

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Кафедра психологии

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

«ГТОВНОСТЬ К СОЗДАНИЮ СЕМЬИ У МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН»

Выполнила: Торбостаева Ирина Петровна 
Научный руководитель: Крючкова Татьяна
Борисовна 

Красноярск 2021г.

РЕФЕРАТ

Исследовательская квалификационная работа 74 с., таблиц 8, рисунков 3, источников 31, приложений 2.

ГОТОВНОСТЬ К СОЗДАНИЮ СЕМЬИ У МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН

Цель исследования: определить психологическую готовность молодых женщин к семейной жизни.

Проведены исследования и определили, что молодые женщины осознанно готовы к браку.

Цель достигнута, определена готовность у молодых женщин к семейной жизни.

Гипотеза о существовании ограничивающих установок, препятствующих созданию семьи, подтверждена. Разработаны рекомендаций по применению психологических методов при работе с ограничивающими убеждениями у молодых женщин.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 4 |
| ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К БРАКУ И СЕМЬЕ | 7 |
| 1.1. Готовность к браку и семье. Факторы, определяющие готовность к браку..... | 7 |
| 1.2. Ограничивающие установки (убеждения), как один из факторов препятствий к созданию семьи. | 13 |
| Вывод к главе I..... | 17 |
| ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К СОЗДАНИЮ СЕМЬИ, ОГРАНИЧИВАЮЩИЕ УСТАНОВКИ..... | 18 |
| 2.1. Этапы и методы исследования..... | 18 |
| 2.2. Анализ результатов исследования..... | 22 |
| 2.2. Краткое описание используемых техник, методик | 31 |
| 2.2.1. Методики выявления ограничивающих убеждений: | 31 |
| 2.2.2. Методики, техники проработки с выявленными убеждениями (Психологическая часть): | 32 |
| 2.3. Описание исследования..... | 35 |
| Выводы по главе II | 57 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ..... | 58 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ..... | 59 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1 | 62 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 2 | 65 |

ВВЕДЕНИЕ

Готовность к семейной жизни является одним из главных показателей социальной зрелости и психического здоровья молодежи. (Зритнева Е. И.) [17]. В современном мире люди, вступают в семейные отношения необдуманно и преждевременно. А между тем, брак требует не только принятия на себя ответственности, но и умения общаться с партнером. Поэтому проблема психологической готовности вступления в брак является актуальной.

Проблема выбора брачного партнёра является очень актуальной в наше время, так как в современном обществе изменились ценности, взгляды, представления о браке. В большинстве случаев, обращение к психологу по семейным вопросам связано с трудностями в установлении и поддержании взаимоотношений между партнерами. Отношения между мужчиной и женщиной - это один из самых важных и одновременно проблемных видов отношений между людьми, который интересует и волнует многих людей обоих полов.

Происходит интенсивное развитие общества, это в свою очередь приводит к изменению семейных ценностей: представление о браке изменяется, происходит рост альтернативных форм брачно-семейных отношений. Все больше молодых людей, которые не хотят вступать в брак или вообще не стремятся к семейным отношениям. Также бывают и ситуации, когда семья вынуждено создается, по причине внеплановой беременности, но молодые люди не готовы к ее созданию. Тем не менее, общество заинтересовано в подготовке молодых людей к созданию семьи, подготовка молодого поколения к браку приобретает особое значение.

В современном мире существуют либеральные взгляды на проблему формирования семьи. В результате развития интернет-технологий возможности общаться из любой точки мира с разными людьми, мы перестали ценить долговременные отношения – желая не сталкиваться с

проблемами, а выстраивать легкие взаимоотношения, мы отказываемся от общения с одним человеком и знакомимся с новым. К сожалению, это не всегда приводит к положительным результатам. Часто, меняя одних людей на других, мы так и не находим того единственного, с которым хотелось быть прожить всю жизнь.

Цель исследования: определить психологическую готовность молодых женщин к семейной жизни.

Объект исследования: психологическая готовность к созданию семьи молодых женщин.

Предмет исследования: личностные особенности женщин готовых к созданию семьи.

Гипотеза исследования: Существуют психологические ограничивающие убеждения, препятствующие созданию семьи.

Для достижения поставленной цели и подтверждения гипотезы исследования были намечены следующие задачи:

1. На основе анализа психологической литературы, определить особенности готовности к браку и семье.
2. Подобрать методики и методы эмпирического исследования. Провести исследования определить готовность к браку и определить ограничивающие установки у молодых женщин.
3. Проанализировать полученные результаты, подтверждающие или опровергающие гипотезу, выдвинутую в начале исследования.
4. Разработать рекомендации, которые помогут проработать ограничивающие убеждения у молодых женщин.
5. Сделать соответствующие выводы и заключение.

В исследовании применялись следующие методики:

1. тест-карта оценки готовности к семейной жизни (И.Ф. Юнда),
2. анкета «Нравственная готовность к браку» (Е.К. Погодина).

3. Опросник "Измерение установок в семейной паре"

Психодиагностика психолога в школе - Диагностика семейных взаимоотношений, авторы Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская.

Для выявления ограничивающих убеждений использованы техники, адаптированные под поиск и выбор партнера, приложение №1.

Техники проработки с выявленными убеждениями (практическая часть, приложение №2):

Исследование проводилось в городе Красноярске. Количество испытуемых (клиентов) - 4 человек, женщины, в возрасте от 34 до 45 лет.

Работа состоит из введения, двух глав, вывода, рекомендаций, заключения, списка использованной литературы и приложения.

Первая глава посвящена теоретическому анализу готовности людей к браку и созданию семьи. Основу составили исследования, которые раскрывают такие понятия как «готовность», «готовность к семейной жизни», «психологическая готовность». Исследования психологических факторов, оказывающих влияние на готовность к семейной жизни.

Во второй главе представлены описание и результаты исследования, описываются методы исследования, анализируются результаты исследования, представлены выводы. Практическая значимость заключается в знаниях о путях повышения психологической готовности молодых женщин к браку, которые могут быть полезны психологам и всем заинтересованным лицам.

Объем исследовательской работы - 61 лист.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К БРАКУ И СЕМЬЕ

1.1. Готовность к браку и семье. Факторы, определяющие готовность к браку

Готовность в прямом смысле означает два значения. Первое это согласие сделать что-нибудь, во втором же, как состояние, при котором все сделано, все готово для чего-нибудь.[23]

В первом определении речь идет о добровольном и осознанном решении, направленном на деятельность, во втором же определении используется как состояние, присутствие которого обеспечит выполнение решения.

В своих исследованиях М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович характеризуют готовность как психологический настрой на исполнение деятельности. Теория же строится на основании модификации поведения личности, при внутреннем настрое, который будет содействовать её активности, целенаправленности. [12] Анализируя готовность с такого подхода можно выделить несколько компонентов, показывающих сложное психическое образование. Первый это познавательный процесс, который отражает основы деятельности. Следующий компонент - эмоциональные свойства, которые неоднозначно влияют на человека, активируя его психологическую и физическую активность. Третим будет волевой компонент, который оказывает содействие совершению действий с приложением усилий в процессе достижения цели.

Смысл функционального подхода выражается в предположении, что готовность рассматривается как определённое психическое состояние человека.

Психологическая готовность к браку - это ключевая предпосылка гармонии отношений супругов в браке и жизни семьи в целом. Брачные

отношения являются основой семьи. Одним из важных показателей психологической готовности к браку осознание мотивов вступления в брак.[24]. Готовность к браку во многом определяет его успех, функционирование семьи, преодоление кризисов. Согласно современным исследованиям, вступая в брак, многие люди оказываются не готовы к семейной жизни.

