» для прояснения клиентом собственных личностных состояний, системы ценностей и убеждений в отношении себя самого;

- вовлечение в процесс переживания непосредственного отношения к себе;

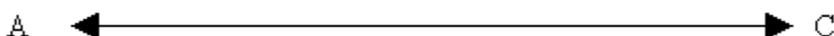
- проникновение в суть собственных мыслей, ощущений и образов действий через рефлексию разных аспектов отношения к себе как внутри опыта переживания «самости», так и за его пределами (как бы «со стороны») и понимание этого;

- определение альтернативных путей для возможной реорганизации себя внутри опыта переживания «самости» с перспективой переноса этого познания во внешнюю жизнь [31]

Индивидуальная работа с клиентом в рамках когнитивного подхода, направленная на формирование позитивного самоотношения, состоит в анализе когнитивных нарушений относительно образа «Я», применении приёмов и техник «исправления мышления», корректировки видения мира клиентом, способных в конечном итоге привести к формированию адекватного, позитивного самоотношения.

Для исследования, описываемого в данной работе, были использованы следующие когнитивные техники [37]:

Формула ABC. В когнитивной психологии существует простая формула, которая позволяет понять причины некоторых эмоциональных проблем. Большинство людей объясняя причины наших реакций на какое-то событие таким образом:



А обозначает активизирующее событие, ситуацию, в которой человек оказался, толчок из внешнего мира, стимул — все, что обуславливает процесс реагирования в целом. **С** обозначает либо эмоции человека, либо его поведение. **С** — следствие события **А**. Это могут быть чувства или действия. Первая теория утверждает, что **А** вызывает **С**, что внешняя ситуация, вызывает внутренние чувства и заставляет вас действовать определенным образом.

Очень часто люди говорят: «Ты действительно рассердил меня», «Он меня расстроил» или «Эти новости вгоняют меня в депрессию». Все подобные заявления подразумевают, что некоторое внешнее **А** заставило нас чувствовать внутреннее **С**. Эта идея столь универсальна, что кажется здравым смыслом. Но верна ли она?

На самом деле, внешние по отношению к нам вещи оказывают мало влияния на нас. Внешние предметы не имеют силы — они не могут проникнуть в наши головы и породить чувства.

Формула АВС следующая:



В обозначает мысли, верования, установки. Это наши представления о ситуации, мысли, образы, восприятие, воображение, интерпретации и выводы, которые мы делаем относительно **А**.

По большому счету, **В** обозначает то, как мозг конкретного человека обрабатывает сырую информацию об **А** и превращает её в модели, схемы, рассказы и истории. Почти все эмоции человека и его поведение могут быть поняты при помощи этой новой формулы.

Существуют так же автоматические мысли – это мысли, возникающие у человека спонтанно, они являются внутренними «высказываниями» или мнением человека о самом себе. АМ есть у любого человека, это своего рода «система координат» ценностей человека, его стиль жизни и мировоззрение. Некоторые автоматические мысли становятся неадаптивными (негативными) и закливают человека на чем-то отрицательном, превращаясь в подобие «умственной жвачки», вызывая у человека дискомфорт и страдания, сопровождающиеся болезненными эмоциональными реакциями. Перед психологом стоит задача:

- во-первых, выявить истинные неадаптивные автоматические мысли, которые не позволяют его клиенту полноценно жить в социуме;
- во-вторых, сделать так, чтобы клиент отказался от своей разрушающей иррациональной мысли;
- в-третьих, реконструировать поведение клиента, заменив неадаптивные автоматические мысли рациональными, адаптивными, осознаваемыми.

Для решения этих задач были разработаны специальные когнитивные техники. Первым делом необходимо выявить неадаптивные автоматические мысли у человека.

Пошаговое выявление автоматических мыслей:

1 шаг. Побудить клиента отследить свои автоматические мысли, которые стоят за болезненными эмоциями и которые не осознаются, но управляют им формируя поведение;

2 шаг. Выявить автоматические мысли и добиться, чтобы клиент «четко описал» их вслух;

3 шаг. Психолог внимательно следит за клиентом и обнаруживает систематические ошибки, которые делает его клиент и которые ответственны

за его психологическое нарушение, приводящее к тому, что человек теряет способность приспосабливаться к среде в которой живет.

Техники проверки обоснованности неадаптивных установок [37]

Отказ от неадаптивной автоматической мысли может произойти только в том случае, когда человек будет действительно убежден в ее «глупости» и четко осознает, что она не верна. Сначала человек как бы диссоциируется от своей мысли, воскликнув про себя: *«Боже, неужели я настолько глуп, что столько лет жил с этим?»*, а потом полностью откажется от нее. Для того, чтобы человек смог отказаться от АМ из-за которых страдал, психолог пользуется когнитивными техниками, которые подбираются индивидуально для каждого клиента.

Техника «Проверка обоснованности неадаптивной автоматической мысли путем декатастрофизации». Консультант совместно с клиентом проводит проверку на обоснованность нерациональных мыслей. Клиент совместно с психологом рассуждает о последствиях, сопряженным с вашими страхами, иррациональными мыслями. С помощью наводящих вопросов, заданных консультантом, клиент просматривает возможные следствия. Примеры вопросов: *«Настолько уж действительно катастрофичными будут следствия?»* *«Разрушит ли это вашу карьеру?»*, *«Неужели окружающие перестанут с вами общаться, а близкие отрекутся от вас?»*, *«Так что же в этом самое ужасное?»*, *«И как долго это будет происходить?»*, *«А что будет затем?»* Подобную технику еще называют техникой *«А что будет, если...»*.

Техника «Проверка обоснованности неадаптивной автоматической мысли методом 3-х колонок». Психолог дает задание клиенту: *«Разделить лист на три колонки. В левом столбце описать данную ситуацию, в среднем – записывать негативные мысли, а в правом – свои скорректированные, рациональные мысли, как альтернативу неадаптивным»*. Таким образом

человек, чтобы сформулировать свои негативные мысли и «выложить» их на бумагу будет заниматься их исследованием, что в конечном итоге приведет к формированию адаптивных мыслей.

Техника «Катострофизация» (или «Самонаказание»). Для каждого события, связанного с неадаптивными мыслями, предвидится наихудший из возможных исходов, ситуация доводится до абсурда, представляются наихудшие последствия использования иррациональных мыслей, проигрываются самые печальные события, которые может представить клиент: «Что плохого может произойти из-за такого образа мыслей? Какую боль они вам приносят? Что хорошего вы из-за него упустили и что так и не случилось? Какой урон был нанесен вашему самоуважению? Что произошло с вашими взаимоотношениями с людьми? Как это отразилось на вашей жизни? Вообразите себе, что все это случилось только благодаря вашим иррациональным мыслям. Не просто думайте обо всем плохом, а представляйте это до тех пор, пока оно не будет отчетливым настолько, что вы начнете испытывать негативные эмоции. Если хотите, комментируйте вслух то, что воображаете».

Техника «Определение Я-концепции». Несмотря на то, что существует множество достаточно полезных способов измерить Я-концепцию, вероятно, наиболее ценным для выявления неадаптивных мыслей будет извлечение Я-концепции из составленного клиентом списка. Таким образом, составляется список ведущих идей клиента и выбираются те мысли, которые напрямую обращены к «Я» клиента. Затем находятся позитивные и негативные валентности, которые клиент проявляет в каждом из этих убеждений. Например, «Мир – огромное и опасное место» – демонстрирует соответствующую Я-концепцию: «Я слабый и беспомощный». Такая установка будет негативной Я-валентностью.

Техника «Составление когнитивной карты». Из списка основных идей клиента, выписанных ранее, составляется когнитивная карта. Берется

каждая мысль из списка и сопоставляется со всеми остальными мыслями. Клиенту задаются вопросы: «Чем похожи эти мысли? В чем их разница? Какая мысль идет сначала, а какая следует за ней?». Отношения между мыслями фиксируются с помощью графика или когнитивной карты. Через несколько встреч, после осуществленной работы, карта пересматривается и в нее вносятся все предложенные изменения.

Выполнение домашних заданий. Очень распространены и широко применяются в когнитивной практике домашние задания, с помощью них отрабатываются и систематизируются знания и навыки, полученные в ходе консультативной сессии.

Примеры домашних заданий:

- По очереди воспроизводить с сопутствующими образами иррациональные, неадаптивные убеждения (негативные образы, пришедшие на ум клиенту) и реалистичные, рациональные, позитивные (позитивные образы, пришедшие на ум клиенту).
- Повторять неприятную сцену, представленную в технике «Катастрофизация» как минимум три раза для каждой иррациональной мысли (Психолог делает аудиозапись упражнения и инструктирует клиента слушать ее по три раза в неделю в течение нескольких недель).
- Работа с утверждениями, отраженными в когнитивной карте. Находятся примеры из личной жизни клиента, он вспоминает ситуации, подтверждающие убеждения, описанные в карте.
- **Упражнение «Расскажи мне обо мне»**, опрос знакомых, с целью осознания, что представления о том, что про нас думают другие и то, что мы сами думаем о себе, зачастую очень сильно разнятся.
- **Упражнение «Запись событий дня»**. Клиент может считать, что люди негативно к нему настроены, не воспринимают его как личность, пренебрежительно относятся. Консультант предлагает вести лист

наблюдений, где ставить «+» или «-», в течение дня при каждом взаимодействии с людьми [37].

Таким образом, в основе психологического консультирования с использованием когнитивных техник лежит работа с базовыми основами мировоззрения клиента, что требует от консультанта максимально ясного и хорошо проработанного владения основами своего личного мировоззрения, и способности предъявить иную, наиболее обоснованную и разумную философию.

Выводы по главе I:

На основании проанализированной психологической литературы по теме исследования можно сделать следующие выводы:

Самоотношение в широком смысле определяется как проявление специфики отношения личности к собственному «Я» [5].

Самоотношение является одним из основополагающих подструктур Я-концепции человека и составляет эмоционально-ценностную сторону самосознания. Самоотношение является проявлением специфики отношения личности к собственному «Я» и отражает тип самопознания, который связан с широким диапазоном соответствующих характеристик физического, эмоционального и психического благополучия/здоровья, конструктивного личностного развития и определяется субъективным переживанием гармоничного, успешного, свободного (непосредственного) функционирования.

Самоотношение неразрывно связано с процессами самореализации и самоактуализации личности: позитивное самоотношение определяется потребностью человека в выходе за пределы себя и одновременно в сохранении своей целостности и самоидентичности, т.е. в проявлении конструктивной самореализации. Исходя из этого, феномен самоотношения также связан с самоактуализацией личности: позитивное формирование самоотношения возможно при достаточно высоком уровне стремления к самоактуализации.

В период средней зрелости женщина сталкивается с интенсивными изменениями в своем внутреннем и внешнем мире, которые определяют ее отношение к собственному «Я» и отдельным его компонентам. Происходящие изменения во многом проявляются в ценностно-смысловой сфере личности и порождают значимые для женщины переживания, свидетельствующие о раскогласовании в прежней системе самоотношения, где новый «Я»-образ еще не сформирован. Основными факторами формирования позитивного самоотношения современной женщины в период ранней зрелости могут выступать положительное отношение к собственному телу, к внешности, а также достаточно высокий уровень субъективного благополучия, отражающийся в удовлетворенности собственной жизнью, в тех сферах своей жизни, которые являются для нее личностно значимыми.

Психологическое консультирование с использованием когнитивных техник помогает прояснить самому клиенту базовые основы собственного мировоззрения: установки и убеждения, верования, жизненные теории, в том числе и те, которые являются негативными и иррациональными. Одним из наиболее эффективных инструментов в рамках психологического консультирования с использованием когнитивных техник можно выделить критическое мышление, представляющее собой научное, организованное мышление высокого порядка в противовес обыденному, случайному, предвзятому мышлению. Критическое мышление позволяет эффективно выявлять «искажения мышления», которые лежат в основе иррациональных убеждений клиента, для дальнейшей их проработки и замены более адаптивными, рациональными установками и убеждениями.

Психологическое консультирование женщин в период средней зрелости с использованием когнитивных техник, целью которого является формирование позитивного самоотношения, будет состоять, из анализа когнитивных искажений относительно образа «Я», применения приёмов и техник, позволяющих устранить искажения мышления, корректировке видения мира клиентом, результатом чего будет являться формирование адекватного, позитивного самоотношения личности.

Глава II. Формирование позитивного самоотношения у женщин в период средней зрелости посредством когнитивных техник консультирования

2.1 Организация, методы исследования и анализ результатов констатирующего эксперимента

Исследование было посвящено изучению сформированности компонентов самооотношения женщин в период средней зрелости, испытывающих трудности в проявлении позитивного самооотношения.

Эксперимент проводился на базе частного психологического центра г. Братска. В исследовании приняли участие 7 женщин в возрасте 35-45 лет, обратившихся за психологической помощью по запросу формирования позитивного самооотношения.

На основании анализа психологической литературы мы выделили параметры и уровни развития позитивного самооотношения.

В основу понимания самооотношения положена концепция самосознания В.В. Столина [67,68,69].

Таблица 1

Структура самооотношения по С.Р. Пантелееву
(На основе концепции самосознания В.В. Столина)

N п/п	Компоненты Самоотношения	Уровни самооотношения		
		Низкий	Средний	Высокий
	закрытость	Внутренняя честность, открытость отношений личности с самим собой, достаточно развитая рефлексия и критичность по отношению к себе. Во взаимоотношениях с людьми доминирует ориентация на собственное видение ситуации, происходящего	Избирательное отношение личности к себе; возможность преодоления ею некоторых психологических защит при актуализации других, особенно в критических ситуациях.	Наличие защитного поведения личности, желании отвечать общепринятым нормам поведения и взаимоотношений с окружающими людьми. В связи с этим, попытки угодить ожиданиям социума, личность избегает открытых отношений с самим собой.

	Самоуверенность	<p>Неуважение к себе, связанное с неуверенностью в своих силах. Недоверие своим решениям, часто сомневаются в способности преодолевать трудности и препятствия, достигать намеченные цели. Избегание контактов с людьми, глубокое погружение в собственные проблемы, внутренняя напряженность</p>	<p>Способность сохранять при различных обстоятельствах работоспособность, уверенность в себе, ориентацию на успех. При неожиданном появлении трудностей уверенность в себе снижается, нарастают тревога, беспокойство.</p>	<p>Характеризуют выраженную самоуверенность, ощущение силы собственного "Я", высокую смелость в общении, доминирование мотива успеха, довольство собой, своими начинаниями и достижениями, ощущение собственной компетентности в способности разрешать различные жизненные задачи и ситуации. Жизненные трудности воспринимаются как преодолимые, а возникающие жизненные проблемы затрагивают неглубоко, переживаются недолго.</p>
	Саморукводство	<p>Указывают на подвластность своего "Я" влиянию внешних обстоятельств жизни, при которой механизмы саморегуляции ослаблены. Волевой контроль недостаточен. Основным источником происходящего признаются внешние обстоятельства. Причины, заключающиеся в себе, или отрицаются, или вытесняются при этом переживания относительно собственного "Я" сопровождаются внутренним напряжением.</p>	<p>Свидетельствуют об отношении к своему "Я" в зависимости от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях существования, проявляется выраженная способность к личному контролю, однако в новых, слабопрогнозируемых для себя ситуациях адаптивные возможности "Я" ослабевают, усиливается склонность к подчинению средовым воздействиям.</p>	<p>Считает самого себя основным источником развития своей личности. Переживают собственное "Я" как внутренний стержень, который координирует и направляет всю активность ощущает себя способным оказывать сопротивление внешним влияниям, ему свойствен контроль над эмоциональными реакциями и переживаниями по поводу себя.</p>

	Самоотношение Отраженное	Отношение к себе как к неспособному вызвать уважение у окружающих. Убежденность, в том, что вызывают у других людей в большей степени осуждение и порицание, чем одобрение и принятие.	Свидетельствуют об избирательном восприятии человеком отношения окружающих к себе. С его точки зрения, положительное отношение окружающих распространяется лишь на определенные качества, на определенные поступки, в то время как другие личностные проявления способны вызывать у них раздражение и неприятие.	Личность считает себя принятой окружающими людьми, чувствуют принятие со стороны других, понимают, что их ценят за личностные и духовные качества и за действия. Таким испытываемым чаще всего характерны такие проявления как общительность, эмоциональная открытость для взаимодействия с окружающими, легкость установления деловых и личных контактов.
	Самоценность	Указывает на наличие глубоких сомнений человека в уникальности своей личности, недооценку своего духовного "Я". Неуверенность в себе, повышенная чувствительность к замечаниям и критике окружающих в свой адрес, Склонность не доверять своей индивидуальности.	Отражает избирательное отношение к себе: склонность высоко оценивать ряд своих качеств, признавать их уникальность, в то время как другие качества остаются явно недооцененными.	Говорит о достаточно высокой оценке своего духовного потенциала и богатстве своего внутреннего мира. Человек склонен воспринимать себя как индивидуальность и высоко ценить собственную неповторимость.
	Самопринятие	Указывает на общий негативный фон восприятия себя, на склонность воспринимать себя излишне критично: низкий уровень симпатии к себе, негативная оценка себя.	Отражает избирательность отношения к себе. Человек склонен принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки.	Характеризует склонность воспринимать все стороны своего "Я", принимать себя во всей полноте поведенческих проявлений. Это проявляется в переживании человеком симпатии по отношению к себе, ко всем качествам своей личности, он считает свои недостатки продолжением достоинств.
	Самопривязанность	Свидетельствует о высокой готовности к изменению "Я"-концепции, открытости новому опыту познания себя, желаний и стремлении к саморазвитию, источником чего может быть, неудовлетворенность собой.	Указывает на избирательность отношения к своим личностным свойствам, на стремление к изменению лишь некоторых своих качеств при сохранении прочих других.	Отражает стремление сохранить в неизменном виде свои качества, требования к себе, а главное - видение и оценку себя. Отмечается ощущение самодостаточности, что препятствует реализации возможности саморазвития и самосовершенствования.

	Внутренняя конфликтность	<p>Личность в целом положительно относится к себе, ощущая оптимальное соотношение между притязаниями и достижениями, доволен сложившейся жизненной ситуацией и собой. При этом возможны отрицание своих проблем и поверхностное восприятие себя.</p>	<p>Свидетельствует об установке видеть себя в зависимости от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях наблюдаются положительный фон отношения к себе, признание своих достоинств и высокая оценка своих достижений. Неожиданные трудности, возникающие дополнительные препятствия могут способствовать усилению недооценки собственных успехов.</p>	<p>Свидетельствует о преобладании негативного фона отношения к себе: пребывание в состоянии постоянного контроля над своим "Я", стремление к глубокой оценке всего, что происходит в его внутреннем мире. Развитая рефлексия приводит к нахождению осуждаемых в себе качеств и свойств, формированию высоких требований к себе, что нередко приводит к конфликту между "Я" реальным и "Я" идеальным, результатом чего оказывается признание своей малоценности.</p>
	Самообвинение	<p>Указывает на тенденцию к отрицанию собственной вины в конфликтных ситуациях, защиту собственного "Я", которая осуществляется путем обвинения преимущественно других. Ощущение удовлетворенности собой сочетается с порицанием других, поисками в них источников всех неприятностей и бед.</p>	<p>Указывает на избирательное отношение к себе: обвинение себя за те или иные поступки и действия сочетается с выражением гнева, досады в адрес окружающих.</p>	<p>Свидетельствуют о том, что человек видит в себе, прежде всего, недостатки и готов поставить себе в вину все свои промахи и неудачи. Установка на самообвинение сопровождается развитием внутреннего напряжения, ощущением невозможности удовлетворения основных потребностей.</p>
	Субъективное благополучие	<p>Склонность к депрессиям и тревогам, пессимизм, замкнутость, слабая стрессоустойчивость и управление своим поведением</p>	<p>Умеренное субъективное благополучие, отсутствие серьезных проблем, уверенность в себе зависит от ситуации, адекватное управление своим поведением при отсутствии стрессогенных факторов.</p>	<p>Высокое субъективное благополучие, уверенность в себе, активность, успешное взаимодействие с окружающими, адекватное управление своим поведением</p>

Для изучения сформированности структуры и выраженности отдельных компонентов самоотношения женщин в период средней зрелости,

испытывающих трудности в проявлении позитивного самоотношения, был подобран следующий диагностический **инструментарий**:

- Методика исследования самоотношения «МИС», автор, С.Р.Пантелеев [69];
- Шкала субъективного благополучия, автор А. Перуэ-Баду [80].

1.Методика исследования самоотношения «МИС», автор, С.Р.Пантелеев [69], направлена на выявление структуры самоотношения личности, а также на оценку выраженности отдельных компонентов самоотношения по следующим показателям: закрытость, самоуверенность, саморуководство, отраженное самоотношение, самооценность, самопривязанность, внутренняя конфликтность и самообвинение.

Методика содержит 110 утверждений, характеризующих отношение человека к себе, к своим поступкам и действиям. Испытуемому предлагается внимательно оценивать каждое суждение относительно степени соответствия проявления в их жизни, т.е. насколько каждое суждение является верным в жизни испытуемого. Оценка суждений проводится критериями «верно» и «неверно».

