

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
Кафедра общей и консультативной психологии

наименование кафедры

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом
**ИНДИВИДУАЛЬНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ КАК
УСЛОВИЕ РАЗВИТИЯ САМОПРИНЯТИЯ В КАЧЕСТВЕ
ПРЕДИКТОРА СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЛИЧНОСТИ**

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТРА

студента (ки) 3 курса 384 Группы

направления
(специальности)

37.04.01 «Психология»

код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

наименование факультета, института, колледжа

Абих Татьяны Юрьевны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
(руководитель)

профессор, д. псих. н.

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Г.В. Грачев

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

д. псих. н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова

инициалы, фамилия

Введение

Человечество во все времена с большим интересом исследовало вопрос достижения субъективной удовлетворенности жизнью, в простонародии «секрет счастья». Положительное функционирование личности и ее благополучие являются основной целью человеческого социума любой национальности и расы. Именно поэтому ученые, исследующие субъективное благополучие и качество жизни, старались унифицировать факторы, которыми можно было бы измерить уровень этих показателей.

Усиление динамики жизни, пандемия, экономические кризисы и текущая геополитическая ситуация - это лишь толика актуальных предпосылок, способствующих тому, что проблема субъективного благополучия личности приобретает особую важность. Сегодня в условиях всемирного экономического кризиса и ощущения полной неопределенности перед каждым человеком встает вопрос отреагирования этих изменений и умения адаптироваться к ним. Что косвенно или напрямую предопределяет удовлетворенность жизнью и реализацию личностного потенциала. Поэтому в быстро меняющихся условиях жизни человеку особенно необходимо понимать какие существуют, и существуют ли предпосылки и предикторы такого феномена, как субъективное благополучие. Таким образом реалии жизни определяют и обуславливают актуальность изучения заданной темы.

Изучением субъективного благополучия занимались Ed Diener, Richard A. Easterlin, Carol Ryff, Martin E.P. Seligman, Г.М. Зараковский, Л.В. Карапитян, Л.А. Головей и многие другие. Актуально исследование данного феномена как в вопросах здоровья, так и в вопросах оценки собственной успешности. Таким образом, психологическое консультирование заинтересовано как в определении самого состояния, так и в оценке факторов, которые его обеспечивают. Согласно различным теориям ответственными за субъективное благополучие выдвигались различные факторы:

- экстраверсия и нейротизм (Теория индивидуальных различий, Р. Costa, R. McCrae, 1980)

- экстраверсия, нейротизм, локус контроля и др. (дополнение Теории индивидуальных различий, К. Deneve, Н. Cooper, 1998)
- базовый аффект [счастье, удовлетворенность и возбуждение] прямо и косвенно через индивидуальность [5-факторная модель] и множественные сравнения влияет на уровень субъективного благополучия (аффективно-когнитивная теория, М. Davern, 2004) и другие.

Ввиду отсутствия доказанной карты детерминант среди факторов определяющих состояние субъективного благополучия, предполагаем, что современные требования к качеству психологического консультирования руководствуются доказательным характером постановки терапевтической гипотезы. В связи с чем допускаем, что в основе повышения субъективного благополучия должна лежать работа над самопринятием, которая опирается на внутренний локус контроля.

Целью работы является изучение влияния индивидуального консультирования на самопринятие, как предиктора субъективного благополучия.

Достижение поставленной цели будет осуществляться при помощи решения следующих **задач**:

Теоретические задачи:

1. осуществить теоретический анализ феномена субъективного благополучия и самопринятия ;
2. рассмотреть основные теории детерминант субъективного благополучия;
3. исследовать особенности проявления самопринятия личности с опорой на себя.

Методические задачи:

1. подобрать методические инструменты, адекватные цели исследования;

2. разработать процедуру исследования, позволяющую исследовать специфику психологических особенностей субъективного благополучия при различном уровне самопринятия .

Эмпирические задачи:

1. исследовать психологические особенности и уровень субъективного благополучия у респондентов;
2. выявить взаимосвязь между детерминантами субъективного благополучия, если таковая наметится;
3. проанализировать уровень проявления самопринятия и локуса контроля у респондентов;
4. изучить зависимость уровня субъективного благополучия от меняющегося уровня самопринятия личности с опорой на себя.

Объект исследования: субъективное благополучие, как психологический феномен.

Предмет исследования: Индивидуальное консультирование как условие развития самопринятия в качестве предиктора субъективного благополучия.