Отечественный психолог В. А. Сысенко ввел понятие «способность к браку», предполагающее такие слагаемые:

- способность заботиться о другом человеке, самоотверженно ему служить, деятельно делать добро;
- способность сочувствовать, сопереживать, сострадать, то есть «входить» в эмоциональный мир другого партнера, понимать его радости и горести, переживать неудачи, находить духовное единение;
- способность к кооперации, сотрудничеству, межчеловеческому общению, наличие навыков и умений в осуществлении многих видов труда, организации домашнего потребления и распределения;
- высокая этическая культура, предполагающая умение быть терпимым и снисходительным, великодушным и добрым, принимать другого человека со всеми его странностями и недостатками, подавлять собственный эгоизм [24].

Все эти способности, считает В. А. Сысенко, являются показателями умения человека быстро изменять свое поведение в соответствии с изменяющимися особенностями, проявлять терпимость, устойчивость и предсказуемость своего поведения, способность к компромиссу.

Д. Н. Узнадзе определяет готовность как существенный признак установки. Установка, в свою очередь определяется им как готовность, предрасположенность субъекта к восприятию будущих событий и действиям в определенном направлении. Готовность определяется автором целостное психическое явление, в котором интегрированы знания и умения личности относительно исполнения конкретного вида деятельности [26].

В научной литературе нет однозначного толкования понятия «психологическая готовность», нет также и однозначного мнения по поводу связи явления готовности и установки, в ее современном понимании. Несмотря на то, что установка включает в себя все необходимые условия разворачивания деятельности, многие исследователи все же настаивают на понятии «психологическая готовность» и не заменяют его понятием «установка».

Так Б.Г. Ананьев понимает под готовностью - проявление способностей, В.А. Крутецкий предлагает называть готовностью к деятельности весь «ансамбль», синтез свойств личности как значительно более широкое понятие, чем способности. Н.Д. Левитов в определении готовности делает акцент на психическом состоянии личности.

Готовность может проявляться как актуальное состояние человека, предшествующее выполнению определенного действия. Это - временная готовность в ситуации «здесь и теперь». Готовность также может быть и длительным латентным состоянием человека или, как определяют некоторые авторы, качеством человека, устойчивой характеристикой. Определение психологической готовности и как длительного состояния, и как устойчивой характеристики справедливо, так как само состояние может характеризовать человека (выступать его характеристикой).

Многие исследователи настаивают на том, чтобы рассматривать готовность к браку с точки зрения личностного развития (Г. Крайг, Э. Эриксон, Г. С. Абрамов). Другие акцентируют внимание на конкретных проблемах семейных отношений (Б.Ю. Шапиро, А.Н. Обозова, В.А. Сысенко, Р. Уинч, Е. С. Калмыкова). Третий же обращают внимание на психологические компоненты готовности к браку (Н. В. Маярова, В.С. Торохтий, И. В. Дубровина, Л. Б. Шнейдер, А. Керкгофф, К. Девис).

Согласно Н.В. Маяровой, готовность к браку - это «система социально-психологических установок личности, определяющая

эмоционально-психологическое отношение к образу жизни, ценностям супружества» [13].

Готовность к семейной жизни включает в себе три компонента: социально-нравственная, мотивационная, психологическая готовность.

Социально-нравственная готовность

В свою очередь включает три элемента: гражданскую зрелость (нравственное сознание, образование, профессия, возраст), экономическую самостоятельность и здоровье.

Нравственное сознание обуславливает понимание ценности семьи, ее социальную значимость, ответственность за свой выбор, уважение и чуткость в отношении и в общении с супругом, родителями.

Здоровье позволяет проще переносить стрессовые и кризисные ситуации, неудачи, трудности. Способствует налаживанию контактов с внешним миром, укреплению внутрисемейных отношений, духовному развитию супружов.

Что касается экономической самостоятельности, то у большей части молодоженов не решены жилищные вопросы, живут с родителями, другие проживают в общежитиях, коммунальных квартирах или своем жилье (редко, чаще съемном). Не все достаточно зарабатывают, чтобы обеспечивать себя и семью, особенно это касается мужчин.

При этом мужчины и женщины испытывают разные ожидания при выборе партнера.

Женщины ищут мужчину умного, чуткого, тактичного, внешне и внутренне культурного. На втором месте - отношение к жене как к другу, забота в семье и в отношении детей. На третьем месте - воля, трудолюбие, трезвость, всестороннее самосовершенствование, чувство юмора.

Мужчины ищут доброту, мягкость, самоотверженность, женственность и верность. Но не меньшее значение отводят уму, деловым качествам, трудолюбию и красоте.

В современном мире партнеры четко дифференцируют отношения на любовные и семейные. Многие признают, что далеко не во всех любовных отношениях видят потенциальных супружеских пар.

Мотивационная готовность

Подразумевает развитое и сформировавшееся, здоровое чувство любви в отношении партнера. Сюда же относится готовность к самостоятельности, рождению и воспитанию детей, ответственность за семью.

Психологическая готовность

Предполагает развитые навыки общения, единство или хотя бы схожесть взглядов партнеров на жизнь вообще и на семейную жизнь; умение создать благоприятный климат в отношениях. Развитые волевые и другие личностные качества, устойчивость характера, поведения и чувств.[24].

Факторы формирования готовности к браку

1. Под готовностью к браку понимается сформированные представления о функциях семьи, её месте в системе индивидуальных жизненных ценностей и о себе как о будущем представителе семьи.
2. Представление о себе как о представителе семьи и наличие позитивных переживаний связанных с семейной жизнью, это опыт родительской семьи.
3. Эмоциональное отделение от родителей, так же является показателем готовности к созданию семьи.
4. Активность, связанная с поиском и выбором партнёра.
5. Приобретение независимой, зрелой социальной позиции.
6. Эмоциональная и психологическая зрелость.

Готовность позволяет человеку, решившему вступить в брак, чувствовать себя уверенно в решении определенного класса социокультурно значимых задач проблемного характера [6].

Жить одному – в настоящее время это исторически новый феномен. Эта перемена проявляется особенно ярко в больших городах. Все больше мужчин и женщин в «подходящем для брака» возрасте решаются жить одиноко. С точки зрения социальной инфраструктуры это становится

возможным благодаря развитой сети услуг и технической помощи в больших городах. Одинокие люди приняли решение жить в одиночестве по различным причинам, среди которых выделяют:

- Образованность женщины, она меняет ее взгляды на представления о самореализации, она жаждет и ищет возможности состояться в профессиональной сфере, в сфере духовных исканий, в области серьезных увлечений - эти установки «уводят» современную городскую женщину от обременяющих, по ее мнению, семейных уз. Кроме того, получение образования, иногда весьма солидного, требует времени, при этом женщина пропускает детородный период. Аргументы о предназначении в этом случае не работают.
- Преобладание количества женщин по количеству мужчин в брачном возрасте (одна из причин - высокая смертность мужского населения, в том числе в результате аварий, убийств, военных действий), то есть статистика подтверждает что какое-то количество женщин все равно останется в безбрачном состоянии. Поэтому рост числа женщин, которые изначально отказываются искать партнеров и потенциальных супругов.
- Уверенность в своем мнении, что легче прожить одному. Одна из причин - экономическая: рост безработицы, задержки с выплатой зарплаты, или ее недостаточность, отсутствие государственной поддержки семьи, неопределенность и нестабильность будущего. Выгоды от психологического комфорта проживания в семье перекрываются издержками социально-экономического положения дел в семейной политике. Исследователи установили, что женщины переносят одиночество значительно легче, чем мужчины: образовательный уровень, профессиональная карьера, психическое здоровье, домашний быт одиноких женщин выше, чем у одиноких мужчин. Вместе с тем проблема одиночества остается одной из мало изученных в отечественной психологии. В прежние времена одиночества в стране, практически не было, поскольку была пропаганда счастливой советской семьи. Однако до сих пор об отношениях одиночек

статистика не знает ничего. Большинство одиноких состоит, по-видимому, в более или менее длительных сексуальных отношениях с кем-либо. Многие проводят часть времени с партнерами, не отказываясь от собственной квартиры. Это повышает личную независимость и освобождает отношения от последствий неравномерного распределения работ по хозяйству между мужчиной и женщиной. Минимальное экономическое давление в пользу сохранения отношений и то обстоятельство, что одинокие люди выполняют работы по дому самостоятельно, в век новых технологий все работы по дому роботизированы. Следует добавить, что установка на одиночество не обязательно пожизненная. Замечено, что у женщин она может измениться в 30-35 лет, у мужчин в 40-45 лет, когда предпринимаются лихорадочные попытки найти партнера и обрести спутника/спутницу жизни [30].