Шкала "Закрытость" определяет преобладание одной из двух тенденций: либо конформности, выраженной мотивации социального одобрения, либо критичности, глубоко осознания себя, внутренней честности и открытости.

Шкала "Самоуверенность" отражает отношение к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, который понимает, за что ему есть себя уважать.

Шкала "Саморуководство" позволяет проследить особенности представления личности по поводу основного источника собственной активности, развития собственной личности.

Шкала "Отраженное самоотношение" характеризует представление субъекта о способности вызвать у других людей уважение, симпатию.

Данный показатель отражает лишь субъективное восприятие по поводу отношения к нему других людей.

Шкала "Самоценность" отражает ощущение ценности собственной личности и предполагаемую ценность собственного "Я" для других.

Шкала "Самопринятие" позволяет судить о выраженности чувства симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятия себя таким, какой есть, несмотря на недостатки и слабости.

Шкала "Самопривязанность" выявляет степень желания изменяться по отношению к наличному состоянию.

Шкала "Внутренняя конфликтность" определяет наличие внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой, выраженность тенденций к самокопанию и рефлексии.

Шкала "Самообвинение" характеризует выраженность отрицательных эмоций в адрес своего "Я".

Методика исследования самоотношения позволит нам выявить структуру самоотношения испытуемых, а также проанализировать выраженность отдельных его показателей.

2. Шкала субъективного благополучия, автор А. Перуэ-Баду, направлена на изучение эмоционального компонента субъективного благополучия или эмоционального комфорта личности.

Данная методика выделяет три критериальных признака субъективного благополучия и эмоционального комфорта личности: добродетельная, «правильная» жизнь, удовлетворенность жизнью, обыденное понимание счастья. Субъективное благополучие определяется по внешним и внутренним субъективным критериям респондента, в соответствии с которыми он оценивает свой опыт.

Все показатели субъективного благополучия, так или иначе, связаны с самоотношением, поскольку отражают активность субъекта и его

удовлетворенность результатами собственной активности. Данная методика включает 17 пунктов (утверждений), содержание которых связано с эмоциональным состоянием, социальным положением и некоторыми физическими симптомами. В соответствии с содержанием пункты делятся на шесть кластеров, которые являются диагностическими показателями данной методики: напряженность и чувствительность; признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику; изменения настроения; значимость социального окружения; самооценка здоровья; степень удовлетворенности повседневной деятельностью.

Итоговый балл, переведенный в звезды, является показателем наличия и глубины эмоционального дискомфорта личности, а по ответам на отдельные пункты исследователь может выявить зоны особого напряжения или конфликта. Таким образом, чем выше итоговый суммарный балл по всем шкалам и каждой шкале в отдельности, тем выше степень эмоционального дискомфорта и напряженности в отдельных сферах жизни испытуемого.

Благодаря результатам, полученным в рамках проведения данной методики, мы сможем сделать выводы о том, в каких именно сферах жизни испытуемые чувствуют свою неэффективность, неблагополучие, эмоциональную напряженность. На основе этого мы сможем выделить сферы жизни, которые являются «проблемными», неудовлетворенность в которых может препятствовать процессу становления позитивного самоотношения.

Таким образом, представленный диагностический инструментарий позволит нам комплексно и детально изучить характеристику самоотношения у женщин в период средней зрелости, а также определить субъективное неблагополучие личности по отдельным показателям, неудовлетворенность в отношении которых может являться препятствием на пути формирования позитивного самоотношения. Благодаря данному сочетанию диагностических методик мы сможем определить основные

направления в рамках предстоящей работы, а также подобрать необходимые техники консультирования, которые будут являться наиболее эффективными в процессе формирования позитивного самоотношения женщин в период средней зрелости.

Ниже представлены результаты проведенного исследования.

Таблица 2

Уровни выраженности компонентов самоотношения женщин в период средней зрелости, принявших участие в исследовании на этапе констатирующего эксперимента

Компоненты самоотношения		Низкий уровень	Средний Уровень	Высокий Уровень
1	Закрытость	29%	42%	29%
2	Самоуверенность	43%	57%	0%
3	Саморуководство	43%	57%	0%
4	Отраженное самоотношение	14%	86%	0%
5	Самоценность	29%	71%	0%
6	Самопринятие	57%	43%	0%
7	Самопривязанность	0%	57%	43%
8	Внутренняя конфликтность	29%	71%	0%
9	Самообвинение	0%	71%	29%

На рисунке 1 представлены средние значения компонентов самоотношения женщин в период средней зрелости, испытывающих трудности в проявлении позитивного самоотношения. Значения показаны в стенах при этом значения 1-3 стена условно считаются низкими, 4 - 7 - средними, 8 - 10 - высокими.

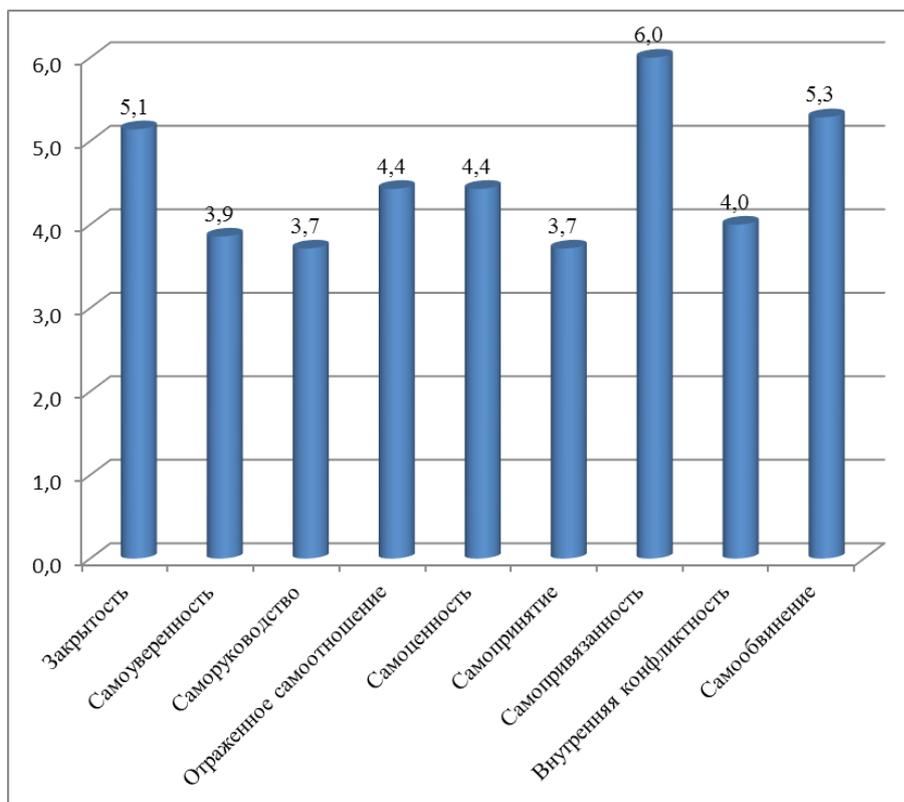


Рис.1. Средние значения выраженности компонентов самоотношения женщин, в период средней зрелости, принявших участие в исследовании (в стенах).

Исходя из данных, представленных в таблице 2 и на рисунке 1, мы можем отметить, что по таким компонентам самоотношения как «самопривязанность» (6,0), «самообвинение» (5,3) и «замкнутость» (5,1) отмечаются наиболее высокие средние значения по группе испытуемых.

Высокий (43%) и средний уровень (57%) по шкале «самопривязанность» у женщин, принявших участие в испытании, свидетельствуют о том, что среди испытуемых отмечается тенденция к стремлению сохранить в неизменном виде образ своего «Я», даже если они и наблюдают неоспоримую неадекватность в оценке собственных качеств, достоинств и недостатков. Им присуще некоторое ощущение самодостаточности, что мешает реализации возможности саморазвития и самоизменения. Даже если испытуемые и признают необходимость

изменений, то обозначают свою готовность к изменениям лишь в отношении некоторых своих качеств и личностных свойств, при сохранении прочих других. Так, достаточно высокий уровень самопривязанности нередко указывает на ригидность «Я»-концепции, что может быть результатом действия защитных механизмов. Исходя из этого, мы можем говорить о том, что существует необходимость в снижении выраженности показателя «самопривязанность».

Анализируя диагностические данные шкалы «самообвинение» нами выявлено, что средний уровень развития этого компонента показал 71% женщин (5 чел.), это свидетельствует о том, что большинство испытуемых склонны сочетать обвинение себя за свои промахи и неудачи с выражением гнева, досады в адрес окружающих.

Анализ данных шкалы «замкнутость» позволил нам увидеть, что большинство женщин демонстрирует средний - 43% (3чел.) и высокий - 29% (2 чел.) уровень замкнутости. Это свидетельствует о том, что у большинства женщин отмечается защитное поведение, выражающееся в стремлении соответствовать общепринятым нормам поведения и взаимоотношений с окружающими и указывает на недостаточно открытое отношение к себе, нежелание раскрывать себя, признавать существование личностных проблем.

На основании полученных данных мы можем сделать вывод, о том, что имеется необходимость в снижении уровня выраженности компонента «закрытость» по отношению к себе, в преодолении защитных механизмов личности через обращение к истинным аспектам собственной индивидуальности и обнаружение уникальности своей личности.

Анализ диагностических данных шкалы «саморуководство» показал, что низкий уровень выраженности по данному компоненту демонстрирует 43 % (3 чел.), а 4 57% (4 чел.) имеют средний уровень выраженности данного компонента. Испытуемых с высоким уровнем шкалы «Саморуководство» выявлено не было. Средний уровень выраженности данного компонента

указывает на то, что отношение женщин к своему "Я" зависит от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях существования, проявляется выраженная способность к личному контролю, однако в новых, сложных ситуациях адаптивные возможности "Я" ослабевают, усиливается склонность к подчинению средовым воздействиям.

Низкий уровень саморукводства проявляется в ослабленности механизмов саморегуляции, недостаточном волевом контроле и признании основным источником происходящего внешние обстоятельства. Женщины с низким уровнем саморукводства отмечают подвластность своего "Я" влиянию внешних обстоятельств жизни и в большей степени не чувствуют свою способность полноправно управлять своей жизнью. Данные показатели свидетельствуют о необходимости коррекции выявленных трудностей.

Анализируя показатели шкалы «самопринятие», мы отметили, что 57% женщин (4 чел.) продемонстрировали низкий уровень самопринятия, а 43% (3 чел.) имеют средний уровень выраженности данного компонента. Испытуемых с высоким уровнем выраженности данной шкалы выявлено не было. Данные показатели свидетельствуют о том, что большинство женщин, принявших участие в испытании, отличаются общим негативным фоном восприятия себя, у них имеется склонность воспринимать себя излишне критично.

По шкале «самоуверенность» средний уровень продемонстрировали 57% женщин, принявших участие в испытании (4 чел.), а 43% (3 чел.) показали низкий уровень выраженности данного компонента. Испытуемых с высоким уровнем самоуверенности выявлено не было. Эти показатели свидетельствуют о том, что женщины в привычных для себя ситуациях сохраняют работоспособность, некую уверенность в себе, которая при появлении трудностей снижается, нарастает тревога, проявляется склонность к подчинению средовым воздействиям, внутренней напряженности, они часто сомневаются в способности преодолевать трудности и препятствия.

Диагностические данные шкалы «внутренняя конфликтность» говорят о преобладании среднего уровня выраженности данного компонента самооотношения среди женщин, принявших участие в испытании - 71% (5 чел.), а 2 человека продемонстрировали низкий уровень самоуверенности - 29% (2 чел.), высокий уровень отсутствует. Это свидетельствует о том, что эмоциональный фон настроения большинства женщин, принявших участие в испытании, зависит от степени адаптированности в ситуации. Неожиданные трудности, возникающие дополнительные препятствия могут способствовать усилению недооценки собственных успехов.

Показатели шкал «отраженное самооотношение» и «самоценность» указывают на то, что среди женщин, принявших участие в испытании, преобладает средний уровень выраженности данных компонентов: «отраженное самооотношение» - 86% (6 чел.), «самоценность» - 71% (5 чел.), низкий уровень демонстрируют: «отраженное самооотношение» - 14% (1 чел.), «самоценность» - 29% (2 чел.), высокий уровень не выявлен. Это указывает на то, что у большинства женщин отмечается избирательное восприятие отношения окружающих к себе. Испытуемые склонны считать, что положительное отношение окружающих распространяется лишь на определенные качества и поступки, в то время как другие их личностные проявления способны вызывать у окружающих раздражение и неприятие. Они склонны высоко оценивать ряд своих качеств, признавать их уникальность, но при этом другие качества нередко остаются недооцененными.

Согласно полученным результатам отношение к себе у женщин, принявших участие в испытании, зависит от степени адаптированности в ситуации. Неожиданные трудности могут влиять на снижение уровня позитивного самооотношения.

На основании полученных данных мы можем сделать вывод о том, что существует необходимость снижения уровня выраженности таких

компонентов самоотношения как «самопривязанность», «самообвинение», «замкнутость» у женщин, принявших участие в испытании, одновременно с этим, необходимо организовать работу, направленную на повышение уровня развития по таким компонентам самоотношения как: «самопринятие», «саморуководство», «самоуверенность».

Обратимся к данным «Шкалы субъективного благополучия» [80], полученным в ходе проведения диагностики, они представлены в таблице 3.

Таблица 3

Уровни выраженности субъективного благополучия у женщин в период средней зрелости, принявших участие в исследовании на этапе констатирующего эксперимента

№ п/п	Компоненты субъективного благополучия	Низкий уровень	Средний Уровень	Высокий Уровень
1.	Напряженность и чувствительность	43%	57%	0%
2.	Психоэмоциональная симптоматика	0%	71%	29%
3.	Значимость социального окружения	29%	71%	0%
4.	Изменения настроения	57%	43%	0%
6	Самооценка здоровья	29%	43%	29%
	Повседневная деятельность	14%	57%	29%

На рисунке 2 представлены средние значения показателей данной методики у женщин, принявших участие в испытании.

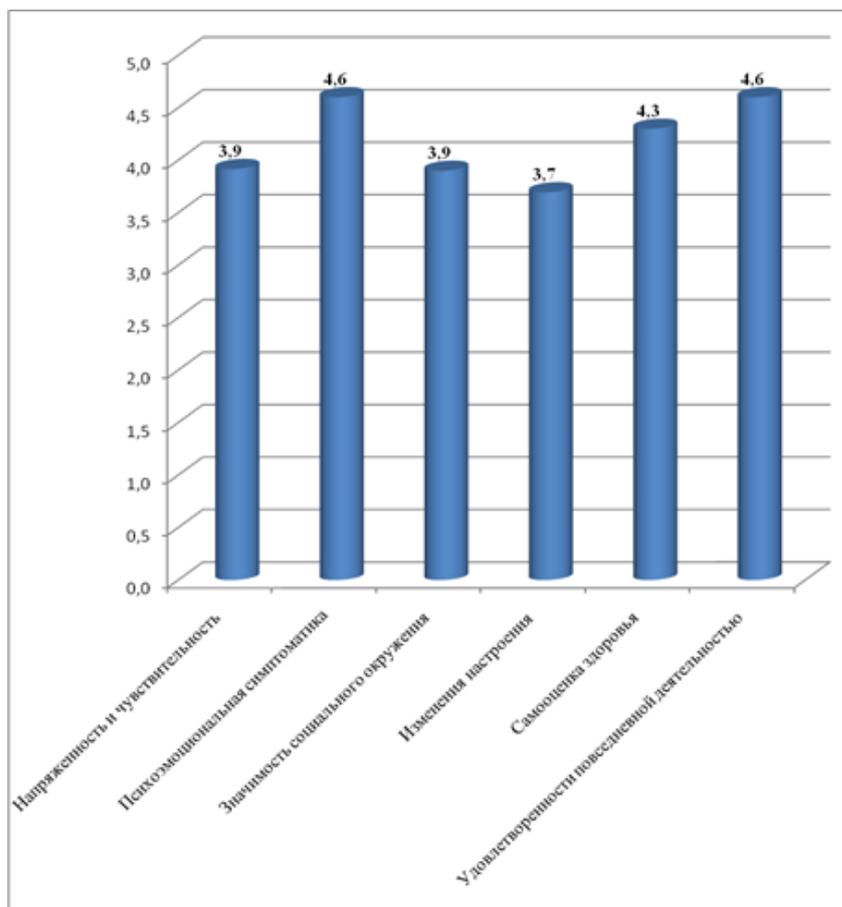


Рис.2. Средние значения показателей субъективного благополучия по методике «Шкала субъективного благополучия» А. Перуэ-Баду.
(в стенах)

Проводя анализ показателей данной методики, необходимо напомнить, что чем выше уровень выраженности по каждой из представленных шкал, тем выше уровень эмоционального дискомфорта в отношении оцениваемых параметров. Исходя из этого, в ходе анализа следует уделить внимание шкалам, показатели по которым являются наиболее высокими.

Так, наиболее высокий уровень эмоционального дискомфорта среди испытуемых отмечается в отношении показателя «психоэмоциональная симптоматика» (4,6 стена) и «удовлетворенность повседневной деятельностью» (4,6 стена). Средний уровень эмоционального дискомфорта по критерию «психоэмоциональная симптоматика» продемонстрировал 71% женщин (5 чел), а 29% (2 чел.) показали высокий уровень эмоционального

дискомфорта по данному показателю. Так, женщины отмечают, что нередко они испытывают беспокойство по неизвестной причине; чрезмерно реагируют на незначительные препятствия и неудачи; проявляют особую рассеянность в последнее время. Перечисленные характеристики можно отнести к признакам некоей дезадаптации личности, выражающейся в малой психологической устойчивости на поведенческом и эмоциональном уровне.

Средний уровень эмоционального дискомфорта по шкале «удовлетворенность повседневной деятельностью» (4,6 стена) отмечается у 57 % женщин, принявших участие в испытании (4 чел.), в то время как высокий уровень неудовлетворенности отмечают у себя 29% женщин (2 чел.). Только 14% опрошенных удовлетворены своей повседневной деятельностью (1 чел.). Такие результаты свидетельствуют о недостаточной мере удовлетворенности своей повседневной деятельностью, в том числе профессиональной.

В отношении оценки собственного здоровья (4,3 стена) 43% женщин, принявших участие в испытании (3 чел.), отмечают средний уровень неудовлетворенности, они указывают на некоторые признаки недомогания. А 71 % женщин, принявших участие в испытании (5 чел.), отмечают, что в настоящее время все реже чувствуют себя в прекрасной форме. Вероятно, определенная неудовлетворенность состоянием собственного здоровья среди испытуемых отмечается в связи с возрастным периодом, который характеризуется уменьшением физических сил и бодрости, что также нередко может проявляться первыми изменениями во внешности, и впоследствии негативно влиять на самоотношение личности.

В отношении показателей «напряженность и чувствительность» (3,9 стена), «значимость социального окружения» (3,9 стена), «изменения настроения» (3,7 стена) отмечается более низкий уровень эмоционального дискомфорта по сравнению с рассмотренными ранее показателями. Но все же стоит отметить, что в рамках показателя «напряженность и

чувствительность» 57% женщин, принявших участие в испытании (4 чел.), указали на средний уровень неудовлетворенности отмечая, некоторое стремление к уединению, но эта характеристика вполне соответствует описанным выше особенностям данного возрастного этапа и не нуждается в коррекции.

Анализируя полученные показатели компонента «значимость социального окружения», мы отметили, что женщины, принявшие участие в испытании, отмечают относительный комфорт находясь в кругу близких и родных людей. Такие результаты могут быть связаны с психологическими особенностями женщин, когда одно из главных мест в жизни начинают занимать именно семейное окружение, в то время как мнение и оценки знакомых и не близких людей утрачивают свое значение.

По шкале «изменения настроения» (3,7 стена) у 43% женщин, принявших участие в испытании (3 чел.), отмечается относительный эмоциональный дискомфорт, изредка проявляющийся негативный фон настроения и пессимизм, остальные участницы эксперимента, 57 % (4 чел.) указали на относительно ровный фон настроения, без резких эмоциональных всплесков.

Выявленные особенности субъективного благополучия женщин в период средней зрелости, принявших участие в испытании, позволяют нам сделать вывод о том, что испытуемые испытывают неудовлетворенность относительно собственного психологического и физического здоровья, а также неудовлетворенность собственной повседневной деятельностью.

Таким образом, полученные результаты исследования на этапе констатирующего эксперимента позволили нам определить нуждающиеся в коррекции компоненты самоотношения женщин в период средней зрелости, принявших участие в испытании, такие как «самопривязанность», «замкнутость», «самообвинение», «самоуверенность», «саморуководство»,

«самопринятие», а также сферы жизни, в которых женщины ощущают эмоциональный дискомфорт и собственную неэффективность: психоэмоциональное состояние, физическое здоровье, повседневная деятельность. Выявленные особенности позволяют нам определить основные направления в предстоящей консультативной работе индивидуального и подобрать наиболее эффективные инструменты для формирования позитивного самоотношения женщин в период средней зрелости.