Основная гипотеза исследования:

- самопринятие влияет на уровень субъективного благополучия, чем выше уровень самопринятия и опоры на себя, тем выше уровень субъективного благополучия;
- авторская программа индивидуального психологического консультирования способствует оптимизации уровня самопринятия и как следствие субъективного благополучия.

Теоретическим основанием работы стали: эвдемонистический подход в понимании счастья, выдвинутый Аристотелем; модель субъективного благополучия Э.Динера; шестикомпонентная концепция психологического благополучия К. Рифф; концепция субъективного благополучия через экзистенциальный опыт, изложенная в работах В.В. Знакова, Р.М. Шамянова; ценностная структура определяющая субъективное благополу-

чие Г.М. Зараковского; работы по изучению самосознания Д.А.Леонтьевым, А.Маслоу, К.Роджерсом; работа по изучению локуса контроля Д. Роттера.

Методы исследования: Основными методами исследования являются теоретический анализ феномена субъективного благополучия и зависимости его от самопринятия; обобщение, интерпретация полученного материала, направленная на осмысление изучаемых понятий.

В качестве эмпирических методов использовались: анкетирование, методы статистической обработки данных.

Методический инструментарий составил следующие методики: методика «шкала психологического благополучия К.Рифф»; методика исследования самоотношения С.Р. Пантелеева (МИС); методика «Локус контроля» Роттера.

Статистическая обработка эмпирических данных осуществлялась с помощью статистического анализа, которая включала оценку шкал посредством регрессионного анализа для выявления связи между переменными. Сравнение выборок осуществлялось с помощью критерия Уилкоксона для связанных выборок и U- критерия Манна Уитни. Статистические расчеты производились с помощью компьютерных программ: Excel, SPSS 17.0.

Описание выборки: в исследовании участвовали 30 респондентов женского пола в возрасте от 30 до 60 лет. В формирующем эксперименте участвовали 13 человек, контрольную группу составили 17 человек. Время проведения эксперимента – август - ноябрь 2022 года.

Теоретическая и практическая значимость исследования. Результаты исследования расширяют область существующих теоретических представлений о субъективном благополучии и предикторах, влияющих на состояние данного феномена. Основываясь на понимании взаимосвязи самопринятия с опорой на себя в формировании целостного состояния субъективного благополучия можно определить новые подходы в психологическом консультировании.

Структура магистерской диссертации обусловлена целью и задачами научной работы, определена логикой исследуемой проблемы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы и приложений. Работа содержит 8 таблиц, 3 рисунка, 14 приложений. Список литературы насчитывает 115 наименований (из них 43 на иностранном языке). Объем работы без приложений составляет 68 страниц печатного текста.

Основное содержание работы

В первой главе проанализированы теоретические основы двух подходов к феномену субъективного благополучия. В широком смысле психологическая наука разрабатывала вопрос подходов к проблеме благополучия с двух ракурсов. С позиции гедонистического подхода и это субъективное благополучие или с позиции эвдемонистического подхода и это психологическое благополучие. В работах современных исследователей конструкт «субъективное благополучие» имеет различное наполнение. Широкое распространение получила трактовка субъективного благополучия как интегрального психологического образования, включающего оценку и отношение человека к своей жизни и самому себе. Удовлетворенность жизнью выступает в качестве когнитивного компонента субъективного благополучия, соотношение положительных и отрицательных эмоций - в качестве эмоционального компонента. В литературе представлен ряд теорий, объясняющих механизмы формирования субъективного благополучия (биологические теории или теории темперамента; теории достижения целей; теории психического состояния). Разработаны методики измерения уровня субъективного благополучия для проведения эмпирических исследований.

Произведен анализ теоретической базы предикторов субъективного благополучия. Среди факторов, влияющих на субъективное благополучие, выделяются объективные (генетическая предрасположенность; Произведен анализ теоретической базы предикторов субъективного благополучия. Среди факторов, влияющих на субъективное благополучие, выделяются объектив-

ные (генетическая предрасположенность; жизненные события; экология; социальное окружение и др.) и субъективные (психодинамические свойства, личностные черты, осмысленность жизни, ценностные ориентации и др.). Психологические характеристики объясняют изменчивость субъективного благополучия человека в большей степени, чем объективные условия жизни. При этом они отчасти детерминированы объективными условиями формирования и жизнедеятельности личности.