Вероятно, за одиночеством кроется неуверенность человека, связанная с перенесенной психологической травмой (факт измены, потери любимого человека, смерть, вероломство, интимная неудача, обман и другое) или страхом, связанным с возможностью ее неизбежного наступления и, соответственно, ее ожиданием [30].

1.2. Ограничивающие установки (убеждения), как один из факторов препятствий к созданию семьи.

Установка - понятие единицы целостно-личностного измерения, к которому сводится действующий субъект в каждый дискретный момент его активности. В каждый дискретный момент деятельности индивида избирательно-направленные процессы его восприятия, памяти, воображения, решения задачи и т. д., проявляя определенную внутреннюю связность и последовательность, выступают как процессы, управляемые единой промежуточной переменной - готовностью к определенной форме реагирования - установкой, т. е. выступают как процессы, протекающие в определенной целостной форме психической организации.

Личностный смысл - это составляющая динамической смысловой системы, отражающая в индивидуальном сознании личности содержание ее отношения к действительности. На возникновении личностного смысла как бы заканчивается движение от деятельности к индивидуальному сознанию личности. С этого момента начинается жизнь личностного смысла в самом индивидуальном сознании и его обратное движение к деятельности. Возникшее по ходу осуществления деятельности отношение к другому человеку, к себе или к случившемуся событию может оставаться на долгие годы и даже превратиться в качество личности. [9]. Личностный смысл есть содержание установки. «Однако содержание установки не есть еще сама установка. О наличии последней можно говорить лишь в том случае, когда смысловой опыт, опыт отношения субъекта к определенному роду предметов, приобретенный в предшествующих действиях, в чем-то фиксируется, приобретает своего специального материального носителя и вследствие этого получает возможность актуализироваться до нового действия, предвосхищая его характер и направленность» (Запорожец А. В. Развитие произвольных движений. М., 1960. С. 387; Асмолов А. Г. Деятельность и установка. М., 1979).

Смысловая установка, включая эскиз будущей деятельности, может фиксироваться, существовать в форме во времени и актуализироваться, обусловливая наиболее устойчивые способы поведения в соответствующей ей ситуации. Именно смысловая установка определяет в конечном итоге устойчивость и направленность деятельности личности, ее поступки и действия[7].

В когнитивной терапии личностные установки делятся на - иррациональные и рациональные взгляды / верования. Рациональные взгляды (РВ) выражаются в виде неабсолютистских предпочтений, пожеланий, и ведут к продуктивному поведению и адекватным эмоциям. Иррациональные взгляды (ИВ) - это абсолютистские, догматичные требования к себе, другим людям и окружающему миру, которые воплощаются в форме

долженствований и ведут к саморазрушительному поведению и эмоциональным расстройствам [31].

Наиболее близким понятию схемы является понятие установки в теории Узнадзе - это готовность субъекта к совершению определенного действия или к реагированию в определенном направлении. Так же, как и схема, установка возникает при столкновении потребности субъекта и объективной ситуации, в которой происходит удовлетворение потребности [27]. Узнадзе рассматривает установку исключительно в рамках какой либо деятельности, как правило, в искусственно созданных условиях, в то время как схема является частью перцептивного цикла в целом и затрагивает все познавательные процессы и эмоциональную сферу. При этом четкие аналогии в процессах формирования установок (по Узнадзе) и схем и убеждений, безусловно, прослеживаются: в экспериментах Узнадзе было показано, что установка фиксируется в процессе многократного повторения опыта. Аналогичным образом формируются схемы и убеждения на протяжении личной истории индивида: многократное повторение однотипных ситуаций формирует то или иное убеждение.

Убеждения - ключевые составляющие нашего внутреннего мира. Они определяют ход событий и являются сердцевиной наших действий и поступков. Убеждение можно охарактеризовать как чувство уверенности относительно чего бы то ни было. В структуре человеческого опыта убеждения отвечают на вопрос "Почему? "

Источники убеждений могут быть внешние (родители, значимые другие, культурная среда) и внутренние (личный опыт человека).

Ограничивающие убеждения - это сидящие в нас убеждения и отношение к окружающему миру и себе, которые определяют наши действия, поступки, поведение и мировоззрение, иначе говоря, четко сформулированная фраза, словосочетание, предложение, которое формирует правило мышления и наше поведение, ограничивающее нас в свободе выбора и действий.

Так как в процессе жизни человека формируются определенные установки, верования и знания, подобные аксиомам. Мозг принимает их, и уже не требуются подтверждения, он использует их как ключ к решению возникающих по жизни трудностей (отговорки). И для того, чтобы избавиться от ограничивающих убеждений, предлагаем создать алгоритм работы с клиентом для выявления истинного запроса и попробовать заменить негативные установки позитивными с помощью некоторых техник, упражнений, методик.

Внутренним установкам свойственна статичность. То есть они не меняются, если человек сознательно не работает над формированием личности. Более того, некоторые ограничения становятся настолько бессознательными, что для их выявления требуются сознательные усилия.

Большинство наших важных убеждений находятся в неосознаваемой части мироощущения, поэтому на сознательном уровне мы, как правило, даже не знаем об их существовании. Соответственно мы не можем это изменить, потому что не знаем их. Поэтому важнейший первый шаг - это выявить свои убеждения. Убеждения можно найти, проанализировав повторяющиеся сценарии и ситуации своей жизни.

Наша задача научиться трансформировать негативные установки и убеждения, которые мы создали в детстве, юношестве, в процессе своей жизни в позитивные.

Вывод к главе I

Оценка готовности к семейной жизни и на этой основе прогноз благополучия супружества нацелены как на создание прочного брака, так и на совершенствование взаимоотношений молодых супругов в период становления их совместной жизни.

Основываясь на данных теоретического изучения психологической готовности к браку как отечественные, так и зарубежные исследователи выделяют свои критерии к проблеме вступления в брак и рассматривают вопрос со своей точки зрения, тем самым расширяя представления о компонентах готовности к браку. Готовность к браку предполагает такие структурные компоненты, как умение общаться с партнером, выстраивать с ним здоровые крепкие отношения, основанные на любви, понимании, принятии и компромиссе в случае конфликтов.

Таким образом, исследования вопросов вступления молодых женщин в брак в различных областях знания составляют предмет междисциплинарного характера, позволяющий переосмыслить сущность феномена семьи на современном этапе развития.

Убеждения человека выступают в качестве своеобразного внутреннего средства структурирования опыта, моделирования психических состояний и формирования поведения. Они относительно постоянны на протяжении всей жизни, однако могут быть переструктурированы под влиянием психического воздействия [1].

ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К СОЗДАНИЮ СЕМЬИ, ОГРАНИЧИВАЮЩИЕ УСТАНОВКИ

2.1. Этапы и методы исследования.

При выборе методик учитывались возможности и ограничения каждой методики, прежде всего, по точности и надежности фиксаций выраженности исследуемых качеств.

В исследовании приняли участие 4 молодые женщины в возрасте от 34 до 45 лет, в г. Красноярск.

2.1.1. На первом этапе для достижения цели и поставленных задач, проверки гипотезы, был использован комплекс взаимосвязанных методов готовности к созданию семьи и измерение установок.

Для сбора диагностических результатов были использованы методики: Анкета «Нравственная готовность к браку» (Е. К. Погодина); Тест-карта оценки готовности к семейной жизни (И.Ф. Юнда); опросник «измерение установок в семейной паре» (Ю. Е. Алешина);

2.1.1.1. Анкета «Нравственная готовность к браку».

Ответы на вопросы анкеты позволяют выявить ценностные ориентации на семейно-брачные проблемы. Допускается один вариант ответа.