2.2 Организация и проведение формирующего эксперимента

В результате проведения констатирующего этапа эксперимента нами были выявлены следующие компоненты самоотношения женщин в период средней зрелости, нуждающиеся в коррекционном воздействии. Это «самопривязанность», «замкнутость», «самообвинение», «уверенность в себе», «саморуководство», «самопринятие, а также сферы жизни испытуемых, в рамках которых женщины переживают особенно выраженный эмоциональный дискомфорт, это «психоэмоциональное состояние», «физическое здоровье», «повседневная деятельность».

В качестве наиболее оптимальной и эффективной формы работы по формированию позитивного самоотношения у женщин в период средней зрелости было выбрано индивидуальное консультирование, так как оно позволит участницам программы проработать все нюансы, выявленные в результате диагностики, учесть индивидуальные особенности и выбрать индивидуальный наиболее оптимальный темп работы для каждой из женщин, принявших участие в испытании.

Программа предполагает использование в рамках индивидуальных консультаций когнитивных техник консультирования с вкраплениями техник других направлений.

На основе полученных результатов диагностики нами были сформулированы цель и задачи программы формирования позитивного самоотношения женщин в период средней зрелости.

Цель программы – формирование позитивного самоотношения женщин в период средней зрелости.

Исходя из цели, основными **задачами программы** будут являться:

1. Снижение у женщин в период средней зрелости выраженности по таким компонентам самоотношения как самопривязанность, замкнутость, самообвинение;
2. Повышение уровня выраженности по таким компонентам самоотношения женщин, принявших участие в испытании, как самоуверенность, саморуководство, самопринятие;
3. Коррекция негативного психоэмоционального состояния женщин в период средней зрелости, связанного с недовольством своей внешностью и состоянием здоровья (первые признаки увядания);
4. Достижение женщинами, в период средней зрелости, более высокого уровня удовлетворенности собой и своей повседневной деятельностью, формирование у женщин собственной эффективности в повседневной жизни.

Следующим этапом нашей работы было выделение основных блоков программы формирования позитивного самоотношения, определение содержания каждой консультации (встречи), а также подбор необходимых техник и форм работы.

Программа включает в себя десять тематических встреч, каждая из которой несет определенную смысловую нагрузку и подчиняется единой цели программы. Возможна вариативность используемых упражнений, их разное чередование, в зависимости от личностных характеристик клиента, проработанности и осознания им своей проблемы. Представленная программа - это усредненный вариант работы, разработанный с учетом

результатов диагностики и схожести проблематики женщин в период средней зрелости, испытывающих трудности в выражении позитивного самоотношения.

Состав экспериментальной группы

Таблица 3

Ф.И.	Критерии самоотношения								
	Замкнутость	Самоуверенность	РуководствоСамо	Отраженное самоотношение	Самоценность	Самопринятие	привязанностьСамо	Внутренняя конфликтность	Самообвинение
Алла С.	высокий	низкий	средний	Средний	средний	низкий	высокий	средний	Средний
Анна В.	низкий	средний	средний	Средний	средний	средний	высокий	средний	Средний
Наталья И.	средний	средний	низкий	Средний	средний	низкий	высокий	низкий	Высокий
Ирина В.	средний	низкий	средний	Средний	низкий	средний	средний	низкий	Средний
Анастасия Б.	высокий	средний	низкий	Средний	средний	низкий	средний	средний	Средний
Светлана Х.	низкий	средний	низкий	Средний	средний	низкий	средний	средний	высокий
Мария О.	средний	Низкий	средний	низкий	низкий	средний	низкий	низкий	средний

Таблица 4

Уровни эмоционального дискомфорта по параметрам субъективного благополучия						
Параметры субъективного благополучия	Напряженность и чувствительность	Психоэмоциональная симптоматика	Значимость социального окружения	Изменения настроения	Самооценка здоровья	Удовлетворенности повседневной деятельностью
ФИО						
Алла С.	Средний	средний	Средний	низкий	высокий	Средний
Анна В.	Средний	средний	Средний	низкий	Средний	Высокий
Наталья И.	Низкий	средний	Низкий	средний	Средний	Низкий

Ирина В.	Низкий	высокий	Средний	средний	низкий	Средний
Анастасия Б.	Средний	средний	Средний	средний	Средний	Средний
Светлана Х.	Средний	высокий	Средний	низкий	низкий	Высокий
Мария О.	Низкий	средний	Низкий	низкий	высокий	Средний

Программа состоит из 3 основных блоков:

1 блок:

1. мотивация и эмоциональное вовлечение клиента, установление максимального доверительного контакта;
2. оказание помощи и поддержки клиенту в его самораскрытии и проработке иррациональных мыслей и убеждений, связанных с самооношением, побуждение клиента к ассоциациям и мыслям;
3. коррекция представлений клиента относительно собственного образа «Я» в рамках жизненных сфер, в отношении которых отмечается эмоциональный дискомфорт;
4. снижение выраженности негативных тенденций в структуре самооотношения женщин в период средней зрелости, испытывающих трудности в формировании позитивного самооотношения (высокие самопривязанность, закрытость, самообвинение).

2 блок:

1. коррекция неадаптивных жизненных установок, поиск и закрепление рациональных, эффективных моделей восприятия действительности;
2. формирование позитивного самооношения: повышение уровня выраженности таких компонентов структуры самооотношения как уверенность в себе, саморуководство, самопринятие.

3 блок:

1. рефлексия, направленная на оценку клиентом процесса коррекции отношения к себе и приобретенного в ходе консультирования опыта,

2. перенос полученного опыта в собственную повседневную внешнюю жизнь.

Длительность каждой индивидуальной консультации составляла от 45 до 90 минут, в зависимости от цели и содержания работы, а также от индивидуальных особенностей клиента (способности к самораскрытию, анализу, преодолению психологических защит и пр.).

Реализация программы консультирования осуществлялась с периодичностью 1 раз в неделю для каждого клиента. Так, общая длительность программы индивидуальной консультационной сессии составила 10 недель. После реализации программы консультирования в течение недели проводился анализ консультационного процесса, оценивались протоколы проведенных консультаций, определялись особенности коррекционного процесса, выявлялись наиболее эффективные методы и техники работы, а также те инструменты, которые продемонстрировали меньшую эффективность.

В ходе реализации программы консультирования, помимо упражнений и техник во время консультационных встреч было предусмотрено и выполнение домашних заданий, с целью закрепления и усиления коррекционного эффекта.

Далее в таблице 5 представлен план реализации программы формирования позитивного самоотношения женщин в период средней зрелости.

Таблица 5

План реализации
программы консультативных встреч формирующего эксперимента

1 БЛОК
Задачи 1 БЛОКА:

<ol style="list-style-type: none"> 1. Мотивация и эмоциональное вовлечение клиента, установление максимального доверительного контакта; 2. Оказание помощи и поддержки клиенту в его самораскрытии и проработке иррациональных мыслей и убеждений, связанных с самооношением, побуждение клиента к ассоциациям и мыслям; 3. Коррекция представлений клиента относительно собственного образа «Я» в рамках жизненных сфер, в отношении которых отмечается эмоциональный дискомфорт; 4. Снижение выраженности негативных тенденций в структуре самоотношения женщин в период средней зрелости, испытывающих трудности в формировании позитивного самоотношения, таких как высокая самопривязанность, закрытость, самообвинение. 			
Заня тие	Цель занятия	Ход занятия	Время
1	<p>Знакомство, мотивация клиента на продуктивную работу, его эмоциональное вовлечение, установление максимального доверительного контакта; оказание помощи и поддержки клиенту в его самораскрытии и проработке негативных и иррациональных мыслей и убеждений, связанных с самооношением; самопознание, актуализация и осознание своих сильных и слабых сторон, нахождение и коррекция иррациональных, негативных мыслей, убеждений, установок по поводу своих качеств, черт личности, образа «Я».</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие 2.Упражнение «10 позитивных и 10 негативных «Я» во мне». 3. Упражнение «Формула ABC» 4. Домашнее задание 	<p>5-7 мин</p> <p>20-25 мин</p> <p>25-30 мин</p>
2	<p>Оказание помощи и поддержки клиенту в его самораскрытии и проработке негативных и иррациональных мыслей и убеждений, связанных с самооношением;</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Проверка домашнего задания 2. Упражнение «Метод трех колонок» или «Качество под новым углом зрения» 	<p>10 мин</p> <p>20-25 мин</p>

	стимулирование осознания клиентом влияния иррациональных мыслей, убеждений, сформированных под влиянием внешних и внутренних факторов, на представления и отношение к самому себе; осознание ресурсов своей личности, возможностей для саморазвития, побуждение клиента а позитивным ассоциациям и мыслям, связанных теми характеристиками личности, которые он считал негатвными.	3.Упражнение «Смена эмоций». 4.Упражнение «Зато я». 5. Домашнее задание	20-25 мин 10-15 мин
3	Повышение открытости новому опыту познания себя; снижение силы негативных установок по отношению к некоторым аспектам своей личности, изменение вектора представлений о себе, с негативного на позитивный.	1.Проверка домашнего задания, 2.Упражнение «Определение Я-концепции» 3.Упражнение «Составление когнитивной карты». 3.Домашнее задание:	10 мин 20-25 мин 25-30 мин
Итого: 3 часа			
2 БЛОК			
Задачи 2 БЛОКА:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Коррекция неадаптивных жизненных установок, поиск и закрепление рациональных, эффективных моделей восприятия действительности; 2. Формирование позитивного самоотношения: повышение уровня выраженности таких компонентов структуры самоотношения как уверенность в себе, саморуководство, самопринятие. 			
4.	Оказание помощи и поддержки клиенту в его самораскрытии, стимулирование осознания клиентом влияния иррациональных мыслей, убеждений, сформированных под влиянием внешних и внутренних	1.Проверка домашнего задания. 2.Упражнение «Самонаказание» или «Катострофизация» 3.Упражнение «Уход от	10 мин 20-25 мин 15 мин

	факторов, на представления и отношение к самому себе; поиск положительных, компенсирующих установок, взамен негативным иррациональным утверждениям.	неприятного состояния» 4. Домашнее задание:	
5.	Побуждение клиента к позитивному переосмыслению травмирующих событий жизни, осознание влияния иррациональных, неадаптивных мыслей на восприятие жизненных ситуаций, поиск позитивного, положительного ключа в волнующих клиента событиях, переоценка когнитивной карты клиента, осознание внешних и внутренних ресурсов клиента.	1. Проверка домашнего задания 2. Упражнение «Поиск жизненного урока» 3. Упражнение «Новый взгляд». 4. Упражнение «Двойник»	10 мин 20 мин 20 мин 10 мин
6.	Формирование способности к безусловному принятию себя, овладение навыками саморегуляции, осознание своих возможностей, своих внешних и внутренних ресурсов.	1. Анализ домашнего задания. 2. Упражнение «Закончи фразу». 3. Упражнение «Декатастрофизация». 4. Упражнение «Дары несовершенства». 5. Упражнение «Я – свой хозяин!».	10 мин 15 мин 15-20 мин 20 мин 10 мин
7.	Принятие природной ценности своего тела и возраста, осознание собственной уникальности и неповторимости, достижения индивидуальной гармонии в обращении с собственным телом;	1. Упражнение «Письмо своему телу». 2. Упражнение: «Цветок» 3. Упражнение «Медитация «Взгляд из будущего» 4. Упражнение	20 мин 5-7 мин 15 мин

	развитие ощущения временной преемственности и ценности текущего «здесь и сейчас» момента.	«Признательность своему физическому «Я». 5. Домашнее задание	20 мин
8.	Повышение уровня удовлетворенности собой и своей повседневной деятельностью, переживание женщинами собственной эффективности в повседневной жизни.	1. Проверка домашнего задания 2. Упражнение «Колесо жизни». 3. Упражнение «Мои цели и задачи»	10 мин 10 мин 30 мин
Итого по разделу: 5 часов			
3 БЛОК			
Задачи 3 БЛОКА:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Рефлексия, направленная на оценку клиентом процесса коррекции отношения к себе и приобретенного в ходе консультирования опыта, 2. Перенос полученного опыта в собственную повседневную внешнюю жизнь. 			
9.	Формирование представления о своем потенциале, личностных ресурсах, создание мотивации для саморазвития и самосовершенствования, формирование навыков самораскрытия и самопринятия.	1. Проверка домашнего задания 2. Упражнение «Моя Вселенная». 3. Упражнение «Ода себе любимой».	10 мин 20-25 мин 20-25 мин
10.	Подведение итогов консультационной сессии, рефлексия клиента о проделанном пути, о совершенной работе, оценка результатов работы, формирование ощущения силы собственного "Я", ощущение собственной компетентности в способности решать многие жизненные вопросы.	1. Упражнение «Определение новой Я-концепции» 2. Упражнение «Составление новой когнитивной карты». 3. Упражнение «Манифест уважающего себя человека». 4. Упражнение «Итоги»	20-25 мин 15 мин 15-20 чел 10 мин
Итого по разделу: 2 часа			

Остановимся подробнее на содержании программы.

Первый блок программы был направлен на формирование мотивации и эмоциональное вовлечение клиента, установление с ним максимального доверительного контакта, оказание помощи и поддержки клиенту в его самораскрытии и проработке иррациональных мыслей и убеждений, связанных с самооношением, побуждение клиента к ассоциациям и мыслям, а так же коррекцию представлений клиента относительно собственного образа «Я» в рамках жизненных сфер, в отношении которых отмечается эмоциональный дискомфорт и снижению выраженности негативных тенденций в структуре самоотношения женщин в период средней зрелости, испытывающих трудности в формировании позитивного самоотношения, таких как высокая самопривязанность, закрытость, самообвинение.

В рамках этого блока прошло три встречи с каждой из клиенток. Очень важно было в этот период сподвигнуть каждую клиентку к открытому искреннему диалогу, установить доверительные отношения, ведь от этого зависел успех работы в целом.

На первое занятие почти все клиентки пришли с опасением, с тревожными ожиданиями по поводу предстоящей работы. Алла С., участница программы, считала, что работа будет проходить в форме тренинга, неудачный опыт участия в котором у нее был, она опасалась, что снова будет стесняться, что предложенные методы работы будут слишком некомфортны для нее, Алла не была готова к повторению подобного опыта. Клиентки понимали, что необходимость изменений у каждой из них назрела, но в то же время очень насторожено и с опаской впускали в свой «внутренний мирок». Об этой особенности свидетельствовали и диагностические данные: даже если испытуемые и признавали необходимость изменений, то обозначали свою готовность к изменениям лишь в отношении некоторых своих качеств и личностных свойств, при сохранении прочих других.

Повышенный уровень ригидности «Я»-концепции у клиенток, что может быть результатом действия защитных механизмов, потребовал от нас очень тщательной, выверенной и продуманной до мелочей тактики работы на первых встречах, чтобы клиентки почувствовали себя в безопасности и открылись новому опыту. Такая работа представляла собой формирование готовности к активной работе по изменению себя. Нужно отметить, что это удалось: у большинства клиенток в конце первой консультационной встречи наметилась готовность к изменению "Я"-концепции; возросла открытость новому опыту познания себя; стало заметно стремление развивать и совершенствовать образ своего «Я». Это было видно по эмоциональному отклику женщин, участвующих в программе.

На данном этапе работы мы познакомили клиенток с основными особенностями когнитивным подхода в консультировании, научили применению основной формулы «АВС» и с помощью нее проранжировали их личностные качества по степени эмоционального отклика, а также выявили мысли, которые привели их к той или иной негативной эмоции по отношению к себе. Это дало клиенткам возможность осознать свои неадаптивные автоматические мысли по поводу своих личностных качеств и переосмыслить многие из них.

Данная работа была сложна для выполнения: многим клиенткам стоило большого труда выявить мысли – источники негативных эмоций. Но в процессе работы проходили открытия и инсайты, Анна В, например, расплакалась, осознав, что считает себя плохой матерью, потому что ее бывшим мужем ей была навязана мысль о собственной никчемности. Алле С. удалось понять, что она испытывает постоянное напряжение на работе из-за мысли о том, что вся работа должна быть сделана так, чтобы абсолютно все были довольны. Ирина В. отметила, что в ситуации, когда ее просят выполнить какое-либо достаточно ответственное задание, она начинает теряться, становится рассеянной и отмечает повышенную нервозность. В

процессе выполнения техники, Ирине удалось выявить, что в основе таких поведенческих реакций лежат иррациональные установки следующего характера «если я не справлюсь с заданием идеально, то грош мне цена», «мне очень важно не ударить в грязь лицом перед людьми, иначе их мнение обо мне поменяется в худшую сторону раз и навсегда».

После осознания своих неадаптивных мыслей, была проделана работа по их изменению, переформулированию в таком ключе, чтобы это вызывало у женщин, принявших участие в испытании, более позитивные или нейтральные эмоции. В помощь тем, у кого возникли сложности с переформулировкой своих мыслей, связанных с мнением окружающих (Света Х., Наталья И., Анна В.) было дано домашнее задание: упражнение «Расскажи мне обо мне», нужно было опросить знакомых для осознания того, что представления о том, что про нас думают другие и то, что мы сами думаем о себе, зачастую очень сильно разнятся и упражнение «Запись событий дня» - мы предложили вести лист наблюдений, где ставить «+» (когда к клиенту отнеслись позитивно) или «-» (когда к клиенту отнеслись негативно), в течение дня при каждом взаимодействии с людьми. Подобного рода работа дала свой эффект: клиентки сделали вывод о том, что излишне беспокоились, думая о негативных настроениях других в адрес себя, что оказывается, «окружающие люди либо слишком заняты собой, чтобы думать о нас плохо, либо настроены к нам довольно положительно» (цитата Анны В.)

На данном этапе клиенткам предстояла и более сложная работа на «Определение Я-концепции». Клиентки, совместно с психологом, составили список ведущих идей, установок, верований, которые руководят их жизнью, которые они используют как навигатор, как компас, как девиз, а может быть ограничитель, позволяющий вовремя остановиться, чтобы не наделать глупостей. Записывались все убеждения, все идеи, которые руководят жизнью женщин, принявших участие в испытании.

Уже на этом этапе некоторым клиенткам стало очевидно, что многие их идеи и убеждения иррациональны и противоречат одна другой. Например, Анастасия Б., выявила такие установки как «Для того, чтобы быть спокойной, мне нужно все контролировать» и противоречащую ей «Судьбу не обойдешь: все, что должно случиться – случится» и с небольшой помощью консультанта осознала это противоречие и поняла, что нет смысла абсолютно все держать все под контролем – это бесполезно и ничего не даст кроме постоянной тревоги по этому поводу.

После нахождения убеждений и установок началась сложная работа по сбору когнитивной карты: каждую мысль из получившегося списка клиентки совместно с консультантом сопоставляли со всеми остальными мыслями, убеждениями, верованиями и определяли, чем похожи эти мысли, убеждения и в чем их разница, какая мысль, какое убеждение идет сначала, а какая следует за ней, а затем фиксировали отношения между мыслями, убеждениями, верованиями в когнитивную карту. В итоге получилась наглядная «Я – концепция» женщин, принявших участие в испытании.

Такая работа была необходима для наглядного представления о мировосприятии клиенток и для осознания ими нерациональности неких созданных ими мысленных конструктов. После этого началась работа с утверждениями, отраженными в карте. Клиентки искали примеры из своей жизни, вспоминали ситуации, подтверждающие убеждения, описанные в карте, уже на этом этапе происходили открытия о нерациональности и нелогичности многих их установок и убеждений клиенток.

Второй блок нашей программы был посвящен коррекции неадаптивных жизненных установок, поиску и закреплению рациональных, эффективных моделей восприятия действительности, формированию позитивного самоотношения: повышению уровня выраженности таких компонентов структуры самоотношения как «уверенность в себе», «саморуководство», «самопринятие». Это был самый продолжительный

блок, состоящий из пяти занятий, на каждом из которых прорабатывалась та или иная сторона личности клиенток.

Например, упражнение «Самонаказание» или «Катострофизация» было проведено для выработки стойкой связи между иррациональной мыслью и негативной эмоцией, возникающей в ответ. Клиенткам предлагалось представить одну из сцен своей жизни с сопутствующими иррациональными мыслями, ту, которая вызывает наибольший эмоциональный отклик. А затем представить наихудшие возможные последствия от подобных иррациональных мыслей. Консультант задавал вопросы: Что плохого может произойти из-за такого образа мыслей? Какую боль он вам приносит? Что хорошего вы из-за него упустили и что так и не случилось? Какой урон был нанесен вашему самоуважению? Что произошло с вашими взаимоотношениями с людьми? Как это отразилось на вашей жизни?

Консультант предлагал не просто думать обо всем плохом, а представлять это до тех пор, пока оно не будет отчетливым настолько, что клиент начнет испытывать негативные эмоции. Причем это действие предлагалось закреплять и дома, для усиления коррекционного эффекта.

Затем, на фоне стойкой связи иррациональной мысли с негативной эмоцией применялось упражнение «Уход от неприятного состояния»: консультант предлагал к каждому неадаптивному убеждению придумать контраргумент реалистичный и рациональный, и когда мысли клиенток становились отчетливыми, консультант осуществлял их привязку к положительному образу, связанному с этим событием, придумывая приятное описание-образ, близкое по духу клиенту для усиления эффекта от этой связки.

Такое упражнение очень помогло в проработке своих неадаптивных установок почти всем клиенткам, они отмечали очень высокий его эффект и говорили о том, что, когда наконец удавалось найти рациональную установку взамен старой, неадаптивной они на уровне физического тела испытывали

легкость и окрыленность, соседствующие с эмоциональным подъемом.