Многочисленные теории пытающиеся объяснить предпосылки и предикторы субъективного благополучия в ряде случаев имеют опровержения через крупные панельные и лонгитюдные исследования. Что сообщает о невозможности описать феномен субъективного благополучия через линейные показатели и зависимости. Сама жизнь не линейна и линейные способы определения предикторов субъективного благополучия в ней будут невозможными. И именно с этой областью знаний будет сталкиваться психологическое консультирование, которое и работает с уровнем субъективного благополучия граждан в рамках решения различных запросов. То-есть, проблема работы над психологической коррекцией субъективного благополучия может быть решена в рамках индивидуальной психологической консультации посредством различных направлений в психологии. Например в рамках когнитивно-поведенческой терапии, позитивно психологических интервенций, телесноориентированной терапии, танцевальной терапии и т.д.

Ниже приведены теории, которые дают возможность утверждать, что воздействовать на субъективное благополучие возможно и результативно.

- Теория стилей родительской привязанности (Джона Боулби и Мэри Айнсворт, 1969) функциональная и дисфункциональные (тревожно-амбивалентный, избегающий, дезорганизованный).
- Психосоматогенная семья (Н. Stierlin, 1978) два вида внешних воздействий - запрет на достижение желаемого и принуждение к совершению нежелаемого.

- Ментальные модели, модели мира (D.Siegel, 1999) -mental models, internal working models, core beliefs.
- Ранние дезадаптивные схему Джеффри Янга: разрыв и отвержение, нарушение автономии и функционирования, нарушение границ, направленность на другого, сверхбдительность (J. Yong, 1990).
- «Младенческая амнезия» и имплицитная, процедурная память (D.Siegel, 2001).
- Соматические маркеры (A.Damasio,1994) и теория телесного воплощения - embodiment (L. Barsalou, 1999).
- Нейропластичность.

Во второй главе приведено эмпирическое исследование 30 респондентов женского пола в возрасте от 30 до 60 лет. В формирующем эксперименте участвовали 13 человек, контрольную группу составили 17 человек. Время проведения эксперимента – сентябрь - ноябрь 2022 года.

Выбор психодиагностического инструментария осуществлялся в соответствии с поставленными задачами исследования и требованиями валидности, надёжности, стандартизации и адаптации используемых методик. Достоверность опроса подтверждена добровольным согласием респондентов на прохождение опроса.

Первый этап исследования.

Данное исследование было откликом на личные переживания начинающего консультативного психолога, который столкнулся с рядом однообразных запросов и решил исследовать насколько эти запросы однообразны, говорят ли они об низком уровне субъективного благополучия, есть ли схожесть у клиентов помимо пола и низкой самооценки. В рамках этого опыта была разработана авторская программа индивидуального консультирования для респондентов экспериментальной группы. Перед прохождением консультирования респондентам было предложено ответить на ряд вопросов, а именно три собранные вместе методики: методика «шкала

психологического благополучия К. Рифф»; методика исследования самооотношения С.Р. Пантелеева (МИС); методика «Локус контроля» Роттера.

Общий опросник предоставлен в yandex forms по ссылке: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdB5WBdSM4yYQgfR_4YB-7W_CO0lyq6n4uqsZ2NcTh0qHqUSw/viewform?usp=sharing

Авторская программа индивидуального психологического консультирования.

Авторская программа индивидуального психологического консультирования составлялась из расчета посещения 5 индивидуальных консультаций для респондентов находящихся в экспериментальной группе в количестве 13 человек, на еженедельной основе. Стоит отметить, что знакомство и выявление первичного запроса респондентов уже состоялось перед началом входа респондентов в Авторскую программу.

Это группа женщин с запросом на повышение самооценки и поиск счастья. В экспериментальной группе респонденты в возрасте от 32 лет до 59, находящиеся в различном статусе семейных отношений и с различным уровнем образования. По результатам первично проведенного опроса по методикам на исследование субъективного благополучия, самооотношения и локуса контроля всех респондентов объединяет уровень субъективного благополучия от показателя нижняя граница среднего значения и ниже к максимально низким показателям. А также нижняя граница средних значений и низкие результаты по исследованию самопринятия. Поэтому в авторской программе индивидуального консультирования принят во внимание этот факт и она составлена с учетом методик, воздействующих на самопринятие и как следствие на субъективное благополучие, что будет отображено в параграфе Анализ результатов эмпирического исследования.

Авторская программа индивидуального психологического консультирования

Планируемые результаты:

1. Респонденты обратят внимание на опыт прошлого (ресурс это или нет);
2. Респонденты познакомятся с своими чувствами, эмоциональной шкалой, узнают есть ли положительные и отрицательные чувства;
3. Респонденты вспомнят есть ли у них цели и желания;
4. Респонденты осознают наличие внутреннего конфликта, через знакомство с так называемой «Тенью»;
5. Респонденты познакомятся с ценностями, границами и ответственностью .