Анкета состоит из 16 вопросов и подразумевает 5 градаций ответов «полностью согласен», «согласен», «трудно сказать», «не согласен», «совершенно не согласен». Подсчет ведется следующим образом: необходимо подсчитать сумму для нечетных номеров - первый столбец (C1) и сумму для четных номеров - второй столбец (C2). Результат определяется по формуле:

$$K = (32 + C1 - C2)/64 * 100\%$$

Если K:

меньше 50% - низкая нравственная готовность к семейной жизни;

50 - 80% - средняя нравственная готовность к семейной жизни;
81 - 100% - высокая нравственная готовность к семейной жизни.

2.1.1.2. «Тест-карта оценки готовности к семейной жизни» И.Ф. Юнда, методика помогает диагностировать готовность будущих супругов выполнять семейные функции: создание положительного семейного фона, поддержание уважительных, доброжелательных отношений с родственниками, воспитание детей, интимная жизнь супругов, налаживание здорового семейно-бытового режима и т.д. Кроме этого, с помощью данной методики можно наметить перспективы благополучия семейных отношений. Содержание теста представляет собой типичные ситуации между супружами, взаимодействие в рамках 10 функций семьи. Для того чтобы определить готовность к семейной жизни, респонденту нужно выбрать в каждой из десяти предложенных ситуаций по одному из трех вариантов ответа (правильное, возможное, неверное) и подсчитать результаты в баллах по шкале оценок для каждого из трех вариантов поведения (во всех десяти ситуациях). Сумма баллов от 70 до 120 свидетельствует о достаточной подготовленности к семейной жизни, 22-70 баллов – об удовлетворительной, ниже 22 баллов – о недостаточной подготовленности. С помощью тест-карты можно попытаться оценить и перспективы благополучия супружеских отношений. Для этого вновь обратимся к представленным в ней типичным ситуациям поведения. Результаты в баллах, подсчитанные порознь (женихом и невестой, мужем и женой), складываются, таким образом, выводится общая сумма баллов, отражающая мнение обоих супругов. Затем следует разделить полученную на два, т.е. определить среднее арифметическое для супружеской пары. Если искомый показатель окажется в пределах от 80-120 баллов, то прогноз в отношении супружеской гармонии весьма благоприятный, от 30-80 – благоприятный, ниже 30 баллов.

2.1.1.3. Опросник «Измерение установок в семейной паре» (Ю. Е. Алешина). С помощью данного опросника можно изучить установки

испытуемых по десяти наиболее значимым в семейном взаимодействии сферам жизни.

Испытуемому предлагаются 40 суждений, которые выражают ту или иную позицию по таким сферам как:

- 1 Отношение к людям;
- 2 Альтернатива между чувством долга и удовольствием;
- 3 Отношение к детям;
- 4 Отношение к автономности или зависимости супругов;
- 5 Отношение к разводу;
- 6 Отношение к любви романтического типа;
- 7 Оценка значения сексуальной сферы в семейной жизни;
- 8 Отношение к «запретности секса»;
- 9 Отношение к патриархальному или эгалитарному устройству семьи;
- 10 Отношение к деньгам.

По каждой шкале считается среднее арифметическое значение четырех ответов. Вариантам ответа присвоены следующие значения:

прямые суждения: «да, это так» - 4; «вероятно, это так» - 3; «вряд ли это так» - 2; «нет, это не так» - 1;

обратные суждения: «да, это так» - 1; «вероятно, это так» - 2; «вряд ли это так» - 3; «нет, это не так» - 4

Обработка по шкалам ведется следующим образом:

1 Отношение к людям (позитивность отношения к людям):

прямые суждения: 4,6;

обратные суждения: 1,2.

Чем выше балл, тем оптимистичнее представление респондента о людях вообще.

2 Альтернатива между чувством долга и удовольствием:

прямые суждения: 3,8;

обратные суждения: 5,7.

Чем выше балл, тем ярче выражена ориентация респондента на долг по сравнению с удовольствием.

3 Отношение к детям (значение детей в жизни человека):

прямые суждения: 9, 11, 13;

обратные суждения: 16

Чем выше балл, тем более значимой представляется роль детей в жизни человека.

Ориентация на преимущественно совместную преимущественно раздельную деятельность, автономность супругов или же зависимость супругов друг от друга:

прямые суждения: 10, 12, 15;

обратные суждения: 35

Чем выше балл, тем выраженнее у респондента ориентация на совместную деятельность супругов во всех сферах семейной жизни.

5 Отношение к разводу:

прямые суждения: 18, 24;

обратные суждения: 14, 21.

Чем выше балл, тем менее лояльно отношение респондента к разводу.

6 Отношение к любви романтического типа:

прямые суждения: 17, 19, 22, 26;

Чем выше балл, тем ярче выражена ориентация на романтическую любовь.

7 Оценка значения сексуальной сферы в семейной жизни:

прямые суждения: 20, 28;

обратные суждения: 25, 29.

Чем выше балл, тем менее значимой представляется сексуальная сфера в семейной жизни.

8 Отношение к «запретности секса» (представление о запретности сексуальной темы):

прямые суждения: 23, 27, 31;

обратные суждения: 30

Чем выше балл, тем более запретной представляется сексуальная тема.

9 Отношение к патриархальному или эгалитарному устройству семьи (ориентация на традиционные представления):

прямые суждения: 34;

обратные суждения: 32,33,36.

Чем выше балл, тем менее традиционно представление о роли женщины.

10 Отношение к деньгам (легкость трат – бережливость):

прямые суждения: 38,40;

обратные суждения: 37,39.

Чем выше балл, тем бережливее респондент относится к деньгам, чем ниже – тем легче он относится к их трате.

Методика отвечает психометрическим критериям валидности и надежности. Опросник может быть использован как инструмент для выявления индивидуальных характеристик при изучении различных проблем семьи.

2.2. Анализ результатов исследования

Расчеты проводились вручную, в программе EXCEL.

В результате опроса по методике «Нравственная готовность к браку» Е. К. Погодиной, были выявлены следующие показатели

Таблица 1

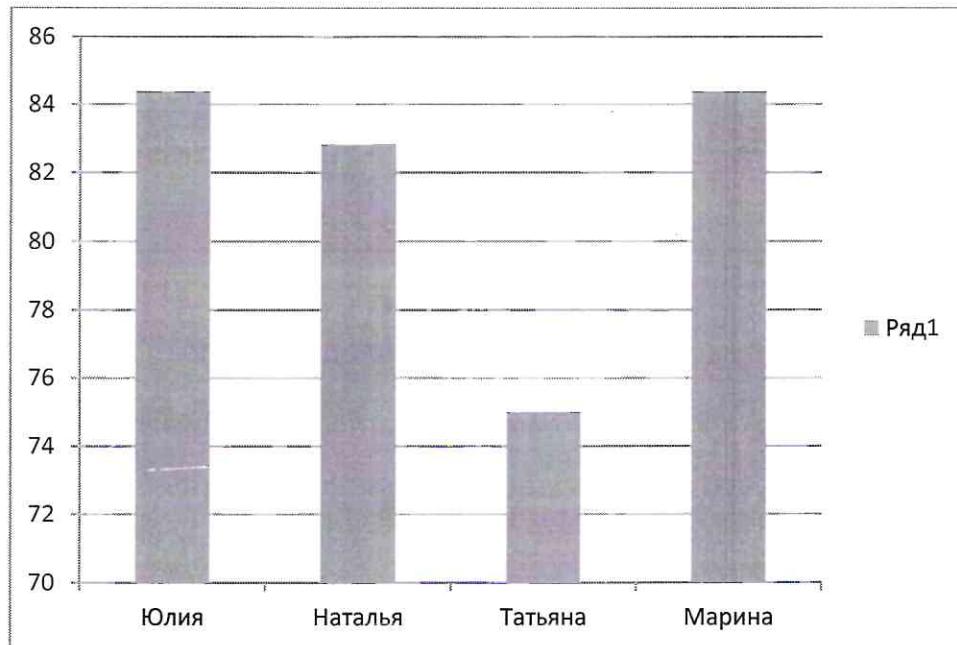
| Вопросы: | Юлия | | Наталья | | Татьяна | | Марина | |
|---|------|----|---------|----|---------|----|--------|----|
| | C1 | C2 | C1 | C2 | C1 | C2 | C1 | C2 |
| 1. Жизнь стала бы чрезвычайно непривлекательна, если бы люди перестали жить семьями. | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | |
| 2. Удача больше важна в благополучии семьи, чем все специальные знания вместе взятые. | | 3 | | 4 | | 4 | | 3 |