Несколько занятий этого блока были посвящены формированию способности к безусловному принятию себя, овладению навыками саморегуляции, осознанию своих возможностей, своих внешних и внутренних ресурсов.

С этой целью сначала осознавались различия, расхождения в качествах, свойствах личности, в чертах характера, которые женщины, принявшие участие в испытании, пытались продемонстрировать окружающим и которые есть у них на самом деле (упражнение «Закончи фразу»). Консультант просил попробовать представить, что же может случиться, если окружающие узнают, о них настоящем и рассказать о мыслях и чувствах клиенток по этому поводу, а затем применялось упражнение «Декатастрофизация», где с помощью вопросов, обесценивающих значимость негативной реакции со стороны окружения, клиенту давалось понять, что на самом деле их переживания по поводу реакции окружающих во многом нагнетены и надуманы. Это упражнение возымело очень сильный эффект практически на всех клиенток, принявших участие в испытании. Многие шаблоны удалось развенчать, а надуманные страхи снизить. Так, Светлана Х. боявшаяся публичных выступлений, т.к. считала, что после неудачи ее высмеют, перестанут с ней общаться и ее воспринимать, поняла насколько эта мысль не соответствует действительности. И страх публичных выступлений, до начала проработки оценивавшийся ею на 10 баллов из десяти снизился до 4-х.

Закрепили эффект от предыдущего упражнения мы упражнением «Дары несовершенства», предисловием к которому мы озвучили слова Альфреда Ленге: «Вы бы поняли, насколько вы яркие и красивые, если бы увидели себя в те моменты, когда вы действительно являетесь собой». Консультант говорил о задании - пении оды нашей уникальности,

осуществляя путешествие от пункта "Что обо мне подумают?" к пункту "Со мной все в порядке" и предлагал тексты с выявленными страхами по поводу мнения окружающих продолжить пунктом: «Со мной все в порядке, потому что ...». И клиентки пытались найти «дары своего несовершенства» - ту выгоду, которую это несовершенство им несет. Например, Алла С. написала: «Я медлительная, зато это дает мне возможность делать все вдумчиво и не суетиться», а Анастасия Б. отметила: «Я вспыльчивая, зато живая, эмоциональная и искренняя».

Женщины, принявшие участие в испытании, отметили, что это очень эффективное упражнение, позволяющее обратить недостатки в особенности, взглянуть на них под другим углом.

Уделялось в этом блоке внимание и принятию природной ценности своего тела и возраста, осознанию собственной уникальности и неповторимости, достижению индивидуальной гармонии в обращении с собственным телом; развитию ощущения временной преемственности и ценности текущего «здесь и сейчас» момента. С этой целью клиентки писали «Письмо своему телу», выражали на бумаге все чувства, которые они испытывали по отношению к своему физическому «Я»: благодарность, отвращение, восхищение или недовольство.

А затем было применено упражнение «Медитация «Взгляд из будущего». Клиенткам в расслабленном состоянии предлагалось представить себя через 10 лет, свои изменения, мысли, заботы и здоровье и из этого состояния предлагалось посмотреть на себя в наше время и увидеть женщину, которая на 10 лет моложе, здоровее, неопытней и попытаться предостеречь ее от ошибок, защитить ее от неудач, посоветовать ей что-то, постараться научить себя теперешнюю любить и ценить себя в настоящем времени, ведь момент здесь и сейчас так скоротечен.

Это упражнение сопровождалось бурной эмоциональной реакцией со стороны многих женщин, принявших участие в испытании, некоторым стало жаль себя настоящую (Алла С., Анастасия Б.), некоторые признались, что посмотрели на себя другим взглядом, как-будто со стороны и стали больше ценить себя и принимать (Наталья И., Светлана Х., Мария О.) и почти все сошлись во мнении, что стали больше понимать скоротечность момента «здесь и сейчас» и стали с большей теплотой относиться к своему возрасту.

После этого, с целью закрепления коррекционного эффекта от предыдущего упражнения, было проведено упражнение «Признательность своему физическому «Я». Женщины, принявшие участие в испытании, заключали со своим телом перемирие: они перечисляли те аспекты своей внешности, которые их не совсем устраивали и пытались, пользуясь уже известными приемами когнитивной психологии, позитивно переформулировать свои бывшие, как они считали изъяны, в свои милые изюминки – особенности, предающие им шарм и индивидуальность.

Так же в качестве домашнего задания было дано поручение завести «Дневник благодарности самому себе», где каждый день писать то, за что можно себя поблагодарить.

Стоит отдельно сказать, что выполнению домашних заданий уделялось очень большое внимание, т.к. именно этот прием позволял закрепить положительные изменения, происходящие в процессе консультационной сессии, а выполнение домашних заданий является эффективной техникой в когнитивном консультировании.

На последнем занятии этого блока была применена техника «Колесо жизни», где клиентки оценивали удовлетворенность своей жизнью во всех восьми сферах жизни: «Здоровье и спорт», «Друзья и окружение», «Семья и отношения», «Карьера и бизнес», «Финансы», «Духовность и творчество», «Личностный рост» «Яркость жизни», составляя колесо своей жизни, а потом по каждому сектору, где клиентки испытывали

неудовлетворенность, нужно было прописать 3-5 задач, целей, которые позволяли бы исправить положение вещей. По словам женщин, принявших участие в испытании, эта техника оказалась очень эффективной, она позволила наметить перспективы роста и развития для нахождения жизненного баланса и повышения удовлетворенностью собственной жизнью и более объемно, реалистично и перспективно увидеть свою жизнь и все ее грани.

Третий блок был посвящен рефлексии, направленной на оценку клиентом процесса коррекции отношения к себе и приобретенного в ходе консультирования опыта, а также переносу полученного опыта в собственную повседневную внешнюю жизнь. С этой целью женщины, принявшие участие в испытании, визуализировали представление о новой себе создавая коллаж «Моя Вселенная». В центре листа формата А4 рисовали солнце с буквой «Я» по середине, а в лучах солнца писали ответы на следующие вопросы:

- ❖ Какие способности у меня есть?
- ❖ Какие книги мне нравятся?
- ❖ Какие музыкальные жанры я предпочитаю?
- ❖ О чем я мечтаю?
- ❖ О чем мне приятно вспоминать?
- ❖ Какой у меня характер?
- ❖ Что я умею делать лучше других?
- ❖ Моя работа и я в ней
- ❖ Какое у меня хобби, интересы и увлечения?
- ❖ Мои сильные стороны, ресурсы
- ❖ Мои изюминки, манкие штучки в характере и внешности
- ❖ Мои милые особенности (бывшие недостатки со знаком «плюс»)
- ❖ Мои девизы и цели.

Это упражнение пришлось по душе клиенткам, т.к. дало возможность проявить творчество, фантазию, расслабиться и насладиться картинкой о новой себе. Для закрепления полученного эффекта женщины написали «Оду себе любимой», где пытались абсолютно искренне выразить во всей яркости эпитетов и красок свое восхищение и любовь к самой себе, к своим внутренним качествам и вашей интересной внешности, не оставив без внимания ни одну свою изюминку. У некоторых клиенток сначала это упражнение вызвало ступор (Алла С., Наталья И.), они очень долго не могли приступить к заданию, долго собирались с мыслями, переспрашивали какие-то нюансы, но собравшись и начав писать хвалебную песнь себе, отметили, что с каждой строчкой это было делать все легче и легче и в момент написания письма пришла осознанность того, насколько каждая из них уникальна.

Подведением итогов консультационной сессии закончилось последнее занятие, на котором женщины, принявшие участие в испытании, переписывали свою когнитивную карту, созданную в первом блоке программы, демонстрируя новые девизы и установки.

Стоит отметить, что ни одна карта не осталась неизменной, в той или иной степени жизненные установки изменились у каждой. Ушли негативные установки «Мир – это место полное тревог и неожиданностей», «Нельзя никому доверять» у Светланы Х., сменившись установками «В мире очень много неожиданного и интересного» и «Близкие – это моя опора и поддержка», что говорит об позитивных изменениях в «Я-концепции» клиентки. Смягчились установки и принципы и у Марии О., вместо «Я недостойна лучшего», стало «Я сама делаю свое будущее», вместо «Не потопаешь, не полопаешь», стало «Отдых так же важен, как и работа» и т.д.

Последним упражнением консультационной сессии стало упражнение «Написание манифеста уважающего себя человека». Манифест (от позднелат. *manifestum* — призыв). Призыв к себе самому жить так, как

хочется, любить себя и окружающих, ценить мгновения, которые есть в жизни. Женщины, принявшие участие в испытании, опираясь на свою новую когнитивную карту, сочиняли 10 лозунгов любящего и уважающего себя человека, чтобы это стало их жизненными ориентирами и девизом.

Ниже приводится манифест, написанный Анной В., принявшей участие в испытании.

Манифест уважающего себя человека

1. Я люблю себя, потому что только любя и одобряя себя, я разрешаю себе быть собой.
2. Только любя себя, я могу осознать все выгоды, которые я получаю, будучи собой.
3. Да, мои решения могут быть ошибочны, эти ошибки я складываю в багаж своего опыта, Осознание того, что я допустила ошибку, берedit во мне много чувств: от легкой досады и ехидства до ярости, стыда и обиды. Некоторые ошибки и спустя много лет накатывают волной некогда сопутствующих им эмоций. Но зато, благодаря этим ошибкам, я чувствую себя и чувствую, что живу. Поэтому свои ошибки я тоже люблю, ценю и опираюсь на них, когда принимаю новые решения.
4. Через любовь к себе я чувствую других людей
5. Я люблю себя за способность меняться: быть гибкой, если течение несет меня в нужном направлении, либо быть устойчивой и непреклонной, если открывается возможность повернуть течение в свою пользу.
6. Я люблю свое тело, которое никогда мне не врет
7. Да, я люблю себя: жалкую и ранимую, жадную и завистливую, настойчивую и неуверенную, тревожную и уязвимую, эффектную и эффективную, агрессивную и пассивную, творческую и находчивую, обаятельную и сексуальную, понимающую и принимающую... Именно любовь к себе помогает мне принимать и других такими, какие они есть.
8. Если я люблю себя только за одобряемые в обществе качества, то и других меряю по этой шкале, и принимаю другого человека частично. Но передо мной весь

человек, а не его десятая часть. Я допускаю, что другие могут быть собой, любим, как и я!

Таким образом, реализация разработанной программы формирования позитивного самоотношения женщин в период средней зрелости, позволила нам охватить основные проблемные области структуры и содержания самоотношения, а также учесть факторы, влияющие на процесс становления позитивного самоотношения женщин в период средней зрелости.

В ходе работы отмечалась заинтересованность и активность клиенток, а также достаточно высокий уровень самораскрытия и стремления к искренности в ходе проводимой работы.

По итогам анализа реализации программы формирования позитивного самоотношения, мы можем сказать, что в отношении большинства критериев самоотношения женщин, принявших участие в испытании, применяемые когнитивные техники консультирования показывали достаточно высокую степень эффективности.

2.3 Анализ результатов формирующего эксперимента

С целью оценки эффективности реализации разработанной программы формирования позитивного самоотношения у женщин в период средней зрелости нами был сделан повторный срез, направленный на анализ динамики в формировании позитивного самоотношения у женщин, принявших участие в испытании. В работе были использованы методики, аналогичные первому срезу.

В рамках повторного среза осуществлялось исследование сформированности самоотношения и субъективного благополучия женщин, принявших участие в испытании.

Для того чтобы отследить изменения, произошедшие у женщин, принявших участие в испытании, в ходе реализации Программы

формирования позитивного самоотношения, проанализируем динамику индивидуальных и средних показателей испытуемых по изучаемым критериям самоотношения.

В таблице 6 и 7 в процентном соотношении представлен сравнительный анализ компонентов самоотношения и субъективного благополучия женщин в период средней зрелости, принявших участие в испытании, на этапе констатирующего и контрольного эксперимента.

Таблица 6

Сравнительный анализ выраженности компонентов самоотношения женщин, принявших участие в испытании, на этапе констатирующего и контрольного эксперимента (в процентном соотношении)

Уровни развития самоотношения по критериям							
Компоненты самоотношения		Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
		Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
1	Закрытость	29%	71%	42%	29%	29%	0%
2	Самоувренность	43%	0%	57%	71%	0%	29%
3	Саморуководство	43%	0%	57%	71%	0%	29%
4	Отраженное самоотношение	14%	0%	86%	100%	0%	0%
5	Самоценность	29%	0%	71%	100%	0%	0%
6	Самопринятие	57%	0%	43%	100%	0%	0%
7	Самопривязанность	0%	57%	57%	43%	43%	0%
8	Внутренняя конфликтность	29%	86%	71%	14%	0%	0%
9	Самообвинение	0%	57%	71%	43%	29%	0%

Таблица 7

Сравнительный анализ выраженности субъективного благополучия женщин, принявших участие в испытании, на этапе констатирующего и контрольного эксперимента (в процентном соотношении)

Компоненты субъективного благополучия	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
Напряженность и чувствительность	43%	71%	57%	29%	0%	0%
Психоэмоциональная симптоматика	0%	100%	71%	0%	29%	0%
Значимость социального окружения	29%	86%	71%	14%	0%	0%
Изменения настроения	57%	86%	43%	14%	0%	0%
Самооценка здоровья	29%	43%	43%	57%	29%	0%
Повседневная деятельность	14%	86%	57%	14%	29%	0%

Данные, представленные в таблицах 6 и 7 позволяют отметить, что на этапе контрольного эксперимента у женщин, в период средней зрелости, принявших участие в испытании, произошли значительные изменения выраженности отдельных критериев самоотношения.

Для большей наглядности произошедших изменений на рисунке 3 в гистограмме представлены сравнительные значения компонентов

самоотношения женщин, принявших участие в испытании, на этапе констатирующего и контрольного эксперимента.

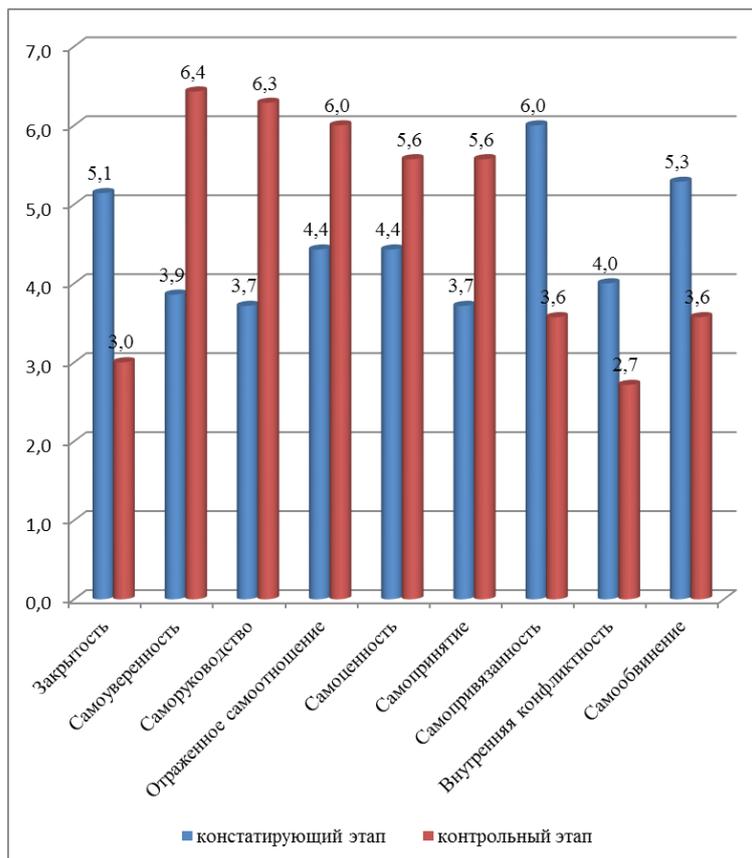


Рис.3. Средние значения компонентов самоотношения на этапе констатирующего и контрольного эксперимента женщин, принявших участие в испытании (в стенах)

Анализ данных, представленных на рисунке 3, позволяет нам отметить, что по всем показателям самоотношения у испытуемых после участия в формирующем эксперименте произошли изменения.

Так, наиболее выраженные изменения отмечаются в отношении шкал «самоуверенность» и «саморуководство» (повышение на 2,6 балла). После формирующего эксперимента испытуемых с низким уровнем выраженности данного критерия не выявлено, на 14 % (1 чел.) повысилось количество испытуемых со средним уровнем выраженности данного критерия, высокий уровень данной шкалы продемонстрировали 29% (2 чел.), в то время как на

этапе констатирующего эксперимента высокого уровня самоуверенности у испытуемых выявлено не было. Это говорит о том, что женщины в большей степени стали уважать себя. После прохождения программы формирования позитивного самоотношения женщины, принявшие участие в испытании, в большей степени стали довольны собой, своими начинаниями и достижениями, чаще стали ощущать свою компетентность и способность решать многие жизненные вопросы, так же многие препятствия, встречающиеся на жизненном пути данных женщин, стали восприниматься ими как вполне преодолимые. Также женщины, принявшие участие в испытании, стали заметно чаще считать основным источником развития своей личности самих себя. Женщины в большей степени стали ощущать себя способными оказывать сопротивление внешним влияниям, появился выраженный контроль над эмоциональными реакциями и переживаниями по поводу себя.

Кроме этого, мы можем отметить выраженные изменения по шкале «самопривязанность» (снижение на 2,4 стена). На контрольном этапе выявлено, что 57% женщин, принявших участие в испытании (4 чел.), имеют низкий уровень данного компонента, хотя на констатирующем этапе эксперимента данного уровня выявлено не было.

Средний уровень самопривязанности выявлен у 43% женщин (3 чел.), на констатирующем этапе таких женщин был 57% (4 чел.).

А испытуемых с высоким уровнем самопривязанности выявлено не было, в то время как на констатирующем этапе эксперимента, количество женщин с данным показателем составило 43% (3 чел.). Полученные результаты указывают на то, что у женщин после участия в программе формирования позитивного самоотношения стала отмечаться довольно высокая готовность к изменению "Я"-концепции, открытость новому опыту познания себя, желание и стремление к саморазвитию.

Довольно заметные изменения произошли у женщин, принявших участие в эксперименте по шкале «закрытость» (снижение на 2,1 стень). Так, произошло увеличение количества женщин, показавших низкий уровень закрытости на 42% (3 чел.). На констатирующем этапе эксперимента таких женщин было 29% (2 чел.), по результатам диагностики на контрольном этапе из стал 71% (5 чел.).

Снижение количества испытуемых со средним уровнем по данной шкале на 14% (1 чел.), и отсутствие испытуемых с высоким уровнем закрытости (констатирующий этап - 29%), указывают на то, что испытуемые достигли определенной открытости в отношениях с окружающими и самими собой, их уровень развития рефлексии значительно повысился и пришло более глубокое понимание себя.

Также считаем необходимым отметить заметное повышение уровня выраженности у женщин, принявших участие в испытании, компонента «самопринятие» (повышение на 1,9 стень). На этапе контрольного эксперимента все женщины, принявшие участие в испытании, показали средний уровень выраженности данного компонента самоотношения, в то время как на констатирующем этапе эксперимента испытуемых с низким уровнем самопринятия отмечалось 57% (4 чел.), а со средним всего 43% (3 чел.). Это говорит о том, что у женщин в период средней зрелости, после участия в программе формирования позитивного самоотношения, прослеживается тенденция восприятия всех сторон своего "Я", принимать себя во всей полноте поведенческих проявлений. Женщины стали отмечать, испытывают симпатию по отношению к себе, ко всем качествам своей личности, стали считать некоторые свои недостатки продолжением собственных достоинств.

Также у испытуемых произошли изменения по шкале «самообвинение» (снижение на 1,7 стень), возросло количество испытуемых с низким уровнем

самообвинения на 57% (4 чел.), на констатирующем этапе эксперимента таких женщин выявлено не было.

При этом количество женщин со средним уровнем данного компонента самооотношения снизилось на 28% (2 чел.), хотя таких женщин на этапе констатирующего эксперимента был 71% (5 чел). Это указывает на то, что женщины стали в меньшей степени ставить себе в вину собственные промахи.

Также изменения произошли и по шкалам «отраженное самооотношение» (повышение на 1,6 стев), «внутренняя конфликтность» (снижение на 1,3 стев), «самоценность» (повышение на 1,1 стев). Это свидетельствует о том, что после реализации формирующего эксперимента женщины стали в большей степени воспринимать себя принятыми окружающими людьми, чувствовать, что их ценят за личностные качества, совершаемые поступки и действия, а также стали самостоятельно отмечать в себе эти изменения. Женщины стали чувствовать более оптимальное соотношение между собственными притязаниями и достижениями. Следствием таких изменений является повышение уровня общительности, эмоциональной открытости во взаимодействии с окружающими.

На основании этого можем сделать вывод о том, что на этапе контрольного эксперимента женщины в период средней зрелости, участвующие в эксперименте, стали в целом положительно относиться к себе, ощущать баланс между собственными возможностями и требованиями окружающей реальности, научились различать в жизненных ситуациях границы собственной ответственности и неизбежного влияния внешних обстоятельств и других людей.