Этап	Содержание	Примечание
Введение		
Входной контроль		Приложение 1 Приложение 2 Приложение 3
1 консультация 60 минут	<p style="text-align: center;">Методика: Ранние детские воспоминания по А. Адлеру Приложение 4</p> <p style="text-align: center;">Инструкция: Я сейчас попрошу Вас вспомнить и рассказать мне 4 воспоминания вашего детства. Очень важно при этом сфокусироваться на том, что эти воспоминания должны быть до 6 летнего возраста. Расскажите саму ситуацию настолько подробно насколько можете, я при этом буду фиксировать все, что Вы говорите, с Вашего позволения. Далее расскажите, что вы чувствуете, когда рассказываете об этом и потом закройте глаза и попробуйте сказать где в теле вы ощущаете ту эмоцию, которую испытываете при изложении этого рассказа.</p>	<p>Фиксируем максимально подробно то, что рассказывает респондент. Чтобы суметь проанализировать результаты методики. А именно методика приведет к выводу: в памяти человека на бессознательном уровне</p>

	<p>Вывод: Данная методика дает возможность проанализировать и осознать респонденту сегодняшний стиль жизни личности. Дает понять есть ли ресурс на текущий момент у респондента. Каков опыт прошлого и какие стратегии совладания сложились в связи с этим. Знакомит с телесными кодами эмоций, если у человека есть такая возможность в текущем моменте(может быть что рационализация работает настолько хорошо, что респондент не чувствует тело и эмоции в нем).</p> <p>Методика: Самоисцеляющая сказка. Методика взятая из гештальт терапии (Модификация Орловой М.М.) Приложение 5</p> <p>Инструкция: Расскажите сейчас мне сказку о девочке (Имя клиента), что с ней происходило с момента рождения, кто ее окружал, какие у нее были друзья, чем она занимается, все что захотите до текущего момента. Может быть ей что-то нужно. И представьте, что в ее жизни встречается фея волшебница, которая может дать ей все, чего она только пожелает. Пусть фея исполнит ее желания и опишите, что произойдет тогда.</p> <p>Вывод: методика дающая дополнительную картину стиля жизни респондента, его опор и их наличия. Также проективно показывает то, чего человек сейчас хочет, чего ему недостает.</p>	<p>сохраняются и в последующем вербализуются чувства и переживания, относящиеся к его настоящему состоянию и интерпретирующие его подход к жизни. Подводя итоги приводим к тому, чтобы респондент находился в ресурсе после техники самоисцеляющая сказка.</p>
<p>МОСТ (Домашнее задание)</p>	<p>Задание 1: Ежедневно на протяжении недели в течении 3 минут рассматриваем себя перед зеркалом в обнаженном состоянии. Наблюдаем за собой, что при этом испытываем, где эти ощущения. Выделяем что нам нравится, не нравится. Записываем в в дневник настроения.</p> <p>Задание 2: ведем дневник настроения, можно скачать приложение для смартфона</p>	<p>В выходные прочтите записанное, а затем запишите для разбора на дальнейшей консультации 6-10 окончаний этих</p>

<p>Задание 3: вводим утренние сессии ежедневно:</p> <p>Самопринятие означает для меня...</p> <p>Если я буду больше принимать свое тело...</p> <p>Если я отрицаю и отвергаю свое тело...</p> <p>Если я буду больше принимать свои конфликты...</p> <p>Ежедневные вечерние сессии:</p> <p>Если я отрицаю и отвергаю свои конфликты...</p> <p>Если я буду принимать свои чувства...</p> <p>Если я отрицаю и отвергаю свои чувства...</p> <p>Если я буду больше принимать свои мысли...</p> <p>Если я отрицаю и отвергаю свои мысли...</p>	<p>выражений</p>
--	------------------