| Вопросы: | Юлия | | Наталья | | Татьяна | | Марина | |
|--|------|----|---------|----|---------|----|--------|----|
| | C1 | C2 | C1 | C2 | C1 | C2 | C1 | C2 |
| 3. Раннее начало половой жизни наносит ущерб не только здоровью, но и благополучию будущей семьи. | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | |
| 4. Очень трудно добиться своего, если с супругом обходиться мягко, учитывать его состояние, сочувствовать и сопереживать ему. | | 3 | | 3 | | 4 | | 3 |
| 5. Довести порученное дело до конца - для меня это дело чести. | 5 | | 4 | | 3 | | 5 | |
| 6. Конфликты между родителями и их взрослыми детьми непреодолимы. | 5 | | 4 | | 5 | | 4 | |
| 7. Мне часто удается без труда уладить конфликты между сверстниками. | 3 | | 5 | | 3 | | 3 | |
| 8. Не следует уступать мужу (жене), отказываться от своих привычек или изменять их, перевоспитать себя, так как это приводит к потере индивидуальности и подчинению. | | 2 | | 2 | | 3 | | 2 |
| 9. Думаю, что поговорка «каждый кузнец своего счастья» полностью применима и к семейной жизни. | 4 | | 3 | | 3 | | 4 | |
| 10. Я не уверен, что семья приносит большое | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 |

| Вопросы: | Юлия | | Наталья | | Татьяна | | Марина | |
|---|------|----|---------|----|---------|----|--------|----|
| | C1 | C2 | C1 | C2 | C1 | C2 | C1 | C2 |
| удовлетворение в жизни. | | | | | | | | |
| 11. Если у человека есть доброта и такт - значит для семейной жизни есть очень многое. | 3 | | 4 | | 3 | | 4 | |
| 12. Если семья складывается не так хорошо, как рисовалась в мечтах, тот никакие меры не предотвратят ее распада, поэтому лучше сразу разойтись. | | 3 | | 2 | | 3 | | 2 |
| 13. Я всегда стараюсь понять своих родителей и, если убеждаюсь в правоте их требований, подчиняюсь им. | 5 | | 5 | | 4 | | 5 | |
| 14. Некоторая беспечность и легкомыслие человека даже укрепляет семейную жизнь. | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 |
| 15. Тот, кто считает себя вполне подготовленным к семейной жизни, скорее всего, переоценивает себя. Всегда есть чему поучиться и что изменить в себе. | 4 | | 4 | | 5 | | 3 | |
| 16. Нет необходимости, общаясь с представителями противоположного пола, проявлять | | 3 | | 4 | | 3 | | 3 |

| Вопросы: | Юлия | | Наталья | | Татьяна | | Марина | |
|--|------|-------|---------|-------|---------|-------|--------|-------|
| | C1 | C2 | C1 | C2 | C1 | C2 | C1 | C2 |
| особую деликатность и предупредительность. | | | | | | | | |
| Итого: | 39 | 17 | 39 | 18 | 36 | 20 | 38 | 16 |
| Результаты по формуле: | | 84,38 | | 82,81 | | 75,00 | | 84,38 |

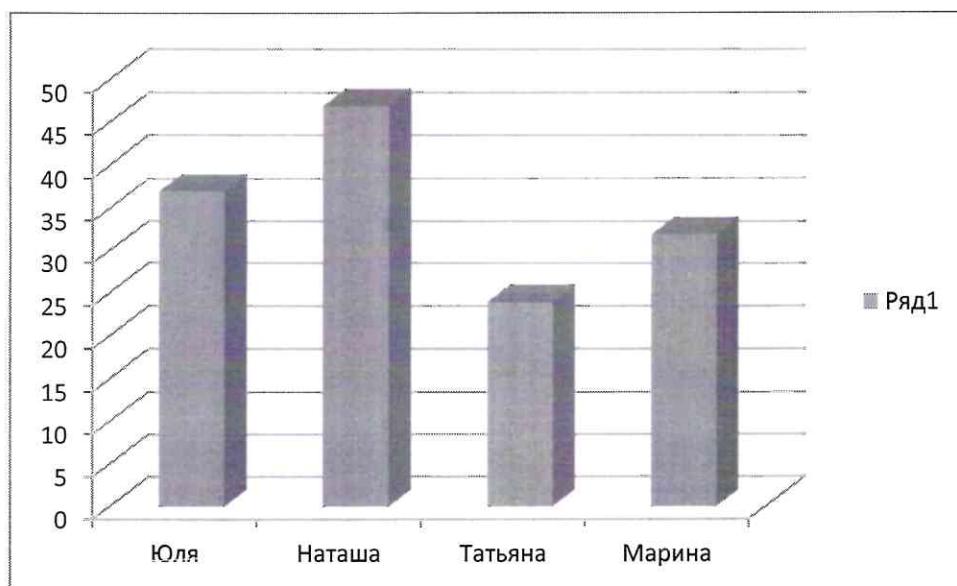
Рисунок 1 Гистограмма показателей уровня нравственной готовности по методике ««Нравственная готовность к браку» (Е. К. Погодина)



Можно сказать, что в целом по выборке большая часть испытуемых нравственная готовность к семейной жизни высокая. Осознанное представление о брачно-семейных отношениях, испытуемые готовы к созданию семьи.

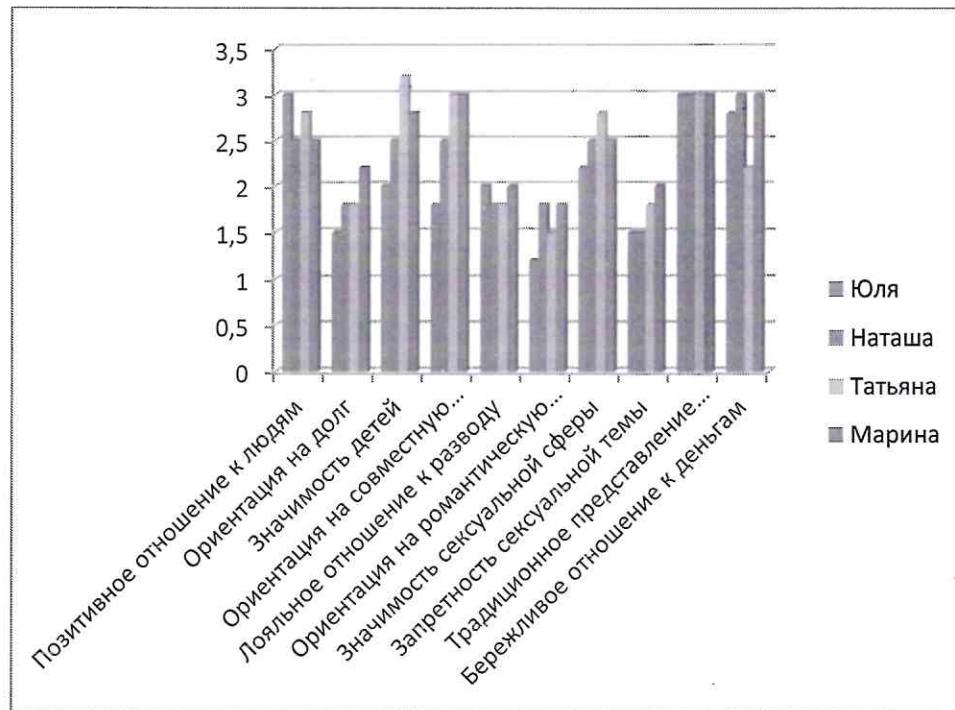
По результатам опроса по методике «Тест-карта оценки готовности к семейной жизни» И.Ф. Юнда, были получены следующие показатели.