Таким образом, результаты качественного анализа свидетельствуют о том, что после участия женщин, в формирующем эксперименте, у них отмечаются значительные позитивные изменения отношения к себе.

Для того чтобы доказать достоверность произошедших изменений, обратимся к статистическому анализу данных, проведенного при помощи t-критерия Стьюдента для связанных выборок. В таблице 8 отображены средние значения в выборке по каждому компоненту самооотношения на этапе констатирующего и контрольного эксперимента, а также результаты статистического сравнения ($t_{эмп}$) и соответствующий уровень значимости обнаруженных различий (p).

Таблица 8

Результаты статистического сравнения компонентов самооотношения у женщин в период средней зрелости на этапе констатирующего и контрольного эксперимента

Компоненты этапы	Закр ытос ть	Самоув еренно сть	Самору ководс тво	Отраженное самоотноше ние	Само ценно сть	Само приня тие	Самопр ивязанн ость	Внутренняя конфликтно сть	Самоо бвине ние
констати рующий этап	5,1	3,9	3,7	4,4	4,4	3,7	6,0	4,0	5,3
контроль ный этап	3,0	6,4	6,3	6,0	5,6	5,6	3,6	2,7	3,6
T	5,4	8,9	6,1	7,9	4,4	7,1	4,3	3,7	4,1
P	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,05	0,01

Результаты, представленные в таблице 6, свидетельствуют о том, что у испытуемых произошли достоверные изменения на высоком уровне значимости ($p=0,01$) по таким компонентам самооотношения как «самоуверенность» ($t=8,9$); «отраженное самооотношение» ($t=7,9$); «самопринятие» ($t=7,1$); «саморуководство» ($t=6,1$); «замкнутость» ($t=5,4$); «самоценность» ($t=4,4$); «самообвинение» ($t=4,1$); «самопривязанность» ($t=4,3$). Одновременно с этим, при среднем уровне значимости ($p=0,05$) обнаружили изменения по шкале «внутренняя конфликтность» ($t=3,7$).

Это позволяет нам сделать вывод о том, что реализация формирующего эксперимента действительно позволила добиться значимых результатов в изменении структуры самооотношения испытуемых. Так, у большинства

женщин, принявших участие в испытании, достоверно повысился уровень самоуверенности, саморукводства, отраженного самоотношения, самооценности и самопринятия, а также достоверно снизился уровень замкнутости, самопривязанности, внутренней конфликтности, самообвинения.

Обратимся к анализу результатов, полученных в результате применения методики «Шкала субъективного благополучия» на этапе контрольного эксперимента для того, чтобы отследить изменения, произошедшие у женщин, принявших участие в испытании, в переживании собственного благополучия в различных сферах собственной жизни.

На рисунке 4 представлены средние значения женщин, принявших участие в испытании, по показателям субъективного благополучия на этапе констатирующего и контрольного эксперимента.

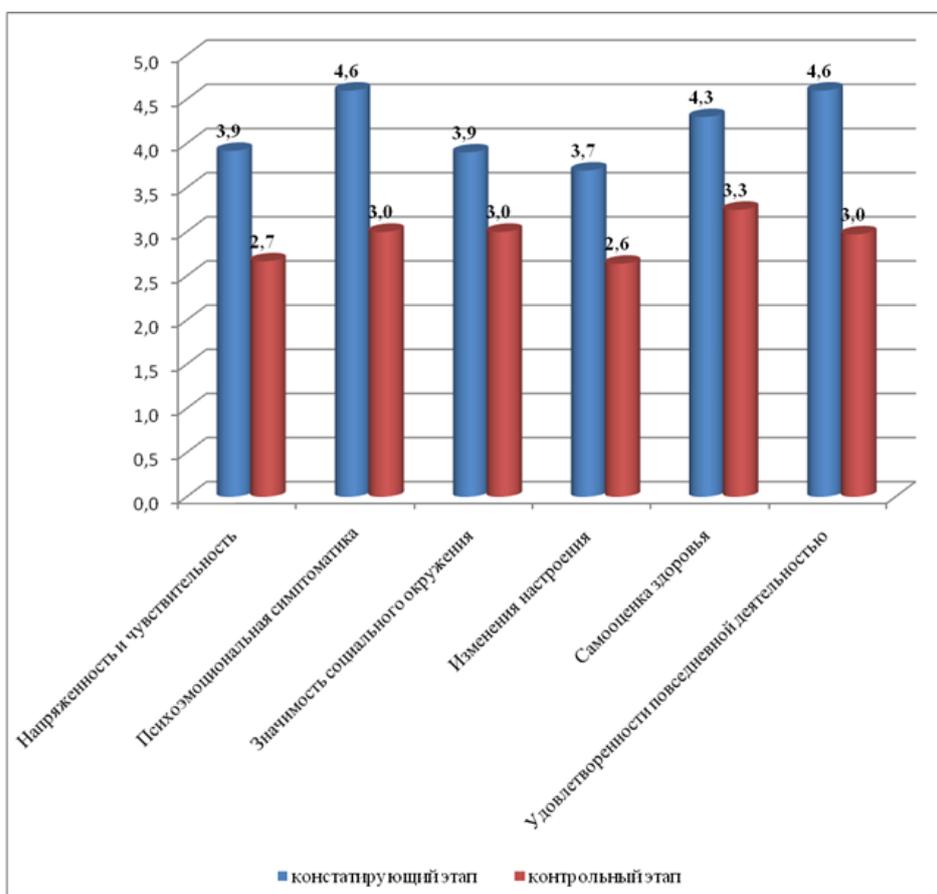


Рис.4. Средние значения испытуемых по показателям субъективного благополучия на этапе констатирующего и контрольного эксперимента (в стенах)

Данные контрольного эксперимента позволяют отметить, что среди женщин, принявших участие в испытании, отмечается снижение уровня эмоционального дискомфорта по всем представленным показателям.

Наиболее выраженные изменения произошли по показателям «психоэмоциональная симптоматика» и «удовлетворенность повседневной деятельностью» (1,6 стена). Необходимо отметить, что именно на эти показатели субъективного благополучия была направлена коррекционная работа в рамках консультирования. Так, у всех испытуемых отмечается низкий уровень эмоционального дискомфорта по показателю «психоэмоциональная симптоматика», в то время как на констатирующем этапе эксперимента женщин, с такими данными обнаружено не было: 71% женщин (5 чел.) демонстрировал средний уровень дискомфорта, а 29% (2 чел.) - высокий.

Данные показателя «удовлетворенность повседневной деятельностью» демонстрируют нам, что повысилось количество женщин с низким уровнем дискомфорта по данному критерию (констатирующий - 14% (1 чел.), контрольный - 86% (6 чел.); снизилось количество женщин со средним уровнем дискомфорта по данному показателю (с 57% (4 чел.) до 14% (1 чел.); на контрольном этапе эксперимента не выявились испытуемые с высоким уровнем дискомфорта по данному показателю (констатирующий этап - 29% (2 чел.).

Таким образом, мы можем сказать, что после участия женщин в период средней зрелости в программе формирования позитивного самоотношения, индивидуального консультирования, у них стала отмечаться более высокая психоэмоциональная устойчивость, более развитый уровень адаптивности к различным жизненным ситуациям. Кроме этого, женщины, принявшие

участие в испытании, стали в большей степени испытывать собственную эффективность в повседневной деятельности.

Следующими по выраженности отмечаются изменения среди женщин, принявших участие в испытании, по показателю «напряженность и чувствительность» (1,3 стена). Так, среди испытуемых повысилось количество женщин с низким уровнем дискомфорта по данному показателю на 28% (2 чел.): констатирующий этап - 43% (3 чел.); контрольный этап - 71% (5 чел.), одновременно с этим снизилось количество испытуемых со средним уровнем дискомфорта: констатирующий этап - 57% (4 чел.), контрольный этап - 29% (2 чел.). Это говорит о том, что после участия в формирующем эксперименте у женщин в период средней зрелости снизилось ощущение эмоционального давления со стороны внешних условий и обстоятельств жизни.

Также можем отметить изменения относительно показателя «изменчивость настроения» и «самооценка здоровья» (снижение уровня эмоционального дискомфорта на 1,1 стен).

Так, женщин с низким уровнем эмоционального дискомфорта по показателю «изменчивость настроения» стало больше на 29% (2 чел.). Женщин со средним уровнем «изменчивости настроения» выявлено лишь 14% (1 чел.), в то время как на этапе констатирующего эксперимента это количество составляло 43% (3 чел.). Это говорит о том, что женщины стали чувствовать себя более спокойно, преобладающий фон настроения стал более благоприятным, оптимистичным.

По показателю «оценка собственного здоровья» на этапе констатирующего эксперимента лишь 29 % (2 чел.) женщин, принявших участие в испытании, показали низкий уровень эмоционального дискомфорта, однако в результате формирующего эксперимента это количество возросло до 43% (3 чел.). Количество испытуемых со средним уровнем дискомфорта по этому показателю повысилось на 14% (1 чел.), в то

время как женщин с высоким уровнем дискомфорта при «оценке собственного здоровья» на этапе контрольного эксперимента не выявлено: констатирующий эксперимент - 29%. Женщины чаще стали отмечать, что чувствуют себя вполне хорошо, и считать, что находятся в хорошей физической форме, стали принимать свое физическое тело, избавляться от излишних беспокойств и переживаний в отношении состояния собственного здоровья и внешности, поскольку произошло принятие собственного возраста и осознание его преимуществ и происходящих изменений.

Среди женщин, принявших участие в испытании, отмечаются изменения по показателю «значимость социального окружения» (0,9 стена).

Женщины стали отмечать больший комфорт в рамках обстоятельств и ситуаций жизни, связанных с близким социальным окружением, чувствовать поддержку окружения ощущать свою ценность.

Таким образом, качественный анализ результатов свидетельствует о значительных положительных изменениях у женщин, принявших участие в испытании по отдельным показателям субъективного благополучия. Для того чтобы доказать достоверность произошедших изменений, мы обратились к статистическому анализу данных при помощи t-критерия Стьюдента для связанных выборок. В таблице 9 отображены средние значения в выборке по каждому показателю субъективного благополучия на этапе констатирующего и контрольного эксперимента, а также результаты статистического сравнения ($t_{эмп}$) и соответствующий уровень значимости обнаруженных различий (p).

Таблица 9

Результаты статистического сравнения показателей субъективного благополучия женщин в период средней зрелости на этапе констатирующего и контрольного эксперимента

Показатели	Напряженность и чувствительность	Психоэмоциональная симптоматика	Значимость социального окружения	Изменения настроения	Самооценка здоровья	Удовлетворенности повседневной деятельностью
Этапы						
констатирующий этап	3,9	4,5	3,8	3,7	4,2	4,4
контрольный этап	2,7	3,1	3,2	2,6	3,3	3,0
$t_{эмп}$	3,4	5,4	3,3	2,9	2,7	5,4
P	0,05	0,01	0,05	0,05	0,05	0,01

Данные, представленные в таблице 9, свидетельствуют о том, что у испытуемых произошли достоверные изменения по всем показателям субъективного благополучия на разных уровнях значимости.

Так, по показателям «психоэмоциональная симптоматика» и «удовлетворенность повседневной деятельностью» произошли изменения на высоком уровне значимости ($p=0,01$). Это доказывает, что эмоциональный дискомфорт испытуемых по данному показателю снизился очень значительно.

Средний уровень достоверности ($p=0,05$) изменений выявлен по показателям «напряженность и чувствительность» ($t=3,4$), «значимость социального окружения» ($t=3,3$); «изменчивость настроения» ($t=2,9$), «самооценка здоровья» ($t=2,7$).

Полученные результаты статистического анализа указывают на то, проведенная в рамках эксперимента программа формирования позитивного самоотношения, оказалась эффективна в отношении всех показателей субъективного благополучия испытуемых. Женщины, принявшие участие в испытании, стали в большей степени испытывать собственную значимость, успешность и эффективность в различных сферах своей жизни, у них достоверно снизился уровень эмоционального дискомфорта по представленным показателям, они стали более психоэмоционально

устойчивы, оптимистичны, активны и деятельны в своей повседневной жизни.

Таким образом, полученные нами результаты на этапе контрольного эксперимента позволяют нам сделать вывод о высокой эффективности разработанной и апробированной нами программы формирования позитивного самоотношения женщин в период средней зрелости.

Выводы по главе II:

Исследование формирования позитивного самоотношения женщин в период средней зрелости включало 3 этапа: констатирующий, формирующий, контрольный.

На этапе констатирующего эксперимента изучались особенности актуального уровня сформированности самоотношения женщин в период средней зрелости, испытывающих трудности в проявлении позитивного самоотношения. Использовались методики исследования самоотношения (С.Р. Пантелеев [45,69]), анализировались структура самоотношения личности данных женщин и выраженность отдельных компонентов их самоотношения, а также были изучены показатели субъективного благополучия личности данной группы женщин при помощи шкалы субъективного благополучия (А. Перуэ-Баду [80]).

По результатам проведения диагностического минимума на этапе констатирующего эксперимента были выявлены следующие особенности:

- высокие и средние значения по шкале «самопривязанность», что указывает на стремление сохранить в неизменном виде образ своего «Я»;

- средний уровень выраженности по шкалам «отраженное самоотношение» и «самоценность»: испытуемые считают, что положительное отношение окружающих к ним распространяется лишь на определенные качества и поступки, они склонны высоко оценивать одни свои качества, в то время как другие качества остаются недооцененными.

- средний и высокий уровень выраженности по шкале «замкнутость», что указывает на недостаточно открытое отношение к себе, нежелание раскрывать себя;

- средний уровень по шкале «самообвинение», что свидетельствует о склонности сочетать обвинения за те или иные поступки и действия в свой адрес с выражением гнева, досады в адрес окружающих.

- средний уровень по шкалам «самоуверенность», «саморуководство», «самопринятие», что указывает на склонность в привычных для себя ситуациях сохранять уверенность в себе, однако при неожиданном появлении трудностей нарастает тревога, проявляется склонность к подчинению средовым воздействиям; склонность принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки.

По результатам изучения субъективного благополучия у испытуемых на этапе констатирующего эксперимента нам удалось выявить ряд особенностей женщин в период средней зрелости, принявших участие в испытании:

- высокий уровень эмоционального дискомфорта в отношении показателя «психоэмоциональная симптоматика», что указывает на неудовлетворенность испытуемых в отношении собственного эмоционального состояния;

- высокий уровень эмоционального дискомфорта по показателю «удовлетворенность повседневной деятельностью»;

- средний уровень неудовлетворенности состоянием собственного здоровья.

Второй этап исследования включал реализацию программы формирующего эксперимента, направленную на повышение позитивного самоотношения женщин в период средней зрелости с применением когнитивных техник консультирования.

Третий этап исследования включал оценку эффективности реализации разработанной программы формирования позитивного самоотношения женщин в период средней зрелости.

Так, по результатам качественного и количественного анализа данных мы смогли отметить, что у данной группы женщин достоверно повысился уровень самопринятия ($t_{эмп} = 9$), отраженного самоотношения ($t_{эмп} = 8,7$), самооценности ($t_{эмп} = 5,6$), саморуководства ($t_{эмп} = 5,4$), самоуверенности ($t_{эмп} =$

5), а также достоверно снизился уровень замкнутости ($t_{эмп}=5$), самообвинения ($t_{эмп}=5$), самопривязанности ($t_{эмп}=4,4$), внутренней конфликтности ($t_{эмп}=3,8$).

По итогам анализа динамики показателей субъективного благополучия было выявлено, что у данной группы женщин достоверно снизился уровень эмоционального дискомфорта по всем представленным показателям: психоэмоциональная симптоматика ($t_{эмп}=6,6$), напряженность и чувствительность ($t_{эмп}=6,3$), изменения настроения ($t_{эмп}=6,2$), удовлетворенность повседневной деятельностью ($t_{эмп}=6,1$), самооценка здоровья ($t_{эмп}=5,2$), значимость социального окружения ($t_{эмп}=4,6$).

Полученные результаты указывают на то, что женщины, принявшие участие в консультационном процессе, направленном на формирование позитивного самоотношения, стали более психоэмоционально устойчивы, оптимистичны, активны и деятельны в своей повседневной жизни.

Таким образом, полученные результаты исследования позволяют нам сделать вывод о том, что разработанная программа эффективно влияет на формирование позитивного самоотношения женщин в период средней зрелости, что указывает на ее практическую эффективность.

Заключение

В рамках данного исследования последовательно реализовывался ряд исследовательских задач.

Так, в рамках теоретического анализа научной литературы по проблеме исследования нами были рассмотрены основы становления и развития самоотношения женщин в период средней зрелости с позиций различных отечественных и зарубежных исследователей.

Самоотношение является проявлением специфики отношения личности к собственному «Я», отражающее тип самопознания, который связан с широким диапазоном соответствующих характеристик физического, эмоционального и психического благополучия/здоровья, конструктивного личностного развития и определяется субъективным переживанием гармоничного, успешного, свободного (непосредственного) функционирования.

Исходя из этого, позитивное самоотношение возможно при достаточно высоком уровне самореализации и стремлении к самоактуализации.

Основными критериями сформированности позитивного самоотношения современной женщины в период средней зрелости могут выступать положительное отношение к собственному телу, к внешности, а также достаточно высокий уровень субъективного благополучия, отражающийся в удовлетворенности собственной жизнью, в тех сферах своей жизни, которые являются для нее личностно значимыми.

Также мы рассмотрели основные взгляды, позиции и идеи в научной литературе о сущности и особенностях психологического консультирования с использованием когнитивных техник, а также возможности применения данного вида консультирования в рамках коррекции самоотношения личности.

Мы выявили, что основу психологического консультирования с использованием когнитивных техник составляют базовые основы мировоззрения клиента: установки и убеждения, верования, жизненные теории. Одним из наиболее эффективных инструментов в рамках психологического консультирования с использованием когнитивных техник можно выделить критическое мышление, представляющее собой научное, организованное мышление высокого порядка в противовес обыденному, случайному, предвзятому мышлению. Критическое мышление позволяет эффективно выявлять «искажения мышления», которые лежат в основе иррациональных убеждений клиента, для дальнейшей их проработки и замены более адаптивными, рациональными установками и убеждениями.

Формирование позитивного самоотношения с использованием когнитивных техник консультирования будет состоять из анализа когнитивных искажений относительно образа «Я», применении приёмов и техник, позволяющих устранить искажения мышления, корректировке представлений клиента о взаимоотношениях внешнего мира с собственным «Я».

На этапе констатирующего эксперимента проведено эмпирическое исследование актуального уровня самоотношения у группы женщин в период средней зрелости, испытывающих сложности в проявлении позитивного самоотношения и показателей их субъективного благополучия.

По результатам проведения диагностики самоотношения на этапе констатирующего эксперимента, у женщин, принявших участие в исследовании, были выявлены следующие особенности: высокие и средние значения по шкале «самопривязанность»; средний уровень выраженности по шкалам «отраженное самоотношение» и «самоценность»; средний и высокий уровень выраженности по шкале «замкнутость»; средний уровень выраженности по шкалам «самообвинение», «самоуверенность», «саморуководство», «самопринятие».

По результатам проведения диагностики субъективного благополучия на этапе констатирующего эксперимента нам удалось выявить, что испытуемые испытывают неудовлетворенность относительно собственного психологического и физического здоровья, а также неудовлетворенность собственной повседневной деятельностью.

На основе полученных результатов нами была разработана программа формирования позитивного самоотношения женщин в период средней зрелости. Основными задачами программы являлись:

1) снижение у женщин в период средней зрелости выраженности по таким компонентам самоотношения как самопривязанность, замкнутость, самообвинение;

2) повышение уровня выраженности по таким показателям самоотношения женщин в период средней зрелости как самоуверенность, саморуководство, самопринятие;

3) коррекция негативного психоэмоционального состояния женщин в период средней зрелости, испытывающих сложности в проявлении позитивного самоотношения;

4) коррекция представлений женщин в период средней зрелости, испытывающих сложности в проявлении позитивного самоотношения, о собственном физическом здоровье и внешности;

5) коррекция неудовлетворенности женщин в период средней зрелости, испытывающих сложности в проявлении позитивного самоотношения, своей повседневной деятельностью.

На этапе формирующего эксперимента осуществлялась реализация разработанной программы формирования позитивного самоотношения женщин в период средней зрелости.

На этапе контрольного среза осуществлялась оценка эффективности реализации разработанной программы формирования позитивного самоотношения женщин в период средней зрелости.

Так, выдвинутая нами гипотеза о том, что когнитивные техники консультирования будут являться эффективным средством формирования позитивного самоотношения женщин в период средней зрелости, испытывающих трудности в проявлении данного феномена, если

1) техники будут применяться с учетом специфики сформированности проявления позитивного самоотношения и индивидуально-психологических особенностей женщин в период средней зрелости.

2) техники будут содержательно направлены на преодоление самопривязанности, замкнутости, самообвинения и формирование уверенности в себе, саморуководства и самопринятия у женщин в период средней зрелости, испытывающих трудности в проявлении позитивного самоотношения, а также на создание положительной истории о себе,

полностью подтвердилась.