Этап	Содержание	Примечание
Введение		
<p>2 консультация 60 минут</p>	<p>Методика: Арт Методика Я хорошая, Я плохая, Я глазами других, Я идеальная, Я женщина (За основу брался психоанализ Карен Хорни) (Модификация Орловой М.М.)</p> <p>Приложение 6</p> <p>Инструкция: Нарисуйте Сейчас на каждом листе бумаге заполняя его полностью цветом и краской фантазии на тему Я - хорошая, Я - плохая, Я- глазами других, Я - идеальная, Я - женщина. Почувствуйте, сконцентрируйтесь на ощущении и нарисуйте то, что хотите нарисовать. Это не обязательно может быть образ.</p> <p>Вывод: По предоставлению респондентом своих образов Я задаем много дополнительных вопросов про каждый. Где это, о чем, чтобы появилась ясность как взаимодействуют в клиенте эти субличности.</p> <p>Методика: Символдрама (Модификация Орловой</p>	<p>На консультации делаем срез домашнего задания. Какие открытия и эмоции испытал респондент выполняя задания. Предварительно подготовленные краски, воду, кисти и бумагу предлагаем клиенту для выполнения методики.</p>

	<p>М.М.)</p> <p>Инструкция: А теперь начиная от я -хорошей ставим стул в пространстве и думаем где есть эта субличность. Садитесь на стул и описываете что вы чувствуете и отвечаете параллельно на вопросы, которые я буду задавать. Тоже самое проделываем с каждой субличностью с расстановкой их в пространстве и выяснением взаимосвязи между ними.</p> <p>Вывод: Выясняем есть ли внутриличностный конфликт. Даем респонденту возможно познакомиться с собой, осознать себя и принять различные стороны своего Я Образа.</p> <p>Показать что в Я-плохом есть ресурс, помочь подружить респондента с различными составляющими его «Я».</p>	<p>Консультант проверяет верность произносимого протагонистом, задает разъясняющие и наводящие вопросы. В итоге объясняет респонденту суть происходящего</p>
<p>МОСТ (Домашнее задание)</p>	<p>Задание 1: Ежедневно на протяжении недели в течении 6 минут рассматриваем себя перед зеркалом в обнаженном состоянии. Наблюдаем за собой, что при этом испытываем, где эти ощущения. Выделяем что нам нравится, не нравится. Записываем в в дневник настроения.</p> <p>Задание 2: Ищем активность наиболее подходящую респонденту: йога классическая, либо на полотнях, танцы (аэробный вариант, Step, стрип вариации танца, различные латинос направления) И начинаем посещать, к следующей встрече иметь опыт посещения хотя бы одного занятия.</p> <p>Задание 3: вводим утренние сессии ежедневно:</p> <p>Если я буду больше принимать свои поступки...</p> <p>Если я отрицаю и отвергаю свои поступки...</p> <p>Я начинаю осознавать...</p> <p>Ежедневные вечерние сессии:</p> <p>Если я хочу реалистичнее относиться к своим</p>	<p>Обоснование задания 2. Данное знакомство призвано показать респонденту что есть осознание своего тела, как через него выходит эмоция и как это может подарить гормон удовольствия. Пробуем, наблюдаем.</p> <p>В выходные прочтите</p>

	<p>достоинствам и недостаткам...</p> <p>Если я начну больше принимать свои страхи...</p> <p>Если я отрицаю и отвергаю свои страхи...</p>	<p>записанное, а затем запишите для разбора на дальнейшей консультации 6-10 окончаний этих выражений</p>
--	--	--

Этап	Содержание	Примечание
Введение		
<p>3 консультация 60 минут</p>	<p>Методика: Метафорические карты (Работа с установками) Основоположник Эли Роман</p> <p>Приложение 7</p> <p>Инструкция: Рассмотрите метафорические карты с негативными установками и достаньте из списка те, которые есть в вашем арсенале. Что вы чувствуете, когда видите их количество. Расскажите как они влияют на Вашу жизнь и решения принимаемые в ней? А теперь давайте подумаем кому они принадлежат и разобьем их на группы в зависимости от принадлежности. Для чего этот человек нам это говорил? В чем была его цель? Совпадает ли это с нашими текущими целями? Выберите позитивные установки и следуйте той же схеме.</p> <p>Вывод: Карточки с негативными установками могут помочь понять причины происходящего. Могут привести к осознанию к чему они ведут и какие конкретные ситуации провоцируют. Помогают осознать что эти установки можно менять и что те, голоса, которыми эти установки произносились не всегда конструктивны, не смотря на то, что произносились из благих намерений. Помогает осознать наличие и отсутствие границ и того, обращаем мы внимание на</p>	<p>На консультации делаем срез домашнего задания. Какие открытия и эмоции испытал респондент выполняя задания. Интересуемся как прошло занятие выбранное респондентом. Что почувствовал, какие ощущения в теле, что тело может уже сейчас...</p>