Рисунок 2.



Подводя итоги по методике И.Ф. Юнда у всех испытуемых показатель оценки готовности – средний (удовлетворительный). Что подтверждает осознанность и готовность к браку, семейной жизни.

На рис. 3 представлены результаты по методике «Измерение установок в семенной паре» (Ю. Е. Алешина). Таких показателей как отношение к людям, альтернатива между чувством долга и удовольствием, отношение к детям, отношение к автономности или зависимости супругов, отношение к разводу, отношение к любви романтического типа, оценка значения сексуальной сферы в семейной жизни, отношение к «запретности секса», отношение к патриархальному или эгалитарному устройству семьи, отношение к деньгам.



По шкале «Отношение к людям» значение медианы у женщин шкала говорит об оптимистичном представлении испытуемых о людях вообще.

По шкале «Альтернатива между чувством долга и удовольствием» значение медианы у всей выборки 3. Это говорит о не особой выраженной ориентации испытуемых на долг по сравнению с удовольствием.

По шкале «Отношение к детям» значение медианы у женщин 3,2. Это говорит нам о том, что у испытуемых не сильно значимой представляется роль детей в жизни человека.

По шкале «Отношение к автономности или зависимости супругов» значение медианы у женщин - 3. Это говорит о том, что у испытуемых более выражена ориентация на совместную деятельность супругов во всех сферах семейной жизни.

По шкале «Отношение к разводу» значение медианы у всей выборки составила 2. Это говорит нам о том, что у испытуемых отношение к разводу лояльное.

По шкале «Отношение к любви романтического типа» значение медианы - 1,8. Это говорит о том, что у испытуемых не особо выражена ориентация на романтическую любовь.

По шкале «Оценка значения сексуальной сферы в семейной жизни» значение медианы - 2,8. Это говорит о том, что сексуальная сфера в семейной жизни для испытуемых не так значима.

По шкале «Отношение к «запретности секса»» значение медианы практически на одном уровне - 2. Это говорит о том, что сексуальная тема она не сильно запретна, но все же некая запретность присутствует.

По шкале «Отношение к патриархальному или эгалитарному устройству семьи» значение медианы у всех - 3. Это говорит о том, что испытуемые женщины представляют роль женщины более традиционно.

По шкале «Отношение к деньгам» значение медианы - 3. Это говорит о том, что испытуемые вполне бережливо относятся к деньгам, не сильно растратчивая деньги по пустякам.

2.3. Исследования и разработка рекомендаций по применению психологических методов при работе с ограничивающими убеждениями у молодых женщин.

В работе затронута тема возраста после 30 лет, это уже прожитые какие-то события, накопленный опыт, а вместе с тем и получены определенные убеждения. На каждом новом витке жизни и при смене ролей каждый из нас заново приспосабливается, так как предыдущий опыт прожитых лет часто может не только не помочь, но и вступать в противоречие с новыми условиями существования и требованиями той или иной роли. При этом, человек не является пассивным носителем обстоятельств. Существенной особенностью взрослой личности является то, что приходится приспосабливаться к созданию собственной среды развития и существования. (Ильин Е.П. «Психология взрослости»)[18].

Обращение к психологам девушек и женщин в основном связано с тем что: «В наше время в России перевелись нормальные мужчины и потому познакомиться с более или менее подходящим человеком практически невозможно... Что делать, просто не представляю! Как найти себе друга или мужа? Где их искать? Посоветуйте, пожалуйста...»[22].

Что понимается под определением «мужчина наиболее любовно-привлекательной категории»? По запросу моих испытуемых это мужчины в возрасте 34-50 лет, имеющие высшее образование (как минимум, хорошее среднее профессиональное), финансово обеспеченные, имеющие постоянный доход не менее 50 000 руб., не имеющие вредных привычек (они могут курить и выпивать, но не должны быть запойными алкоголиками или наркоманами), обладающие хотя бы относительно хорошим физическим здоровьем, не судимые, желательно без детей. И еще есть женщины в возрасте от 30, которые не разочаровались и верят в любовь, и есть, конечно, клиенты, которые вообще считают, что любовь это надуманные сказки.

Далее переходим к практической части, работа с клиентом.

Алгоритм работы с клиентами:

2.1.1. Мотивация. В первую очередь выясняем, задаем вопрос клиенту – для чего клиент хочет найти партнера, и чего он хочет от партнера? Длительных отношений с перспективой брака, сексуальные, любовные, чтобы не чувствовать себя одиноким (ой), чтобы было не так скучно жить, и т. д.? Предлагаем 5-7 раз задать вопрос со смысла окончания ответа, чтобы выявить истинный запрос? Далее уточняем, какие у него проблемы при знакомстве, что именно ему мешает?

2.1.2. Выявление ограничивающих установок. При помощи упражнений и техник (Приложение 1) выявляем ограничивающие установки (убеждения), делаем записи, и если это необходимо классифицируем, т. к. они могут быть разные по происхождению. Исследуем момент появления этих убеждений (когда и как долго оно существует). Затем проговариваем их вслух, признаем их и озвучиваем вслух решение их изменить;

2.1.3. Корректировка (трансформация) ограничивающих установок. Далее переходим к Психологической части, ставим их под сомнение, находим противоположные слова этих установок и трансформируем их в рациональные. Здесь возможно применение техник из Приложения 2, в зависимости от того, что у клиента вышло во втором этапе. Предлагаем

использовать 7 техник для работы с убеждениями. Как вариант, погружение в бессознательное, при помощи работы с метафорическими картами, для поиска ресурса. Обсуждаем, что можно принять в себе, какое решение принимаем, что можем изменить в своих убеждениях. После чего дается домашнее задание для выполнения принятия качественно новых установок.

2.1.4. Работа с сопротивлением. Через первичное прохождение этапа изменения своих убеждений возникает сопротивление, страх нового и откат в привычную среду, где уже все «уложено по полочкам, все понятно», на данном этапе важно помочь клиенту поверить в принятии верного нового пути к изменению мышления. Что вы теперь хотите? Что вы готовы сделать, чтобы найти партнера? Что вам сейчас мешает в поиске? Далее, вырабатываем план действий по поиску партнера, составляем список мест знакомства, обыденные, реальные (хобби, сообщества, тематические группировки, походы, отдых) обсуждаем варианты.

2.1.5. Поддержка. Проверка выполненного домашнего задания, что из этого списка было сделано, где и при каких обстоятельствах были попытки познакомиться, или уже смотрим список потенциальных партнеров (в данном случае, чем больше, тем лучше). Озвучиваем сложности при его выполнении, разбираем, проговариваем новые страхи, сомнения, корректируем. Кто не придет, кто то откажется и т.п. и т.д. Даём домашнее задание принести отчет свиданий с потенциальными партнерами, как складывалось первое общение.

2.1.6. Составление списка отбора. Далее после того, как у нас появился выбор, калибуруем предпочтения, обсуждаем, как правильно сделать выбор. Исследуем этапы взаимодействия, изучаем предпочтения обоих партнеров, и определяем, кто из них готов перейти на следующий этап взаимодействия с целью, которая совпадает с целью клиента.

2.1.7. Резюмирование. Далее, если клиенту еще нужна поддержка, сопровождаем до стадии уже наступивших отношений по запросу, и если мое сопровождение уже не требуется, завершаем работу с клиентом.

Для работы в данном алгоритме предлагаем воспользоваться техниками, указанными в приложении 1, 2.

2.2. Краткое описание используемых техник, методик.

2.2.1. Методики выявления ограничивающих убеждений:

2.2.1.1. Упражнение Джека Макани. Цель, выявить паттерны (образец, стереотип, привычка) и убеждения в своей жизни. Жизненные паттерны всегда ведут нас к убеждениям; за нашим паттерном всегда стоит программа, состоящая из одного или нескольких убеждений.