Список использованных литературных источников

1. Авдеева Н.Н. Становление образа себя у детей первых трех лет жизни / Н.Н. Авдеева // Вопросы психологии. 1996. - №4. - С. 5-13.
2. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. / А. Адлер. — М.: Книга, 1993.-407с.
3. Азарова Е. А. Особенности самоотношения студентов с разным уровнем самоактуализации [Текст] / Е. А. Азарова, М. А. Вышквыркина, Н. Н. Мозговая // Психология обучения. - 2016. - № 11. - С. 51-62
4. Анисимов, О. С. Рефлексивные основы самопознания [Текст] / О. С. Анисимов // Мир психологии. - 2016. - № 3. - С. 84-96
5. Анцупов А. Я., Шипилов А. И. Словарь конфликтолога. СПб., 2009. 304 с.
6. Архиреева Т.В. Системный подход к пониманию структуры Я-концепции и закономерностей ее развития в детском возрасте // Культурно-историческая психология. 2008. № 4. С. 48–55.
7. Белянин, В. П. Трудности работы с иррациональными убеждениями в когнитивно-поведенческой терапии [Текст] / В. П. Белянин // Журнал практического психолога. - 2014. - № 6: Специальный выпуск: Когнитивно-поведенческая терапия: теория и практика. - С. 38-48
8. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс, 1986. 420 с.
9. Волков, Е.Н. Критический рационализм, критическое мышление и когнитивная картография: основания, метод и чертежи когнитивно-поведенческого консультирования [Текст] / Е. Н. Волков // Журнал практического психолога. - 2014. - № 6: Специальный выпуск: Когнитивно-поведенческая терапия: теория и практика. - С. 19-37
10. Валицкас Г.К., Гиппенрейтер Ю.Б. Самооценка у несовершеннолетних правонарушителей / Г.К. Валицкас // Вопросы психологии. 1989. - № 1.- С.45-62.

11. Выготский Л. С. Собр. сочинений в 6 т.: Т. 4. М., 1984.
12. Гамезо, М.В. Возрастная и педагогическая психология [Текст]: учебное пособие для студентов педагогических вузов / М. В. Гамезо, Е. А. Петрова, Л. М. Орлова; под общ. ред. М. В. Гамезо. - Москва: Педагогическое общество России, 2004. - 508, [3] с.
13. Голубева, И. В. Самоотношение как психологическое условие успешности самореализации лиц с ограниченными психофизическими возможностями / И. В. Голубева // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: матер, междунар. заоч. науч.-практ. конф. (29 мая 2013 г.) – Новосибирск, 2013. – С. 140–146.
14. Деркач, А. А. Деятельность как основание акмеологического развития субъекта и надситуативная активность субъекта как действенный фактор ее развития/А. А. Деркач, Э. В. Сайко// Мир психологии. – 2008. – № 2. – С. 193–205.
15. Деркач, А. А. Потребность в самореализации как феномен социального мира и основание акмеологического развития / А.А. Деркач, Э. В. Сайко // Мир психологии. – 2008. – № 1. – С. 218-229.
16. Деркач, А. А. Самореализация как структурообразующий конструкт и процесс в онтогенезе (теоретико-методологическое обоснование) / А. А. Деркач, Э. В. Сайко // Мир психологии. – 2009. - № 2. – С. 222–235.
17. Ефимкина, Р. П. Пробуждение Спящей Красавицы. Психологическая инициация женщины в волшебных сказках [Текст]: монография / Р. П. Ефимкина. – СПб.: Речь, 2006. – 77с.
18. Захарова А. В. Уровень притязаний как показатель самооценки // Новые исслед. В психологии. М., 1989. Вып. 1. С. 26.
19. Жедунова, Л. Г. Личностный кризис и образ мира (субъективная реальность кризиса) [Текст]: монография / Л. Г. Жедунова. – Ярославль.

20. Желателев Д.В. Образ тела в самосознании старшеклассника и оценка его педагогом. / Д.В. Желателев; СПб., 1999. 230 с.
21. Исаева, А.Н. Субъект жизни в отношении к оппозициям / А. Н. Исаева // Мир психологии. – 2015. – № 3. – С. 161–173.
22. Кальвин О. М., Столин В. В. Психосемантические различия личностных смыслов// Вести Моск. ун-та. Сер. XIV. Психология. 1983. № 5
23. Карпинский К. В. Взаимосвязь самоотношения и смысложизненного кризиса в развитии личности [Текст] / К. В. Карпинский // Мир психологии. - 2010. - № 4. - С. 152-167.
24. Киммел М. Гендерное общество. М. Киммел, 2006.
25. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. М, 1984.
26. Колотаев, В. А. Кризисы идентичности в ситуации неопределенности как варианты отношения к себе [Текст] / В. А. Колотаев, Е. В. Улыбина // Мир психологии. - 2016. - № 3. - С. 121-133.
27. Королёва А. А. Особенности самоотношения женщин в период кризиса середины жизни // Ярославский педагогический вестник – 2013 – № 1 – Том II (Психолого-педагогические науки). – с.237-242
28. Корнилов А.П. Диагностика регулятивной функции самосознания / А.П. Корнилов//Психологический журнал. – Москва: 1995. - Т. 16. -№ 1. - С. 107-114.
29. Корсини Р. Ауэрбаха А. Психологическая энциклопедия. - СПб.: Питер, 2006. – 1096 с.
30. Крупенина, Н. С. Эмпирическое исследование особенностей акмеологического развития самоотношения личности / Н. С. Крупенина // Акмеология. – 2015. – № 2. – С. 123–127.
31. Кургинян С. С. Адекватное отношение личности к себе: теория и методология качественного исследования [Текст] / С. С. Кургинян // Мир психологии. - 2011. - № 4. - С. 76-87

32. Леви-Строс -К. Структурная антропология / Пер. с фр. Вяч. Вс. Иванова. - М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс. - 2013 -512 с.
33. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии / А.Н. Леонтьев. – М.: Смысл, 2000. - 511 с.
34. Леонтьев, Д. А. Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности [Электронный ресурс] / Д. А. Леонтьев // Психол. исследования. – 2015. ШТ. 8, № 40. – Режим доступа: <http://psystudy.ru> М.: Акад. проект, 2015.
35. Лисина М. И. Проблемы онтогенеза общения. М., - 1986. -238 с.
36. Мак-Вильямс, Н. Психоаналитическая диагностика: понимание структуры личности в клиническом процессе / Н. Мак-Вильямс, М.: Класс, 2010.
37. МакМаллин Р. Практикум по когнитивной терапии: Пер. с англ. — СПб.: Речь, 2001. — 560 с.
38. Маркин, В. Н. Акмеологические условия продуктивного формирования отношений личности обучаемого к себе (самоотношение) / В. Н. Маркин // Акмеология. – 2003. – № 4. – С. 55-58.
39. Мерлин В. С. Лекции по психологии мотивов человека. Пермь, 1971.
40. Мясищев, В. Н. Психология отношений / В. Н. Мясищев; под ред. А. А. Бодалева; вступ. ст. А. А. Бодалева. – М.: Изд-во Ин-та практ. психологии; Воронеж: МОДЭК, 1995. – 356 с.
41. Налчаджян А.А. Социально-психологическая адаптация личности. Ереван, 1988. 3.
42. Настольная книга практического психолога [Текст] / сост. С. Т. Посохова, С. Л. Соловьева. – М.: АСТ: Хранитель; СПб. : Сова, 2008. – С. 141–157. 5.
43. Нельсон-Джоунс, Ричард. Теория и практика консультирования // The Theory and Practice of Counselling. – СПб.: Питер, 2001. – 464 с

44. Поливанова, К. Н. Психология возрастных кризисов [Текст] / К. Н. Поливанова. – М.: АCADEMIA, 2000. – 182 с.
45. Пантилеев С.Р. Методика исследования самоотношения. – М.: «СМЫСЛ». 1993.-32 с.
46. Пантелеев С.Р. Стрoение самоотношения как эмоционально оценочной системы / С.Р. Пантелеев: Дис. канд. псих, наук: 19.00.01. – Москва: 1989. — 202 с.
47. Поппер К. Эволюционная эпистемология // Эволюционная эпистемология и лoгика социальных наук: Карл Поппер и его критики. – М.: Эдиториал УРСС, 2000.
48. Психопатология обыденной жизни [Электронный ресурс] / З. Фрейд. Режим доступа.
http://www.koob.ru/freud_zigmind/psychopathology_of_usual_life
49. Поликарпов, В. А. Психология первой личности / В. А. Поликарпов. Минск, 2002.
50. Пурнис Н.Е. Арт-терапия в психологическом сопровождении персонала. /Н.Е. Пурнис – Москва: Речь, 2008. – 176 с.
51. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. – М.: Прогресс, 1994.-148с.
52. Ромек, В. Г. Терапевтические отношения в когнитивно-поведенческой терапии [Текст] / В. Г. Ромек // Журнал практического психолога. - 2014. - № 6: Специальный выпуск: Когнитивно-поведенческая терапия: теория и практика. - С. 77-95
53. Савонько Е.И. Оценка и самооценка как мотивы поведения школьников разного возраста / Е.И. Савонько. // Вопросы психологии. 1969. - №4. — с.107-116.
54. Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой / Н.И. Сарджвеладзе. - Тбилиси: Мецниереба, 1989. - 206с.

55. Сайко, Э. В. Самоотношение как сущее человека и условие его развития и саморазвития [Текст] / Э. В. Сайко // Мир психологии. - 2016. - № 3. - С. 3-10

56. Сатир в. Как строить себя и свою семью : пер. с англ., М.: Педагогика – пресс, 1992. – 190 с.

57. Селезнева, Е. В. Жизненные смыслы и эффективность самореализации человека / Е. В. Селезнева // Практична психолопя та соціальна робота. – 2014. – № 3. – С. 20–29.

58. Селезнева, Е. В. Смысловые детерминанты самореализации / Е. В. Селезнева // Мир психологии. – 2010. – № 4. – С. 78–91.

59. Селезнева, Е. В. Сущностная характеристика акмеологического развития / Е. В. Селезнева, Т. А. Майборода // Акмеология. – 2010 № 1, – С. 20–26.

60. Селезнева, Е.В. Самоотношение и самореализация в структуре акмеологического развития человека [Текст] / Е. В. Селезнева // Мир психологии. - 2016. - № 1. - С. 249-261.

61. Слободчиков, В. И., Исаев, Е. И. Основы психологической антропологии. Психология человека. Введение в психологию субъективности [Текст] / В. И. Слободчиков. – М.: Школа-Пресс, 1995. – 384 с.

62. Соколова Е. Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. М., 1989.

63. Стайн, М. В середине жизни. Юнгианский подход [Текст] / М. Стайн. – М.: «Когито-Центр», 2009.

64. Станковская Е. Б. Культурогенез отношения женщины к своему телу [Текст] / Е. Б. Станковская // Мир психологии. - 2010. - № 4. - С. 141-152

65. Старовойтенко, Е. Б. Персонология: жизнь личности в культуре / Е. Б. Старовойтенко. –

66. Старовойтенко, Е. Б. Психология личности в парадигме жизненных отношений / Е. Б. Старовойтенко. – М.: Акад. проект, 2004.

67. Столин В.В. Познание себя и отношение к себе в структуре самосознания личности / В.В. Столин: Дис. докт. псих, наук: 19.00.01 – М., 1985.
68. Столин В.В. Самосознание личности. М, 1983.
69. Столин, В.В. Тест опросник самоотношения / В.В. Столин, С.Р. Пантилеев. // Психодиагностические материалы по изучению личности школьника. - Минск, 1989. - с.87-94.
70. Тарасова, Л.Е. Самоотношение как детерминанта субъективного благополучия личности // Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2013. №3-1. С.86-89.
71. Федоров, А. П. Новые понятия патогенетической психотерапии и когнитивная психотерапия [Текст] / А. П. Федоров // Журнал практического психолога. - 2014. - № 6: Специальный выпуск: Когнитивно-поведенческая терапия: теория и практика. - С. 191-204
72. Фенихель, О. Психоаналитическая теория неврозов /О. Фенихель. – М.: Акад. проект, 2004. 7 лАеГо й* Psihoanaliticheska ja teorija nevrozov / О. FeniheF. - М.: Akad. proekt, 2004.
73. Фрейд, З. Я и Оно / З. Фрейд. – М.: Эксмо-пресс: Фолио, 2002.
74. Чамата П. Р. К вопросу о генезисе самосознания личности // Проблемы сознания. М., 1998.
75. Чеснокова, И.И. Проблема самосознания в психологии.- М.: Прагма, 2014. – 260 с.
76. Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. – СПб.: Речь, 2002.
77. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис [Текст] : пер. с англ. / Э. Эриксон; общ. ред. и предисл. А. В. Толстых. – 2-е изд. – М. : Флинта: МПСИ: Прогресс, 2006. – 352 с. – (Библиотека зарубежной психологии).
78. Эстес, К. П. Бегущая с волками. Женский архетип в мифах и сказаниях [Текст] / К. П. Эстес; перевод Т. Науменко: Clarissa Pinkola Estes.

Women who run with the wolves. Myths and stories of the wild woman archetype. – N.Y.: Ballantine books, 1995. – К.: София; М. : Гелиос, 2002.

79. Якобсон С.Г., Морева Г.И. Образ себя и моральное поведение дошкольников / С.Г. Якобсон // Вопросы психологии. 1989. — № 6. — С.34-41.

80. Badoux A., Chiche J., Duchanel D., Raveau F. Evaluation of Well-being of Hypertensive Subjects Before and After Treatment/ A. Badoux, J. Chiche, D. Duchanel, F. Raveau. // Jornal: La Presse medicale. – France: 1994. – Vol. 23. – No. 2. – P. 69–72.

81. Beck A. Cognitive Therapy and-the Emotional Disorders. – New York: International Universities Press, 1976.

82. Beck A. Cognitive Therapy and-the Emotional Disorders. – New York: International Universities Press, 1976.

83. Cox, M. The Sense of Self / M. Cox // Structuring the Therapeutic Process: Compromise with Chaos : The Therapist's Response to the Individual and the Group. – London, 1988. – P. 62–78.

84. Dollard J., Miller N. E. Personality and psychotherapy. – New York: McGraw-Hill, 1950.

85. Guntrip, H. Personality structure, and human interaction: The Developing Synthesis of Psychodynamic Theory / ed. by H. Guntrip. – London: The Hogarth Press, 1961.

86. Kohut, H. The Therapeutic Activation of Omnipotent Object / H. Kohut // Analysis of the self: A Systematic Approach to the Psychoanalytic Treatment of Narcissistic Personality Disorder. – London, 1971. – P. 35–101.

87. Maj M., Sartorius N. (Ed). Evidence and Experience in Psychic atry. Vol.2. Schizophrenia, 2003. – 517 p.

88. Maslow, A. Some Basic Propositions of a Growth and Self-Actualization Psychology / A. Maslow // Toward a psychology of being. – 3rd ed. – N. Y., 1999. – P. 211–233.

89. Masud, M. Khan R. The finding and becoming of self / M. Masud R. Khan // *The Privacy of the Self*. – London, 1974. – P. 294–305.

90. Messer W. S., Griggs R. A. Student belief and involvement in the paranormal and performance in introductory psychology III Teaching of Psychology. - №16 (4), 1989. -187 p.

91. Whelton W. J. The Self as a Singular Multiplicity: A Process-Experiential Perspective / W. J. Whelton, L. S. Greenberg // *Self-Relations in the Psychotherapy Process* / ed. by C. J. Muran. – Washington, 2001. – P. 87–106

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ А

ПРОГРАММА КОНСУЛЬТАТИВНЫХ ВСТРЕЧ ФОРМИРУЮЩЕГО ЭКСПЕРИМЕНТА

Цель программы – формирование позитивного самоотношения женщин в период средней зрелости.

Задачи программы:

1. Снижение у женщин в период средней зрелости выраженности по таким компонентам самоотношения как самопривязанность, замкнутость, самообвинение;
2. Повышение уровня выраженности по таким компонентам самоотношения женщин, принявших участие в испытании, как самоуверенность, саморуководство, самопринятие;
3. Коррекция негативного психоэмоционального состояния женщин в период средней зрелости, связанного с недовольством своей внешностью и состоянием здоровья (первые признаки увядания);
4. Достижение женщинами, в период средней зрелости, более высокого уровня удовлетворенности собой и своей повседневной деятельностью, формирование собственной эффективности в повседневной жизни.

Блок 1

Задачи блока

1. Мотивация и эмоциональное вовлечение клиента, установление максимального доверительного контакта;
2. Оказание помощи и поддержки клиенту в его самораскрытии и проработке иррациональных мыслей и убеждений, связанных с самоотношением, побуждение клиента к ассоциациям и мыслям;

3.Коррекция представлений клиента относительно собственного образа «Я» в рамках жизненных сфер, в отношении которых отмечается эмоциональный дискомфорт;

4.Снижение выраженности негативных тенденций в структуре самоотношения женщин в период ранней зрелости, испытывающих трудности в формировании позитивного самоотношения (самопривязанность, замкнутость, самообвинение).

ЗАНЯТИЕ 1.

Цель: Знакомство, мотивация клиента на продуктивную работу, его эмоциональное вовлечение, установление максимального доверительного контакта; оказание помощи и поддержки клиенту в его самораскрытии и проработке негативных и иррациональных мыслей и убеждений, связанных с самоотношением; самопознание, актуализация и осознание своих сильных и слабых сторон, нахождение и коррекция иррациональных, негативных мыслей, убеждений, установок по поводу своих качеств, черт личности, образа «Я».

Применяемые средства, методы, техники, формы работы

1.Приветствие

Психолог: У нас с вами сегодня есть час на эту встречу. Наша цель на ближайшие 50 - 60 минут – лучше понять те трудности, с которыми вы столкнулись. Это первая встреча – своего рода совместное исследование вашей жизненной ситуации, а также нахождение причин некоторых существующих у вас проблем. Эта консультация также дает вам возможность увидеть мой способ работы и определить, насколько он подходит вам. Как вам такой план этой встречи?

Обратная связь

2.Упражнение «10 позитивных и 10 негативных «Я» во мне».

Психолог: Первое упражнение, которое сейчас мы выполним, тесно связано с понятием «Я – концепция». «Я» - **концепция** понимается в **психологии** как устойчивая система обобщенного представления индивида о себе, как образ собственного «Я» (образ «Я»), который определяет отношение индивида к самому себе и другим людям.

Упражнение, которое я попрошу выполнить называется «10 позитивных и 10 негативных «Я» во мне».

Сейчас я хочу попросить вас на листочке написать 10 своих положительных характеристик своего «Я» и 10 негативных, которые вам не нравятся, мешают, которые вы в себе не принимаете.

Обсуждение: В чём были сложности? Вы, выполняя задание, задумались ли о каком-то качестве, которое раньше у себя не выделяли?

Здорово, что вы нашли в себе 10 позитивных качеств! Это ваш ресурс, к которому вы можете обращаться, когда чувствуете неуверенность в себе, когда ваша самооценка снижается.

А теперь давайте подробнее остановимся на тех сторонах «Я», которые вы считаете негативными.

3. Упражнение «Формула ABC»

Психолог: Я попрошу вас сейчас сделать следующее: Давайте для начала из всех качеств, выделим те, которые эмоционально отзываются больше остальных, на которые ваша реакция наиболее острая.

Клиент ранжирует качества по степени эмоционального отклика.

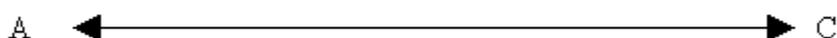
А теперь давайте создадим табличку, из трех колонок: в первой колонке мы напишем характеристику «Я», то ваше качество, которое вы в себе не принимаете, вторую колонку пока оставим пустой, а в третьей колонке напишем эмоцию, которая возникает у вас, когда вы думаете про это качество, вашу характеристику «Я».

Работа клиента, консультант помогает, направляя работу в нужное русло, помогает распознать возникшие эмоции.

А теперь я вас познакомлю с **формулой ABC**.

В когнитивной психологии существует простая формула, которая позволяет понять причины некоторых наших эмоциональных проблем. Давайте попробуем познакомиться с этой формулой.

Но для начала, вспомним ту, которой привыкли пользоваться до этого, объясняя причины наших реакций на какое-то событие.



(Рисуем эту схему клиенту в процессе встречи.)

1.А обозначает активизирующее событие, ситуацию, в которой вы оказались, толчок из внешнего мира, в том числе и качество вашего характера, на которое вы негативно реагируете, т.е. стимул — все, что обуславливает процесс реагирования в целом.

2.С обозначает либо ваши эмоции, либо поведение. **С** — следствие события **А**, в том числе реакция на ваши негативные качества. Это могут быть чувства или действия. Старая теория утверждает, что **А** вызывает **С**, что внешняя ситуация, вызывает внутренние чувства и заставляет вас действовать определенным образом.

Теория о том, что «**А** обуславливает **С**» так популярна, что мы то и дело слышим об этом. Очень часто люди говорят: «Ты действительно рассердил меня», «Он меня расстроил» или «Эти новости вгоняют меня в депрессию». Все подобные заявления подразумевают, что некоторое внешнее **А** заставило нас чувствовать внутреннее **С**. Эта идея столь универсальна, что кажется здравым смыслом. Но верна ли она?

Но это не совсем верно! Внешние по отношению к нам вещи оказывают мало влияния на нас. Внешние предметы не имеют магической силы — они не могут проникнуть в наши головы и породить чувства.