	суждения социума или на свои цели и задачи. Позитивные установки возвращают ресурс после тяжелой работы осознаний и дают сравнить чего в жизни больше, что привалирует, что нужно развивать, а от чего избавляться.	
МОСТ (Домашнее задание)	<p>Задание 1: Ежедневно на протяжении недели в течении 10 минут рассматриваем себя перед зеркалом в обнаженном состоянии. Наблюдаем за собой, что при этом испытываем, где эти ощущения. Выделяем что нам нравится, не нравится. Записываем в в дневник настроения.</p> <p>Задание 2: Посещаем выбранное занятие . Фокусируемся на теле и изменениях эмоциональных связанных с ним</p> <p>Задание 3: вводим утренние сессии ежедневно: Если я буду больше принимать свою боль... Если я отрицаю и отвергаю свою боль... Если я буду больше принимать свой гнев... Ежедневные вечерние сессии: Если я отрицаю и отвергаю свою боль... Если я начну больше принимать свою сексуальность... Если я отрицаю и отвергаю свою сексуальность...</p> <p>Задание 4: Пишем 50 желаний, выделяем из них 10</p>	<p>Наблюдаем как идет осознание тела через задания 1 и 2.</p> <p>В выходные прочтите записанное, а затем запишите для разбора на дальнейшей консультации 6-10 окончаний этих выражений</p>

Этап	Содержание	Примечание
Введение		
4 консультация 60 минут	<p>Методика: Техника SMART(Джорж Доран)</p> <p>Приложение 8</p> <p>Инструкция: Отсмартуйте свои 5 желаний после озвучивания. Те, которых хотелось бы достичь. Перепишите их согласно бизнесовой технике SMART,</p>	<p>На консультации делаем срез домашнего задания. Какие</p>

	<p>которая гласит что желание должно быть целью, а это значит Specific(конкретная прозрачная), Measurable(измеримая), Attainable(достижимая, реалистичная), Relevant(актуальная), Time-Bound(ограниченная во времени). Какого именно результата вы хотите достичь? По какому показателю вы поймете что цели достигли? Ваша цель достижимая? Эта цель сопряжена с вашими глобальными целями? Когда вы хотите прийти к этой цели?</p> <p>Все пять желаний смартуем и приходим к пяти целям.</p> <p>Вывод: Упражнение показывает как важно уметь четко формулировать свой запрос и понимать себя.</p> <p>Методика: Мечтатель-Реалист-Критик (Так называемая техника Уолта Диснея) (Модификация Орловой М.М.)</p> <p>Приложение 9</p> <p>Инструкция: Вы видите перед собой три стула на первом озвучиваете мне свое желание, на втором 3 действия, которые сделаете для осуществления желания. На третьем сомнения, которые возможно есть в его исполнении и потом назад 3 действия которые можно было бы сделать, чтобы избежать сомнений. На первом как теперь дела с желанием. Так проходим все 5 желаний-целей.</p> <p>Вывод: Этот метод помогает осознать, что прокрастинация это сомнения человека, от которых можно избавиться, если желание реальное. Также практика помогает взять ответственность за происходящее в жизни в свои руки и идти к своим целям, следовательно начинать опираться на себя.</p>	<p>открытия и эмоции испытал респондент выполняя задания. Интересуемся как прошло занятие выбранное респондентом. Что почувствовал, какие ощущения в теле, что тело может уже сейчас... Насколько сложно было писать 50 желаний. Разбираем 10 желания и уточняем по технике Smart</p>
<p>МОСТ (Домашнее</p>	<p>Задание 1: Посещаем выбранное занятие . Фокусируемся на теле и изменениях эмоциональных</p>	<p>Наблюдаем как идет осознание тела</p>

задание)	<p>связанных с ним</p> <p>Задание 2: вводим утренние сессии ежедневно:</p> <p>Если я буду больше принимать свою радость...</p> <p>Если я отрицаю и отвергаю свою радость...</p> <p>Если я готов видеть то, что вижу и знать то, что знаю...</p> <p>Ежедневные вечерние сессии:</p> <p>Если я буду относиться с высокой степенью осознания к своим страхам</p> <p>Если я буду относиться с высокой степенью осознания к своим страхам</p> <p>Задание 3: Запишите какие свои эмоции вы знаете</p>	<p>через задания 2.</p> <p>В выходные прочтите записанное, а затем запишите для разбора на дальнейшей консультации 6-10 окончаний этих выражений</p>
----------	---	--