С помощью этой техники я предлагаю найти паттерны в их жизни, которые не позволяют клиентам жить так, как они хотят. Нет правильных или неправильных ответов на эти вопросы. Цель в том, чтобы дать им возможность лучше осознать собственные паттерны и получить возможность их изменить.

2.2.1.2. Упражнение 2. Автор Кожевникова Анна Николаевна, Сертифицированный бизнес-тренер, коуч, сертифицированный НЛП Практик. Ограничивающие убеждения часто сопровождаются следующими ключевыми словами: Не верю, Не знаю, Не могу (не способен), Никогда, Никто, Ни за что, Не получится (не выйдет), Боюсь (опасаюсь), Сомневаюсь (вряд ли, не уверен), все, всегда, вечно, самый, должен (надо, нужно), только ... и соединительными выражениями: Потому что, (а) значит, и поэтому.

Метод помогает найти клиенту ограничители, с которыми можно будет работать далее.

2.2.1.3. Модель ABC или РЭПТ (Рационально-эмоциональная поведенческая терапия) Альберта Эллиса, Уинди Драйден [31]. Люди сначала интерпретируют ситуации в соответствии со своими укоренившимися верованиями, а затем действуют на основе этих интерпретаций.

Убеждения о контакте с противоположным полом.

«А» (активаторы) - это любые текущие события или собственные мысли, чувства, поведение в связи с этими событиями, а, возможно, воспоминания или мысли о прошлом опыте.

«В» - верования.

«С» - следствия.

В «А» каждый человек привносит что-то свое, а именно свои убеждения, цели, физиологическую предрасположенность, установки, взгляды - «В». И уже «В» приводит именно к тому, а не иному «С» - следствию.

Цель метода, также выявить ограничивающие верования клиента, для того чтобы дальше работать с ними.

2.2.2. Методики, техники проработки с выявленными убеждениями (Психологическая часть):

2.2.2.1. Техника, плохой-хороший, здесь задача выявить истинный запрос к партнеру, после того как клиенты описывают на бумаге свои запросы к ним, приходит осознание и понимание что именно клиент хочет. Здесь закладывается фундамент отношений с потенциальным партнером, и клиент начинает осознавать насколько он готов к изменениям в самом себе.

Затрагиваются ключевые моменты во взаимоотношениях, то есть по этой схеме можно на этапе становления отношений обговаривать все актуальные вопросы, до создания семьи (деньги, работа, здоровье, свободное время и увлечения, дети, режим дня и спорт, одежда, внешность и уход за собой, манеры поведения и вредные привычки).

2.2.2.2. Техника «Страх страшный». Страх - этот психо-эмоциональная реакция в ответ на пугающую мысль, которая вызывает учащенное сердцебиение, трепет в конечностях, выброс норадреналина и т. д. В когнитивно-поведенческой терапии такие мысли называются “автоматическими” (их не всегда можно отследить). Страх - это энергия, которой не разрешили быть. Страх предупреждает человека об опасности, учит тому, чего необходимо избегать, то есть предостерегает.

Упражнение на то чтобы перенести эмоцию на действие, которое можно совершить: вместо, “я испытываю страх” сказать “я боюсь”.

Цель, убедить клиента в том, что страх не вреден, а полезен, он оберегает его для защиты от опасности. А если он такой хороший, то нужно его поблагодарить за его хорошие функции.

2.2.2.3. Техника «фейсинг». Обида, страх, неуверенность это как механизм наделения собственной энергией объекта опасений. Цель, вернуть клиенту энергию, которая была отдана, тем самым вернув себе ощущение уверенности. Упражнение выполняется «Глаза в глаза». Размещение друг против друга. Оптимальная дистанция в «личной» зоне приблизительно 0,4-1,5 м. Главное условие не отводить глаза, совсем. Установка контакт с глазами другого человека. Необходимо максимально искренне прожить этот процесс. Клиент должен представить первичного обидчика, прожить эту ситуацию и вернуть ему эту обиду в лице Психолога, ответить с агрессией, защитить свою границу. В конце процесса благодарность друг другу за этот опыт.

2.2.2.4. Работа с убеждениями с помощью МАК. Методика исследования, осознания определенного убеждения и его влияния на жизнь человека. Метафорические карты как инструмент для выполнения техник по диагностике и коррекции проблем человека.

Инструментарий: колода любая классическая или ресурсная.

Каждая метафорическая карта - это визуальный стимул, предъявление которого позволяет вызвать в сознание человека смыслы, содержащиеся в его психике. Образы, смыслы, эмоции, извлекаемые из психики человека с помощью метафорических карт в дальнейшем работают как материал для психолога.

2.2.2.5. Техника “Негативные убеждения моего Я”.

Цель техники: поиск, выявление и проработка негативных убеждений. Замена вредной установки на новую, позитивную. Выстраивание плана по интеграции ее в жизнь.

Инструментарий: колода любая классическая или ресурсная.

введение дневника наблюдений уже за свежим, полезным убеждением, закрепление его в памяти и сознании клиента.

2.2.2.6. Техника «Квадрат Декарта»[20].

Квадрат Декарта - это схема из четырёх вопросов, на которые необходимо постараться объективно ответить, что в итоге упростит процесс выбора решения в конкретной ситуации. Эта техника особенно поможет при смещении приоритетов, чтобы «расшатать» убеждение «что на личную жизнь не остается ни времени, ни энергии».

Пример – вот такая таблица:

| | |
|---|---|
| Что я получу, если приму решение и ситуация изменится (++) | Что я получу, если НЕ приму решение и ситуация останется прежней (+-) |
| Что НЕ получу, если приму решение и ситуация изменится (-+) | Что я НЕ получу, если НЕ приму решение и ситуация останется прежней (—) |

Эта техника работает только в письменном виде. Никакие устные и мысленные упражнения не прояснят ситуацию, и не помогут найти решение. Все ответы надо пишутся в столбик. Лучше всего прямо в квадрате, чтобы получить полную визуальную картину.

Отвечать до тех пор, пока останутся ответы. Не стоит экономить бумагу. Чем подробнее будут записаны свои соображения по каждому квадранту, тем легче будет принять взвешенное решение.

2.2.2.7. Техника по принятию и изменению себя:

Большинство клиенток считают себя не красивой, или не достаточно красивой. Желание каждой девушки быть красивой вполне естественно. Сегодня практически во всех случаях великолепно выглядеть может любая. С легкостью все можно изменить, перекрасить, украсить, удлинить, подправить, убавить, нарастить, спрятать, подтянуть и скорректировать.

Успешно процветает целая индустрия красоты, которая работает для увеличения женской привлекательности.

Цель техники: проработка негативных убеждений по отношению к своей внешности. Замена вредной установки на новую, позитивную. Главное в любой технике принять себя и полюбить.

2.3. Описание исследования.

Клиент 1: Девушка, Юлия, 35 лет. Занимает руководящую должность. Была замужем, в разводе, детей нет.

1. На вопрос что ищет в отношениях? Ответ: Ищу партнера для создания семьи, хочу детей.

На вопрос что ей мешает познакомиться, отвечает, что в первую очередь неуверенность в себе, страх отказа, что посмеются, осудят, стыдно заявить, что хочу познакомиться, я же при должности. Боюсь сама знакомиться, жду инициативы от мужчин, когда кто-нибудь из них проявит интерес, и уже из тех, кто заинтересовался, выбираю. Выбор ограничен, т.к. коллектив женский и это основной круг общения, на работе с утра до вечера.

2. Применяем технику РЭПТ (ABC)

Таблица 2

| «A» - активаторы | «B» - верования | «C» - следствия |
|---|---|---|
| Страшно услышать от мужчин, что я не красивая. Неуверенность в себе. | Потому что мне самой многое в самой себе не нравится (как говорю, внешность, поведение, возраст). | Поэтому я намеренно не привлекаю внимание мужчин к себе. Избегаю знакомств. Прячу свою сексуальность, так безопаснее. |

Психолог: Что для вас значит красота?