Правильная же формула следующая.



(Рисуем эту формулу клиенту.)

4. **В** обозначает мысли, верования, установки.

Таким образом, **В** - обозначает наши представления о ситуации, мысли, образы, восприятие, воображение, интерпретации и выводы, которые мы делаем относительно **А**. По большому счету, **В** обозначает то, как наш мозг обрабатывает сырую информацию об **А** и превращает её в модели, схемы, рассказы и истории.

Почти все ваши эмоции и поведение могут быть поняты при помощи этой новой формулы. Так что вместо того, чтобы просто смотреть на свои **А**, посмотрите на то, что вы себе о них говорите.

А теперь давайте заполним нашу таблицу до конца и попытаемся воссоздать те или иные мысли по поводу наших негативных, как нам кажется, черт «Я». Если вы испытываете сложности с подбором мыслей, давайте начнем с образа, который вам приходит на ум, когда вы думаете о вашей личностной характеристике. Мы сегодня на консультации разберем одну вашу негативную характеристику личности, а **домашним заданием** будет проработка остальных составляющих нашей таблицы.

ЗАНЯТИЕ 2

Цель: Оказание помощи и поддержки клиенту в его самораскрытии и проработке негативных и иррациональных мыслей и убеждений, связанных с самооношением; стимулирование осознания клиентом влияния иррациональных мыслей, убеждений, сформированных под влиянием внешних и внутренних факторов, на представления и отношение к самому себе; осознание ресурсов своей личности, возможностей для саморазвития, побуждение клиента к позитивным ассоциациям и мыслям, связанных теми характеристиками личности, которые он считал негативными.

Применяемые средства, методы, техники, формы работы

1. Проверка домашнего задания: клиент знакомит с выводами и мыслями, возникшими в ходе работы с таблицей личностных черт.

После анализа проделанной работы консультант просит создать таблице, еще одну колонку.

2. Упражнение «Метод трех колонок» или «Качество под новым углом зрения»

Психолог: Я сейчас вас попрошу в нашей записи предыдущей записи добавить еще одну колонку «Корректирующая (положительная мысль)». Т.о., у нас получились следующие колонки: «Негативная характеристика «Я» - «Негативная мысль», с колонкой эмоции и чувства мы пока не работаем, и колонка «Корректирующая (положительная) мысль». Эта техника нам поможет в формировании навыка замены отрицательной мысли положительной.

Давайте попробуем представить вашу негативную характеристику «Я» безоценочно, объективно, взглядом третьего лица. перечислить нейтральные или позитивные обозначения ваших выявленных суждений, которые можно использовать при интерпретации этой характеристики. В качестве примера используются суждения, представленные в таблице ниже.

Человека, который...	Можно было бы назвать...	А можно...
Часто меняет свое мнение	Слабым, беспринципным	Гибким
Выражает свою точку зрения	Эгоистичным	Искренним, асертивным
Эмоционально чувствителен	Истеричным	Живым
Избирателен в выборе партнера	Боящимся связывать себя обязательствами	Разборчивым
Иногда впадает в депрессию	Невротичным	Просто человеком
Плохо играет	Мазилой, неудачником	Мало тренированным
Не подчиняется общим порядкам	Небрежным, упрямым	Спонтанным, беспечным
Угождает другим	Социофобом	Дружелюбным
Верит тому, что говорят другие	Легковерным	Доверчивым
Сильно кого-то любит	Зависимым	Любящим
Беспокоится	Слабым, трусливым	Осторожным

При сопротивлении клиента и трудно поддающихся коррекции негативных мыслях, клиенту дается домашнее задание:

Домашнее задание:

Упражнение «Расскажи мне обо мне», опрос знакомых, с целью осознания того, что представления о том, что про нас думают другие и то, что мы сами думаем о себе, зачастую очень сильно разнятся.

Упражнение «Запись событий дня». Клиент может считать, что люди негативно к нему настроены, не воспринимают его как личность, пренебрежительно относятся. Консультант предлагает вести лист наблюдений, где ставить «+» или «-», в течение дня при каждом взаимодействии с людьми.

3. Упражнение «Смена эмоций».

При удавшейся коррекции негативных мыслей, касающихся качеств личности клиента, переводим фокус зрения на колонку «Мои эмоции, связанные с негативной характеристикой «Я».

Психолог: Давайте теперь после того, как мы посмотрели на ваши негативные характеристики под новым углом попробуем отследить эмоциональный фон, который возникает у вас теперь при упоминании этого качества. Переформулируем данную колонку.

4. Упражнение «Зато я».

Психолог: Идеальных людей не бывает, у всех нас есть свои недостатки или какие - то качества, которые мы воспринимаем как таковые.

Сейчас возьмите лист бумаги, и напишите, начиная со слова «Я», те ваши негативные стороны личности, которые все же вызывают у вас дискомфорт, не смотря на положительное переформулирование. Чем эти качества мешают вам? Давайте попробуем отыскать компенсирующую черту характера, тот ресурс, который поможет несколько нивелировать то качество «Я», которое вас беспокоит.

Работа клиента совместно с консультантом

ЗАНЯТИЕ 3.

Цель: повышение открытости новому опыту познания себя; снижение силы негативных установок по отношению к некоторым аспектам своей личности, изменение вектора представлений о себе, с негативного на позитивный.

Применяемые средства, методы, техники, формы работы

1. Проверка домашнего задания, если оно предполагалось.

Психолог: Мы с вами продолжаем узнавать себя, раскрывать в себе неведанные до этого момента грани вашей личности, повышать свою осознанность и находить ваши неадаптивные мысли, убеждения, верования, которые вам несколько мешают в том, чтобы чувствовать себя уверенно и успешно. Сегодня мы заглянем несколько глубже, чем на предыдущих встречах. Мы уже знакомы с понятием «Я – концепция», давайте сегодня познакомимся с основными идеями, установками, которые сформировали вашу «Я – концепцию».

2. Упражнение «Определение Я-концепции»

В → А → Сэ → Сп

Я-концепция

Психолог: Давайте вместе с вами составим список ведущих идей, установок, верований, которые руководят вашей жизнью, которые вы используете как навигатор, как компас, как девиз, а может быть ограничитель, позволяющий вовремя остановиться, чтобы не наделать

глупостей. Например, такое **утверждение, такая идея**: «Мир – огромное и опасное место» или «В этом мире все должно быть справедливо» или еще одно «Если что-то делать, то только на отлично!»

Давайте выберем с вами те идеи, которые относятся к вам, которые характеризуют вас, которые напрямую обращены к вашему «Я».

Совместная работа психолога и клиента.

Психолог: А теперь давайте найдем либо позитивные, либо негативные валентности - полюса, которые вы проявляете в каждом из этих убеждений. Например, то же утверждение: «Мир – огромное и опасное место» – демонстрирует соответствующую Я-концепцию: «Я слабый и беспомощный». Такая установка будет негативной Я-валентностью, негативным полюсом, а утверждение «Мир – это зеркало. Что мы несем в мир, то в нем и отражается», наш позитивный полюс «Мир окрашен так, как мы хотим сами».

Совместная работа психолога и клиента, вычленение тех убеждений, которые несут негативный настрой или тех, которые противоречат друг другу.

3. Упражнение «Составление когнитивной карты».

Психолог: А сейчас мы с вами подытожим нашу предыдущую работу и выполним очень важное задание. Мы составим из списка основных ваших идей когнитивную карту. Мы возьмем каждую мысль из нашего получившегося списка и сопоставим ее со всеми остальными мыслями, убеждениями, верованиями. Попробуем определить, чем похожи эти мысли, убеждения, в чем их разница. Какая мысль, какое убеждение идет сначала, а какая следует за ней. И зафиксируем отношения между мыслями, убеждениями, верованиями вот в такую когнитивную карту. У нас с вами получится ваша наглядная «Я – концепция». *Консультант показывает пример.*



Составление карты.

Консультант обращается к клиенту с вопросом о том, какие чувства, эмоции у него вызывает получившаяся картинка, какие когниции эмоционально отзываются больше других.

4. Домашнее задание: Работа с утверждениями, отраженными в карте. Найти примеры из своей жизни, вспомнить ситуации, подтверждающие убеждения, описанные в карте.

Блок 2

Задачи блока

1. Коррекция неадаптивных жизненных установок, поиск и закрепление рациональных, эффективных моделей восприятия действительности;
2. Формирование позитивного самоотношения: повышение уровня выраженности таких компонентов структуры самоотношения как уверенность в себе, саморуководство, самопринятие.

ЗАНЯТИЕ 4.

Цель: Оказание помощи и поддержки клиенту в его самораскрытии, стимулирование осознания клиентом влияния иррациональных мыслей, убеждений, сформированных под влиянием внешних и внутренних факторов, на представления и отношение к самому себе; поиск положительных, компенсирующих установок, взамен негативным иррациональным утверждениям.

Применяемые средства, методы, техники, формы работы

1. Проверка домашнего задания.

Консультант записывает основные ситуаций, в которых проявляются иррациональные убеждения клиента. Каждая ситуация должна быть достаточно детально описана конкретной сценой так, чтобы клиент мог ее четко визуализировать.

2. Упражнение «Самонаказание» или «Катострофизация»

Психолог: Представьте пожалуйста одну из сцен из вашей жизни с сопутствующими иррациональными мыслями. *Предлагает ту, которая вызывает у клиента наибольший эмоциональный отклик.* Хорошо. Теперь представьте, пожалуйста, наихудшие возможные последствия от подобных иррациональных мыслей. Что плохого может произойти из-за такого образа мыслей? Какую боль он вам приносит? Что хорошего вы из-за него упустили и что так и не случилось? Какой урон был нанесен вашему самоуважению? Что произошло с вашими взаимоотношениями с людьми? Как это отразилось на вашей жизни? Вообразите себе, что все это случилось только благодаря вашим иррациональным мыслям. Не просто думайте обо всем плохом, а представляйте это до тех пор, пока оно не будет отчетливым настолько, что вы начнете испытывать негативные эмоции. Если хотите, комментируйте вслух то, что воображаете.

Домашнее задание: Повторите неприятную сцену как минимум три раза для каждой иррациональной мысли. Психолог делает аудиозапись упражнения и инструктирует клиента слушать ее по три раза в неделю в

течение нескольких недель.

Упражнение «Отсрочка». Используется консультантом как домашнее задание для тех убеждений клиента, которые особенно сильны и не отпускают его.

Консультант объясняет, что клиенту можно думать о волнующем, воспроизводить ту или иную неадаптивную мысль, но только после того, как он заслужит на это право. Чтобы заработать право, он должен сделать следующее: проделать 15-минутную зарядку, выпить три стакана воды, записать время и место, где он разрешит себе уйти в свои мысли или записать все свои размышления за последние 20 минут, но лишь те из них, которые не относились к навязчивому убеждению. Только после выполнения этих заданий ему разрешается окунуться в свою любимую мысль на 10 минут. Если ему нужны еще 10 минут, он должен пройти через всю рутину снова. 10-минутное «удовольствие» становится настолько дорогим, что большинство клиентов предпочитают не испытывать его лишней раз.

3. Упражнение «Уход от неприятного состояния»

Психолог: Вы себя достаточно наказали за ваши неадаптивные убеждения, а теперь я предлагаю к каждому вашему неадаптивному убеждению придумать контраргумент реалистичный и рациональный.

Психолог помогает клиенту справиться с заданием.

Когда мысли клиента становятся отчетливыми консультант осуществляет их привязку к положительному образу, связанному с этими убеждениями:

«Давайте закроем глаза, глубоко вдохнем, попытаемся вызвать у себя состояние полной расслабленности, теперь, когда ваши мысли ясны и отчетливы, представьте, что вы находитесь в самом приятном и укромном местечке с очень красивой первозданной природой, вы ощущаете свежий, чистый воздух. Солнце согревает вас. Дует легкий ветерок. Вы ложитесь на мягкую, пушистую траву под раскидистым деревом, расслабляясь, в то время

как думаете о собственной силе и о том, какие важные и придающие сил утверждения сейчас руководят вами. Вы начинаете думать о том, как самостоятельно справитесь и с другими своими проблемами, как только покончите с этими. Вы чувствуете себя уверенной и оптимистичной».

Домашнее задание: По очереди воспроизводить с сопутствующими образами иррациональные, неадаптивные убеждения и реалистичные, рациональные, позитивные.

ЗАНЯТИЕ 5.

Цель: Побуждение клиента к позитивному переосмыслению травмирующих событий жизни, осознание влияния иррациональных, неадаптивных мыслей на восприятие жизненных ситуаций, поиск позитивного, положительного ключа в волнующих клиента событиях, переоценка когнитивной карты клиента, осознание внешних и внутренних ресурсов клиента.

Применяемые средства, методы, техники, формы работы

Психолог: Как часто мы оцениваем жизненные события, происходящие с нами эмоциями, которые эти события у нас вызвали: обижаемся, обвиняем других и себя, за проявленную слабость, сожалеем что не смогли должным образом ответить, отреагировать, поступить. Это приводит и к падению нашей самооценки и к обвинению в несправедливости этого мира, к самокопанию, выводам о своей никчемности и к другим негативным последствиям. Гораздо эффективнее и мудрее позиция оценки происходящих с нами событий с точки зрения опыта, который оно нам несет, чему оно нас учит, на что сподвигает. Этот подход позволяет более рационально и главное более осознанно посмотреть на окружающую действительность и найти позитив даже в на первый взгляд очень травмирующем событии. Сегодня на занятии мы попробуем попрактиковаться в оценке ваших жизненных событий именно с этой позиции.

1.Упражнение «Поиск жизненного урока».

Возьмите в руки бумагу, карандаш, а теперь припомните и запишите самые неприятные для вас и наиболее травмирующих ситуаций, в которые вы попали в том числе под влиянием своих слабостей. Например, на вас пожаловались клиенты, за что вы были лишены квартальной премии, муж не вынес мусорное ведро, хотя вы его сто раз об этом просили, ребенок нахватал двоек, а у вас не хватает времени, чтобы учить с ним уроки, и т. д. Постарайтесь припомнить хотя бы девять-десять подобных неприятных ситуаций.

А теперь попробуйте оценить по десятибалльной шкале степень их воздействия на вас. Найдите самые травмирующие из них. Задумайтесь – почему вас так задевает, когда происходит что-то подобное? Не кроется ли причина внутри вас – в вашей неуверенности в себе, в желании, чтобы муж больше заботился о вас, не чувствуете ли вы вины за то, что мало времени проводите с ребенком?

Когда вы определите эти основные проблемы, вам будет намного легче сделать следующий шаг.

Возле каждого пункта коротко отметьте положительные результаты к которым, несмотря ни на что, привели эти ситуации. Например, до вас, наконец, дошло, как нужно обращаться с клиентами, или что пора начинать проводить в семье политику ежовых рукавиц, или что пора доверить ребенку самостоятельно справляться с большей частью собственных дел, чтобы вам осталось только его немного контролировать. В общем, надо суметь разглядеть те жизненные уроки, которые вам эти события преподали.

Работа клиента совместно с психологом.

Психолог: А теперь давайте измерим по нашей десятибальной шкале степень негативного воздействия этих событий на вас сейчас.

2. Упражнение «Новый взгляд».

Психолог: Для закрепления эффекта от предыдущего упражнения я предлагаю заполнить вот такую схему, закончив неоконченные предложения. Продолжите предложения, выбрав одну или несколько из самых острых негативных ситуаций в вашей жизни:

1. Ситуация, вызвавшая мой гнев/обиду/ненависть/зависть. Как я воспринимаю ее сейчас: _____
2. Я (действие), _____ потому что _____
3. Поведение (чье) _____ вызывает у меня (определите здесь свои подлинные эмоции): _____
4. Я с любовью признаю и принимаю свои чувства и больше не осуждаю их.

3. Упражнение «Двойник»

Психолог: А сейчас мы с вами остановимся на тех событиях вашей жизни, в которых вам не понравилось ваше поведение: вы были излишне горячи, робки, неуверены в себе. Я хочу познакомить вас с одним приемом, который позволит вам в подобного рода ситуациях в дальнейшем чувствовать себя более уверенно. Всякий раз, когда вы сомневаетесь, справитесь ли вы с ситуацией, попытайтесь представить, что действуете не вы сами, а выполняет это задание ваш воображаемый двойник — ваша полная копия, но более успешный и уверенный в себе, более сдержанный и хладнокровный в какие-то моменты. Давайте попробуем войти в роль и разыграем самую тревожную ситуацию с новой позиции.

Разыгрывание ситуации

Психолог: практикуя такое упражнение в повседневной реальности можно выработать большую уверенность в себе, а также понимание, что многие страхи легко преодолеваются, если мы поменяем свой внутренний настрой.

ЗАНЯТИЕ 6.

Цель: Формирование способности к безусловному принятию себя, овладение навыками саморегуляции, осознание своих возможностей, своих внешних и внутренних ресурсов.

Применяемые средства, методы, техники, формы работы

.

1. Анализ домашнего задания. *Мысли, чувства, впечатления клиента от выполнения домашнего задания.*

Психолог: Сегодня мы поговорим об иллюзии совершенства. Как часто, чувствуя неуверенность в себе, мы хотим измениться и быть лучше! Но главная ловушка идеи «быть идеальной», в том, что идеал недостижим. **ИДЕАЛА В ПРИРОДЕ НЕ СУЩЕСТВУЕТ!** А мы придумываем его сами! А потом страдаем от несоответствия этому идеалу. И происходит расщепление, ты не хочешь быть той, кем являешься в данный момент. Постоянно осознавая собственные недостатки, перестаешь любить и ценить себя. Не слышишь то, что было в тебе от природы и начинаешь борьбу с собой. Кажется, что все вокруг такие умные, такие незаурядные, такие красивые... Тогда мы решаем, скрывать свою истинную суть и натягиваем **МАСКИ**. И нам требуются все больше макияжа и раскраски для того, чтобы другие не обнаружили нашу несостоятельность.

2. Упражнение «Закончи фразу».

Психолог: Попробуйте без подготовки как можно честнее продолжить и завершить фразу, которую я предложу. на основе тех расхождений в качествах, свойствах личности, в чертах характера, которые вы пытаетесь

демонстрировать окружающим и которые есть в вас на самом деле. Постарайтесь, чтобы высказывание было искренним.

Содержание карточек:

" Люди, окружающие меня, ошибаются в том, что я..."

«Никто не знает, что я.....»

«Я боюсь, что узнав что я..., близкие перестанут....»

«Люди думают, что я....., а на самом деле.....»

«Надеюсь, что окружающие, наконец, поймут, что я не ..., а я»

Работа клиента

Психолог: Очень часто люди живут с оглядкой на окружающих. Спросите себя, почему вам так важно чужое мнение? Почему вы себе не доверяете? Давайте попробуем представить, что же может случиться, если окружающие узнают, о вас настоящем. Если они узнают о том, что вы (перечисление выявленных качеств, которые клиент скрывает от окружающих. Расскажите о ваших мыслях и чувствах по этому поводу.

3.Упражнение «Декатастрофизация».

Психолог: Наиболее распространенным предубеждением людей с негативным самоотношением является следующее: «Ужасно, если кто-то будет плохого мнения обо мне». Человек обычно больше всего боится низкой оценки со стороны близких и окружающих. Еще больше многие боятся перспективы показаться смешным незнакомым людям. Человека может страшить ситуация, при которой он окажется, по его мнению, уязвимым перед критикой других людей. Мы чувствительны к ситуациям, в которых способны проявить некую «слабость» или «промах». Мы часто боимся неодобрения за то, что не похожи на других.

Давайте вместе с вами порассуждаем о последствиях, сопряженных с вашими страхами. Мы уже выяснили чего же вы опасаетесь. Вы опасаетесь *перечисление страхов*. Предположим, действительно возникнет ситуация,

когда вы будете Что в этом плохого? *Реакция пациента о том, как он себя будет ощущать.* Но послушайте, предположим, окружающие действительно себя так поведут. Неужели это для вас будет так критично? *Реакция пациента.* Предположим, они решат, что вы ...*описание страха клиента.* Разрушит ли это вашу карьеру? *Реакция клиента.* Неужели окружающие перестанут с вами общаться, а близкие отрекутся от вас? *Реакция клиента.* Так что же в этом самое ужасное? *Реакция клиента.* И как долго это будет происходить? *Мысли клиента.* А что будет затем? – *т.о. происходит постепенное снижение значимости мнения окружающих о некоторых аспектах личности клиента, которые он скрывает за различными масками.*

Психолог: Для того, чтобы научиться принимать себя такой какая вы есть, нам с вами нужно на самом деле обозначить свои страхи как неуспехи в достижении положительного самоотношения, а не как страшное бедствие. Вам нужно начать оспаривать свои ложные послышки, как это мы делали сейчас.

Если жить с закрытыми глазами, постоянно отворачиваясь от себя и не принимая, оставаясь недовольной собою, то теплые и любящие отношения с близкими, успех и вера в себя невозможны. Это несовместимые понятия.

4. Упражнение «Дары несовершенства».

Психолог: Я бы хотела вместо предисловия к нашему следующему упражнению озвучить слова Альфреда Ленге: «Вы бы поняли, насколько вы яркие и красивые, если бы увидели себя в те моменты, когда вы действительно являетесь собой».