Этап	Содержание	Примечание
Введение		
<p>5 консультация 60 минут</p>	<p>Методика: Работа с шкалой эмоциональных тонов Хаббарда Приложение 10</p> <p>Инструкция: Какие эмоции вы видите, что говорит картинка. Есть ли эмоции с которыми вы не знакомы? Как вам та информация, которая отображена на картинке? Есть ли такое же желание делить эмоции на хорошие и плохие?</p> <p>Вывод: Работа с шкалой эмоциональных тонов дает возможность спровоцировать мысли респондента есть ли деление эмоций на дихотомичные блоки. Получаем информацию, что каждая эмоция нужна, а те, что считаются отрицательными нужны, чтобы отстоять личные границы и с условием признания того, что так тоже можно. Это дает высвобождение энергии от подавления и возможность отреагировать в моменте более целесообразно ситуации, адекватно, эффективно.</p>	<p>На консультации делаем срез домашнего задания.</p> <p>На примере рисунка шкалы эмоциональных тонов Хаббарда рассматриваем эмоции человека с респондентом. Разбираем бывают ли эмоции положительные</p>

	<p>Дает возможность становиться более адаптивным.</p> <p>Методика: Поиска ценностей (основаны на исследованиях Milton Rokeach) Приложение 11</p> <p>Инструкция: Пользуясь Приложением 5 смотрим какая иерархия ценностей присуща вам. Рассматриваем насколько результат является неожиданным, в том ли направлении мы прикладываем усилия, где лежат наши ценности.</p> <p>Вывод: Методика дает возможность осознать движется ли респондент в направлении ценностей или плывет по течению навязанных социумом желаний и установок</p>	<p>и отрицательные. Сообщаем информацию про биохимическую составляющую эмоции и к чему может привести запертая эмоция.</p>
<p>МОСТ (Домашнее задание)</p>	<p>Задание 1: Рекомендуем продолжать знакомство с телом и его возможностями и благодарностью тела за работу с ним.</p> <p>Задание 2: заключаем финальный цикл утренних сессий ежедневно:</p> <p>Я буду относиться с высокой степенью осознанности к своему гневу...</p> <p>Я буду относиться с высокой степенью осознанности к своей сексуальности...</p> <p>Я буду относиться с высокой степенью осознанности к своей радости...</p> <p>Я буду относиться с высокой степенью осознанности к своему страху...</p> <p>Ежедневные вечерние сессии:</p> <p>Когда я думаю о последствиях неприятия себя...</p> <p>Когда я принимаю тот факт, что то, что есть, есть независимо от моего принятия и неприятия...</p> <p>Я начинаю видеть, что...</p>	<p>В выходные прочтите записанное, а затем запишите для разбора на дальнейшей консультации 6-10 окончаний этих выражений.</p> <p>Делимся открытиями от выполнения задания 2 на встрече, на которой будет проходить финальный выходной сбор трех методик.</p>
<p>Выходной контроль</p>		<p>Приложение 1, Приложение 2, Приложение 3</p>

Второй этап исследования.

Непосредственное взаимодействие с респондентами по схеме приведенной выше на еженедельной основе с выдачей домашних заданий и еженедельным срезом его выполнения. Авторская программа консультирования респондентов экспериментальной группы длится месяц с небольшим и проходила в сентябре. По окончании цикла Авторских индивидуальных консультаций проведен выходной контроль экспериментальной группы и разосланы ссылки на повторное прохождение опросника контрольной группе. Опросник состоит из тех же методик : методика « шкала психологического благополучия К.Рифф»; методика исследования самоотношения С.Р. Пантелеева (МИС); методика «Локус контроля» Роттера, для понимания изменений которые могли произойти.

Третий этап исследования.

Обработка полученных данных. Ответы опросника обрабатывались с применением метода агрегации данных (по средствам компьютерной программы Excel) и метода регрессионного анализа. Для сравнения результатов при первом и втором тестировании критерий Уилкоксона для связанных выборок и сравнительный анализ производился с помощью U-критерия Манна-Уитни. Математико- статистическая обработка данных была проведена при помощи компьютерной программы IBM SPSS Statistics 17

Результаты эмпирического исследования.

Для выявления предикторов субъективного благополучия был проведен регрессионный анализ пошаговым методом в 4 группах: контрольная группа при первом и повторном тестировании, экспериментальная группа до и после консультаций.

Результаты показали, что при дружеском отношении к себе, согласии с самим собой у испытуемых контрольной группы при первом тестировании снижается уровень шкалы психологического благополучия, а при наличии внутренних конфликтов, сомнений, несогласии с собой, тревожно-депрессивных состояний, сопровождаемых переживанием чувства вины у испытуемых экспериментальной группы до консультаций, снижается уровень шкалы психологического благополучия.

При условном принятии себя, несогласии с самим собой, при этом переживая собственное «Я» как внутренний стержень, интегрирующий и организующий их личность и жизнедеятельность, мнения, что судьба находится в их собственных руках у испытуемых контрольной группы при повторном тестировании повышается уровень психологического благополучия. С увеличением степени заинтересованности в собственном Я, любви к себе, ощущении ценности собственной личности, при повышенной рефлексии, глубоком проникновении в себя, осознании своих трудностей увеличивается уровень психологического благополучия у испытуемых экспериментальной группы после консультаций.

Сравнение контрольной группы при первом и втором тестировании и экспериментальной до и после консультаций проведены с помощью критерий Уилкоксона для связанных выборок. Сравнение контрольной группы при первом тестировании с экспериментальной до консультаций и контрольной группы при повторном тестировании с экспериментальной после консультаций с помощью U-критерия Манна-Уитни.

Достоверные различия между контрольной группой при первом и повторном тестировании обнаружены по показателю «Цели в жизни». Так при повторном тестировании у испытуемых наблюдается снижение значений данного показателя, они в меньшей степени имеют чувство направленности и осознанности своего направления.

Достоверные различия между экспериментальной группой до и после консультаций выявлены по показателям «Позитивные отношения», «Самопринятие», «Внутренняя конфликтность». Анализируя средние значения, мы видим, что у испытуемых после проведения консультаций наблюдается ограниченное количество доверительных отношений с окружающими, повышается степень дружеского отношения к себе, согласия с самим собой, одобрения своих планов и желаний, эмоционального, безусловного принятия себя такими, какие есть, даже с некоторыми недостатками, также для испытуемых характерно повышение рефлексии, осознание своих трудностей, уменьшение внутренних конфликтов. Это может говорить о том, что испытуемые стали в большей степени ориентированы на себя, нежели на окружающих людей.

Между контрольной группой при первом тестировании и экспериментальной группой до консультаций выявлены достоверные различия по показателям: «Самопринятие», «Внутренняя конфликтность», «Самообвинение». Глядя на средние значения, мы можем говорить о том, что в экспериментальной группе до консультаций испытуемые в большей мере склонны к недостатку самопринятия, наличию внутренних конфликтов, сомнений, несогласию, неудовлетворённости и спорам с собой, готовности поставить себе в вину свои промахи и неудачи, собственные недостатки.

Между контрольной группой при повторном тестировании и экспериментальной группой после консультаций выявлены достоверные различия по показателям: «Самопринятие», «Внутренняя конфликтность», «Самообвинение». Анализируя средние значения, мы видим, что в экспериментальной группе выше уровень самопринятия, внутренней конфликтности и самообвинения. Можно говорить о том, что испытуемые в большей степени стали позитивно относиться к себе, знать и принимать различные свои стороны, включая хорошие и плохие качества. При том, что по сравнению с контрольной группой при повторном тестировании степень внутренней конфликтности и самообвинения выше у испытуемых эксперимен

тальной группы после консультаций, испытуемые экспериментальной группы стали в меньшей степени обвинять себя в своих промахах и неудачах, у них увеличился уровень рефлексии, степень осознания своих трудностей. В то время как у испытуемых контрольной группы при повторном проведении тестирования не изменились степень внутренней конфликтности и самообвинения.

Полученные результаты говорят нам о том, что проведение цикла индивидуальных консультаций по авторской программе способствовало улучшению самопринятия, повышению уровня субъективного благополучия и уровня субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями испытуемых экспериментальной группы.

Плюс в экспериментальной группе наблюдается прямая зависимость показателя шкалы психологического благополучия от шкалы самопринятия.

Перспективы дальнейших исследований видятся в расширении спектра факторов, рассматриваемых в качестве предикторов субъективного благополучия женщин, а также в поиске новых теоретических подходов к пониманию психологических предпосылок обретения и сохранения человеком субъективного благополучия.

Проведенное исследование показывает продуктивность подходов, разрабатываемых в зарубежной и российской науке, для практического применения в работе консультативных психологов. Также эта методика дает понять начинающим специалистам, работающим в области консультативной психологии как важно осваивать различные области и разделы психологии, чтобы не становиться заложником метода и быть полезным для клиента. Работа психолога должна включать в себя постулат : Метод для клиента, а не клиент для метода. В современных реалиях, когда очень часто молодые специалисты любят работать в одном направлении и применять метод к широкой группе клиентов, считаю этот вывод очень ценным и важным.