Сейчас мы с вами попробуем спеть оду нашей уникальности, мы с вами осуществим путешествие от пункта "Что обо мне подумают?" к пункту "Со

мной все в порядке". Давайте попробуем продолжить нашу предыдущую запись именно этим пунктом: «Со мной все в порядке, потому что ...» и попытаемся найти «дары своего несовершенства» - ту выгоду, которую наше несовершенство нам несет. Например, «я медлительная», зато это дает мне возможность делать все вдумчиво и не суетиться.

Работа клиента совместно с консультантом.

5. Упражнение «Я – свой хозяин!».

Психолог: Для того, чтобы закончить нашу встречу на позитиве, прийти к осознанию того, что наша личность гораздо глубже и многомернее, чем мы порой представляем, я предлагаю выполнить следующее упражнение. Сядьте поудобнее и расслабьтесь; сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. После этого медленно и осмысленно скажите себе следующее.

1. **У меня есть тело**, но я – это не мое тело. Мое тело может быть здоровым или больным, уставшим или отдохнувшим. Мое тело – это только инструмент познания и деятельности в окружающем меня мире. Я берегу его, но я – это не мое тело. Я обладаю своим телом, я могу управлять своим телом, я хозяин своего тела.

2. **У меня есть чувства**, но я – это не мои чувства. Мои чувства многообразны и изменчивы. Я могу переживать любовь и ненависть, радость и горе, гнев и восторг. Я могу наблюдать и понимать свои чувства, пользоваться ими и соединять их в себе. Но я – это не чувства. Я обладаю своими чувствами, я могу управлять ими, я хозяин своих чувств.

3. **У меня есть ум**, но я – это не мой ум. Мой ум – это ценный инструмент исследования и самовыражения. Его содержание постоянно меняется, обогащается новыми идеями, знаниями и опытом. Это орган познания внешнего и внутреннего мира. Но я – это не мой ум. Я обладаю своим умом, я могу управлять своими мыслями, я хозяин своего ума.

4. У меня есть множество отношений с разными людьми. Но я – это не мои отношения. Я дочь своих родителей. Я женщина, мама, я хороший друг. Я вовлечена в разные виды деятельности, я общаюсь с разными людьми. Но я – это не мои отношения. Я имею отношения с людьми, я могу управлять этими отношениями, я хозяин своих отношений.

5. Я – это человек, который имеет тело, чувства, ум, отношения. Я могу управлять всем, что есть у меня. Я хозяин своего тела, своих чувств, ума и своих отношений. Я хозяин самому себе. Я могу управлять собой и своей жизнью. И я понимаю ответственность перед самим собой.

Домашнее задание: Упражнение «Внешние вознаграждения».

Вознаграждение себя клиентом каждый раз, когда он замещает иррациональную мысль рациональной, когда проявляет по отношению к себе любовь, безусловное принятие, когда доволен собой в каких-то поступках. Пусть степень вознаграждения зависит от степени выраженности этих качеств к самому себе. С целью фиксации позитивных проявлений к самому себе клиенту рекомендуется ведение «Дневника благодарности себе».

ЗАНЯТИЕ 7

Цель: Принятие природной ценности своего тела и возраста, осознание собственной уникальности и неповторимости, достижения индивидуальной гармонии в обращении с собственным телом; развитие ощущения временной преэминентности и ценности текущего «здесь и сейчас» момента.

Применяемые средства, методы, техники, формы работы

Психолог: Сегодня мы будем с вами говорить о своей внешности, о своем теле, о женственности.

Как часто мы чувствуем, что находимся не в своей тарелке! Каждый человек знаком с этим ощущением, но, как правило, не может понять, что это чувство не покинет его до тех пор, пока он не примет свою природу: естественную, биологическую природу. Мы очень часто выражаем недовольство своим телом: нам кажется, что оно либо недостаточно стройное, подтянутое, или

может нос слишком большой, кожа тусклая, появились морщинки, наметилась седина... Список собственных несовершенств всегда наготове. Но благодарим ли мы свое тело за тот путь, который оно проделывает?

Психолог: Мы — это в том числе и наша телесность, со всеми ее формами, особенностями, ощущениями. А потому мы вольны критиковать свое тело, стремясь к идеалам, или с благодарностью принять тот факт, что другого тела у нас не будет, и начать о нем заботиться. А еще — получать от него удовольствие и сделать шаг к тому, чтобы действительно полюбить себя.

Для начала оцените, насколько ваше мнение о собственном теле влияет на ощущение счастья, самооценку, сексуальность и идентичность. Уважаете ли вы свое тело или злитесь за то, что оно уже не так молодо и подтянуто, на то, что ваши формы несовершенны? Возможно, самое время заключить мир с вашим физическим «Я»?

1.Упражнение «Письмо своему телу». Выразите на бумаге все чувства, которые вы испытываете по отношению к своему физическому «Я»: благодарность, отвращение, восхищение или недовольство. Отметьте, хорошо ли тело служит вам.

Написание клиентом письма

Прочтение и анализ существующих проблем в принятии своей внешности и возраста

2.Упражнение: «Цветок»

Психолог: Представьте, что вы на лесной полянке увидели цветок. Рассмотрите его. А теперь вам говорят, что он единственный в своем роде. Почувствуйте, изменилось ли ваше отношение к цветку? Наверняка, да! Теперь вы более пристально рассматриваете его, бережно к нему относитесь. Хотя, не зная о его уникальности, вы не видели ничего особенного.

Вопросы: если цветок уникален, можно ли вас сравнивать с другими цветами? Если он в мире единственный, нужно ли ему давать хорошую или плохую оценку?

3.Упражнение «Медитация «Взгляд из будущего»

Психолог: Давайте закроем глаза и постараемся максимально расслабиться.

Звучит медитативная музыка, клиент занимает удобное, расслабленное положение.

Психолог: Как-то Виктория Токарева сказала, что «40 лет отличный возраст для женщины, но поняла это только в 50». Представьте себя через 10 лет. Вы в чем-то изменились, выросли ваши дети, у вас появились внуки... Изменились ваши заботы и возможности, опыт и здоровье. Вы остались той же и стали другой. Из 2028 года вы смотрите на себя сюда в 2018 и видите женщину, которая на 10 лет вас моложе, здоровее, неопытней. Вы хотите предостеречь ее от ошибок, вы хотите защитить ее от неудач? Вы что-то хотите ей сказать, посоветовать? Постарайтесь максимально реалистично представить ситуацию, посмотреть на себя теперешнюю глазами более опытной вас. Попробуйте дать совет себе из будущего, постарайтесь научить себя теперешнюю любить и ценить себя в настоящем, ведь момент здесь и сейчас так скоротечен.

Работа с клиентом

4.Упражнение «Признательность своему физическому «Я».

Психолог: Давайте заключим со своим телом перемирие. Я надеюсь, что предыдущие упражнения помогли несколько в ином свете посмотреть на

себя и позволили осознать уникальность своей внешности и посмотреть на свой возраст под другим углом зрения. Давайте сейчас еще раз перечислим те аспекты вашей внешности, которые вас не совсем устраивают и попытаемся, пользуясь уже известными приемами когнитивной психологии, позитивно переформулировать наши бывшие как мы считали изъяны, в наши милые изюминки – особенности, предающие нам шарм и индивидуальность.

Позитивное переформулирование своих недостатков.

Домашнее задание: написать новое, более позитивное письмо, обещая своему телу уважать его и быть ему признательным, включить его в «Дневник благодарности себе».

ЗАНЯТИЕ 8.

Цель: Повышение уровня удовлетворенности собой и своей повседневной деятельностью, переживание женщинами собственной эффективности в повседневной жизни.

Применяемые средства, методы, техники, формы работы.

Психолог: Для того, чтобы ощущать себя полноценной личностью важно ощущать удовлетворение во всех жизненных сферах, которые должны быть у человека. Одним из мощных инструментов познания является визуализация, не только окружающего мира, но и самого себя.

1.Упражнение «Колесо жизни». Сегодня мы остановимся на интересном упражнении, которое называется «Колесо жизни». Мы попытаемся проанализировать вашу жизнь с точки зрения баланса – уравновешенности ее отдельных аспектов. Нарисовать собственное колесо нам не доставит труда. Все, что нужно – карандаш и листок бумаги.



Колесо жизни – это отражение различных сфер вашей жизни. Каждая сфера оценивается по 10-бальной системе. 1 – означает, что вы полностью не удовлетворены ситуацией в данном секторе вашей жизни. 10 – вы полностью удовлетворены этой сферой. Оценивайте исходя из своих внутренних ощущений.

Сектор «Здоровье и спорт». Здоровье является наиболее значимым ресурсом. Если мы здоровы – мы радуемся жизни. Если мы боеем, то нам ничего не нужно. Сюда еще входит забота о своем здоровье. Вы занимаетесь спортом, или ходите в фитнес зал или бегаеете по утрам, то это значит, что вы поддерживаете свое здоровье – оценка будет высокой.

Сектор «Друзья и окружение». Этот сектор то, что вас окружает – это ваши родственники, друзья, сослуживцы – те люди, с которыми вы общаетесь. Насколько этот круг общения комфортен для вас, вызывает в вас позитивные эмоции, дает заряд энергии.

Сектор «Семья и отношения». Если у вас уже есть семья – муж, вторая половинка, то вы оцениваете насколько те отношения, которые сложились с этим человеком, вас удовлетворяют. Т.е. если вы чувствуете

счастье с этим человеком, ваши отношения вас полностью удовлетворяют, то ставите высокую оценку. Если же вы испытываете в данный момент какие-то проблемы, то оцените насколько вам дискомфортно от тех отношений, которые у вас сложились.

Сектор «Карьера и бизнес». Если вы являетесь наемным работником, то отметьте насколько вам нравится ваша работа, с каким чувством вы на нее ходите, как комфортна она вам. Если вам все нравится, то ставите высокую оценку. Если вы занимаетесь предпринимательской деятельностью, то оцениваете, как вам нравится ваш бизнес.

Карьера и бизнес – важная сфера жизни, так как очень много времени мы проводим на работе или же занимаемся своим делом. От этого зависит насколько вам нравится ваша работа, ваше дело, которые забирают или дают вам энергию.

Сектор «Финансы». Этот сектор отражает вашу удовлетворенность вашим финансовым состоянием.

Сектор «Духовность и творчество». Этот сектор очень индивидуальный. Вы должны внутренне ощущать насколько вы являетесь духовно развитым человеком, все ли в порядке у вас с творческим составляющим.

Сектор «Личностный рост». Личностный рост – это ваши навыки, это то, к чему вы стремитесь, это то, какие цели вы перед собой ставите и достигаете этих целей или вы двигаетесь по течению. Т.е. на шкале отметьте на сколько вы себя считаете человеком, который к чему-то стремится и что-то делает.

Сектор «Яркость жизни». Это как раз то, чем мы любим заниматься в свободное от работы время. Это может быть какое-то увлечение, хобби.

*Клиент под руководством психолога оценивает по десятибалльной свои
жизненные сферы*

Психолог: Теперь, когда мы отметили и проставили оценки всем сферам своей жизни, мы соединяем эти отметки и полученные сектора и получившуюся внутреннюю поверхность заштрихуйте. У вас получилось колесо жизни. Посмотрите на него и сами для себя ответьте, далеко ли можно уехать на таком колесе, которое у вас получилось?

Дело в том, что полноценно себя ощущать будет лишь тот человек, у которого по всем жизненным сферам будет высокая удовлетворенность собой, когда получившаяся фигура внутри круга тоже внешне напоминает колесо.

Таким образом, сейчас вы видите отправную точку - рисунок вашей жизни и можете исходя из этого рисунка понять, куда вам двигаться, для того, чтобы это колесо превратить в максимально круглое. Чтобы ощущать себя счастливым, полноценным, богатым во всех планах человеком.

3. Упражнение «Мои цели и задачи»

Психолог: Что же дальше делать с получившимся колесом? А работать нужно с ним таким образом. По каждому сектору, по каждой сфере своей жизни нужно прописать 3-5 задач, целей, которые позволят вам выправить этот сектор. К примеру, у вас стоит низкая оценка в секторе «Здоровье». Вы ставите себе задачу: С завтрашнего утра начать выполнять утреннюю зарядку, начать закаливаться, записаться на этой неделе на фитнес, сходить к врачам и сделать полную проверку своего здоровья и т.д. Т.е. предпринять определенные шаги, чтобы этот сектор начал выравниваться.

Нужно пройти по всем секторам и поставить себе задачи, чтобы выровнять ваше колесо. Постарайтесь вперед поставить себе такие задачи, которые вы совершите уже в ближайшее время. Т.е. нужно писать те цели, которые вам по силам выполнить за 2 месяца, а затем обозначить далекие цели, на которые может уйти несколько лет.

Теперь вы видите цельную картину вашей жизни и реально представляете, какие шаги предпринять, чтобы качество вашей жизни улучшилось, чтобы вы себя чувствовали наполненнее, целостнее, счастливее.

Работа клиента

Блок 3

Задачи блока

1. Рефлексия, направленная на оценку клиентом процесса коррекции отношения к себе и приобретенного в ходе консультирования опыта;
2. Перенос полученного опыта в собственную повседневную внешнюю жизнь.

ЗАНЯТИЕ 9

Цель: Формирование представления о своем потенциале, личностных ресурсах, создание мотивации для саморазвития и самосовершенствования, формирование навыков самораскрытия и самопринятия.

Применяемые средства, методы, техники, формы работы

Психолог: Наблюдая за особенностями женщин, считающих себя счастливыми, исследователи убедились в том, что они обладают определенными характерными чертами. Что же это за черты? Это оптимистичность, жизнерадостность, доброжелательность, способность принимать и ценить себя, а также готовность понять и простить слабости других. Я скажу вам по секрету, что в процессе нашей с вами работы мы изрядно потрудились именно над формированием именно этих качеств, а это значит, что мы сделали огромный шаг к ощущению себя счастливым полноценным человеком! Пришло время эти ощущения закрепить и упорядочить.

1. Упражнение «Моя Вселенная».

В центре листа формата А4 нарисовать солнце и в нем написать букву «Я». От центра (солнца) прочертить линии — лучи солнца (18–20). Над каждым лучом написать вопрос, а под лучом ответ:

- ❖ Какие способности у меня есть?
- ❖ Какие книги мне нравятся?
- ❖ Какие музыкальные жанры я предпочитаю?
- ❖ О чем я мечтаю?
- ❖ О чем мне приятно вспоминать?
- ❖ Какой у меня характер?
- ❖ Что я умею делать лучше других?
- ❖ Моя работа и я в ней
- ❖ Какое у меня хобби, интересы и увлечения?
- ❖ Мои сильные стороны, ресурсы
- ❖ Мои изюминки, манкие штучки в характере и внешности
- ❖ Мои милые особенности (бывшие недостатки со знаком «плюс»)
- ❖ Мои девизы и цели (см. упражнение ниже)

Консультант подводит к выводу, что «звездная карта» показывает, сколько у человека возможностей, насколько он уникален.

Домашнее задание: Каждый раз перед сном спрашиваем себя и записываем в «Дневник благодарности себе»:

- Что сегодня прошло со мной хорошего?
- Что удалось сделать?
- Что доставило радость?
- Чем вам сегодня удалось порадовать себя и близких?
- Насколько вам удалось продвинуться вперед к своей цели?

2. Упражнение «Ода себе любимой».

Психолог: Вы это тот человек, с которым вам предстоит провести всю свою жизнь. Очень важно, чтобы этот самый близкий и родной человечек был горячо любим и принимаем абсолютно безусловно. Представьте тот момент, когда Вам уже получилось принять и полюбить себя полностью. Попробуйте написать хвалебную песнь самой себе из этого состояния, где абсолютно искренне выразить во всей яркости эпитетов и красок ваше восхищение и любовь к самой себе, к своим внутренним качествам и вашей интересной внешности, не оставив без внимания ни одну вашу изюминку.

ЗАНЯТИЕ 10.

Цель: Подведение итогов консультационной сессии, рефлексия клиента о проделанном пути, о совершенной работе, оценка результатов работы, формирование ощущения силы собственного "Я", ощущение собственной компетентности в способности решать многие жизненные вопросы.

1. Упражнение «Определение новой Я-концепции»

В → А → Сэ → Сп

Я-концепция

Психолог: Мы прошли большой путь, больше двух месяцев мы учились узнавать себя, принимать и находить свои сильные стороны. Думаю, что справедливо будет полагать, что наши идеи, жизненные установки, верования, которые руководят вашей жизнью тоже сильно подверглись коррекции. Давайте попробуем эти установки и убеждения озвучить и записать, для того, чтобы и вам и мне понимать тот навигатор, который будет вам помогать двигаться по жизни, тот маяк, который будет вам освещать дальнейший путь.

Давайте выберем с вами те идеи, которые относятся к вам, которые характеризуют новую вас, которые напрямую обращены к вашему новому «Я».

Совместная работа психолога и клиента.

2. Упражнение «Составление новой когнитивной карты».

Психолог: А сейчас мы с вами подытожим нашу предыдущую работу и снова выполним задание по составлению вашей когнитивной карты. Давайте возьмем каждую мысль из нашего нового получившегося списка и сопоставим ее со всеми остальными мыслями, убеждениями, верованиями.

Составление новой карты.

Консультант обращается к клиенту с вопросом о том, какие чувства, эмоции у него вызывает получившаяся картинка, отличается ли она от предыдущей? Какая карта комфортнее для клиента?

3. Упражнение «Манифест уважающего себя человека».

Психолог: Я поздравляю вас! Вы справились с работой на отлично! У нас осталось лишь несколько финальных штрихов в работе, чтобы считать, что новая вы появилась на свет! На протяжении наших занятий вы много узнали о себе, своих возможностях, ресурсах, учились анализировать свои убеждения, мысли, чувства, учились любить и ценить себя, обрели внутреннюю свободу. Сейчас я предлагаю вам самостоятельно выполнить упражнение «Манифест уважающего себя человека». Вы знаете, что такое манифест? **Манифэст** (от позднелат. manifestum — призыв. Призыв к себе самому жить так, как вам хочется, любить себя и окружающих, ценить мгновения, которые есть у вас в жизни. Манифест должен содержать минимум 10 положений. Примеры: «Я люблю себя такой, какая я есть», «Я поддерживаю проявление свободы в других и уважаю чужое мнение» и т.д.

Работа клиента под руководством психолога.

4. Упражнение «Итоги»

Психолог: А сейчас я попрошу сесть как можно удобнее, можно закрыть глаза. Давайте проведем ретроспекцию всех наших занятий. Вспомните те упражнения, которые мы с вами проделывали, которые были в

1	8	3	4	5	6	3	9	4	4
2	3	5	5	4	5	5	8	7	4
3	5	5	2	5	5	3	8	2	8
4	4	2	5	4	3	5	5	3	4
5	8	5	3	6	4	3	4	5	4
6	3	4	3	4	5	2	5	4	8
7	5	3	4	3	3	5	3	3	5
М	5,1	3,9	3,7	4,4	4,4	3,7	6,0	4,0	5,3

Таблица 2

Индивидуальные результаты женщин, принявших участие в
испытании, полученные по методике исследования самоотношения «МИС»

(автор С.Р. Пантелеев)

на этапе контрольного эксперимента (в стенах)

№ п/п	Замкнутость	Самоуверенность	Саморукство	Отраженное самоотношение	Самоценность	Самопринятие	Самопривязанность	Внутренняя конфликтность	Самообвинение
1	4	6	8	7	7	5	5	3	3
2	2	8	6	5	5	6	5	4	4
3	3	7	5	7	6	6	4	2	5

4	2	5	8	6	5	7	3	2	2
5	5	8	4	7	5	5	3	3	3
6	2	5	6	5	7	4	2	3	5
7	3	6	7	5	4	6	3	2	3
M	3,0	6,4	6,3	6,0	5,6	5,6	3,6	2,7	3,6

Таблица 3

Индивидуальные результаты женщин, принявших участие в испытании, полученные по методике «Шкала субъективного благополучия» на этапе констатирующего эксперимента

(в стенах)

№ п/п	Напряженность и чувствительность	Психоэмоциональная симптоматика	Значимость социального окружения	Изменения настроения	Самооценка здоровья	Удовлетворенности повседневной деятельностью
1	5	7	5	2	8	4
2	4	4	4	3	4	9
3	3	5	3	5	5	3
4	3	8	4	6	2	5
5	5	4	4	5	5	4

6	4	8	4	3	3	8
7	3	4	3	2	8	5
М	3,9	5,7	3,9	3,7	5,0	5,4

Таблица 4

Индивидуальные результаты женщин, принявших участие в испытании, полученные по методике исследования «Шкала субъективного благополучия» после формирующего эксперимента

(в стенах)

№ п/п	Напряженность и чувствительность	психоэмоциональная симптоматика	Значимость социального окружения	Изменения настроения	Самооценка здоровья	удовлетворенности повседневной деятельностью
1	4	3	4	1	7	3
2	1	3	3	2	3	4
3	2	3	3	5	4	2
4	2	3	2	3	2	3
5	4	3	3	3	5	3
6	3	3	3	2	3	3

7	3	3	3	2	6	3
M	2,7	3,0	3,0	2,6	4,3	3,0