Клиент: Подтянутое тело, и ухоженное лицо. Внешняя ухоженность, чистота, одежда со вкусом.

Психолог: У вас указано, что вам не нравится в себе внешность, поведение, возраст, это что для вас?

Клиент: Внешность, это моя кожа, ноги, моя не ухоженность. Поведение, это как я смеюсь, мой смех.

Психолог: Когда вы это впервые поняли, почувствовали, и приняли в себе, что это вам не нравится?

Клиент: В школьном возрасте, мальчики одноклассники сказали, что у меня кривые ноги.

Психолог: Как вы сейчас это воспринимаете? Если я вам скажу, что у вас не очень прямые ноги, вы обидитесь?

Клиент: Нет, мне, конечно, не приятно это слышать, но я не обижусь.

Психолог: То есть вы этот факт в себе приняли?

Клиент: Да, я это приняла в себе.

Психолог: У вас в высказывании есть, что вам не нравится ваша речь, как вы говорите. Что вы сейчас можете сделать для этого? Вы будете это делать?

Клиент: Я могу больше читать, развиваться, пойти на курсы лекторского мастерства. Начну больше читать.

Психолог: Что вы готовы сделать, чтобы пойти до того эталона, который вы описали? Вы готовы начать менять свое тело и лицо? (При этом девушка симпатичная и стройная). Что вам мешает? Сейчас такой большой выбор специалистов, которые помогут изменить ваш имидж, стиль, очень много тренажерных залов для коррекции вашего тела и т.д. т.п.

Клиент: У меня не достаточно средств на кардинальные меры, но я согласна начать действовать в рамках того на что у меня хватает средств. Пойти салон красоты, сделать стрижку, маникюр, педикюр.

Психолог: Хорошо. У вас в З графе есть высказывание, что вы намеренно не привлекаете к себе внимание мужчин, так безопаснее. Что это для вас? Вы чего то боитесь?

Клиент: Да, я вспомнила, как-то раз, мы с девочками примерно 13-14 лет, возвращались с какого-то праздника, нарядные, красивые и по пути домой к

нам начали приставать пьяные парни, старше нас по возрасту и сильнее. Схватили нас и в шуточной манере стали к нам приставать, но я очень сильно испугалась, что если это начнется всерьез, то я не смогу вырваться от них. Мы отшумелись и кое-как вырвались и убежали. И с тех пор я боюсь быть красивой.

Психолог: Получается вы испугались, что эти парни могут вас обидеть? Страх насилия над вами?

Клиент: Да, очень испугалась.

Психолог: Вы можете теперь сформулировать, почему вам не выгодно быть красивой?

Клиент: Да, теперь я поняла, чтобы не привлекать внимания мужчин.

Психолог: Чему вас научил ваш страх? Чем он был вам выгоден?

Клиент: Я стала очень осторожной, стала продумывать, куда и с кем я могу пойти, избегать места, где я могу таких парней встретить.

Психолог: Как вы сейчас себя чувствуете? Какова вероятность, что с вами это случится?

Клиент: Сейчас нормально, и понимаю что вероятность того что со мной это случиться минимальная.

Психолог: Предлагаю вам этот страх все-таки проработать со специалистом, так как я чувствую что он в вас еще сидит, и его надо отпустить. Но так как я не владею такими техниками, я дальше не пойду его раскручивать.

Вы готовы идти дальше?

Клиент: Да, я подумаю на счет специалиста. Дальше идти я согласна.

3. Переходим к проработке негативных убеждений по отношению к своей внешности. Принимаем новую установку более позитивную и пояснения к ней. Фиксируем ее на бумаге и работаем, даю задание на дом, в течении 2-х недель примерить эти установки на себя и прийти с результатами что изменилось в сознании.

Таблица 3

| Установки | Пояснения |
|--|---|
| Не принимать критику близко к сердцу | Пробую относиться к критике на людях в свой адрес спокойнее. |
| Меняем свое отношение к стандартам красоты | У всех свои представления о красоте. Мужчинам нравятся женщины разного телосложения, у них собственные представления о внешности избранницы. Они воспринимают женский образ целиком, не замечая недостатков, которые вы в себе видите. |
| Перестаем считать себя недостойной любви | Я начинаю любить себя, несмотря на осознание личных недостатков. Мир зеркалирует мое внутреннее состояние. |
| Быть честной с собой | Попытаюсь найти в себе достоинство, изюминку, привлекательную черту и начну всячески ее подчеркивать. Буду учиться подать себя так, чтобы недостатки не бросались в глаза, а терялись на фоне очевидного достоинства. |
| Хвалить себя | Начну менять что-то в себе каждую неделю и радоваться любым своим достижениям и приятным вещам. |
| Начать ухаживать за собой | Пойду в салон красоты сменю прическу, сделаю маникюр и педикюр. |
| Постоянно совершенствоваться | Начну бегать, кататься на роликах. Начну читать книги по саморазвитию. Найду время для хобби и новых друзей сама себе обещаю, начну делать то, на что никогда не решалась, но очень хотелось попробовать – это катание на горных лыжах. |

После обозначенного времени, на новой встрече клиентка пришла более удовлетворенная своей внешностью. Параллельно договариваемся, что работа с установками постоянная, продолжать до тех пор, пока не появится уверенность в своей уникальности, и вообще, нет предела совершенству.

Психолог: Что сейчас с вашей неуверенностью?

Клиент: Неуверенность уменьшилась, возможная неудача воспринимается как неприятность, которую можно пережить. Для повышения шансов на успех я сделаю все, что от меня зависит.

Психолог: Что вы теперь хотите? Что вы готовы сделать, чтобы найти партнера? Согласны двигаться дальше?

Клиент: Хочу начать активный поиск, хочу меняться. Сейчас не вижу особых преград. Да теперь согласна. Буду пробовать, тем более я вижу и перенимаю опыт у подруги, она познакомилась на сайте знакомств и живет с мужчиной.

Далее переходим к этапу 4. Даю клиенту бумагу и ручку для составления списка мест, где можно познакомиться. Клиентка пишет самостоятельно список на бумаге: работа, бассейн, тренажерный зал, спортивные мероприятия, столбы, сайты знакомств, соц. сети, сообщества, тематические группировки, походы, отдых, кинотеатр, ночные заведения. Далее предлагаю клиентке выполнить домашнее задание, попробовать какие-нибудь из этих способов. Предлагаю, прийти через 2 недели с результатом. Принести отчет, что сделала, начала ли знакомиться.

Этап 5. Клиентка приходит и рассказывает, что зарегистрировалась на 2-х сайтах знакомств, стала обращать внимание на мужчин в кафе, при занятии бегом, роликами, на отдыхе, в походах на столбы. И я стала отвечать на внимание мужчин и желание познакомиться, признается раньше я этого не видела. Появились первые потенциальные партнеры. Стала ходить на свидание. Идет процесс общения и знакомства.

Этап 6. Смотрим список мужчин, заинтересовавшихся клиенткой и готовых на общение с ней, их оказалось 4 мужчин, обговариваем каждого из них. Клиентка рассказала, что они взаимно поняли, что не подходят друг другу. Далее, клиентка продолжает поиск, знакомиться, встречается, в итоге выбор выпал на одного, который из всех ей наиболее интересен. Далее проговариваем, нужно ли дальнейшее мое сопровождение или нет. Клиентка

решила, что самостоятельно уже сделает свой выбор, и мое сопровождение уже не нужно.

Клиент 2: Девушка, Наталья, 38 лет. Работает в средней компании в должности главного бухгалтера. Замужем не была, была несколько раз в отношениях, детей нет.

1. На вопрос что ищет в отношениях? Ответ: Ищу партнера для создания семьи, дети как получится, уже поздно рожать.

На вопрос что ей мешает познакомиться, отвечает, что в первую очередь, стыдно заявить, что хочу познакомиться, прикрывается должностью, и страх, что не понравлюсь, страх отказа, что осудят. Боюсь сама знакомиться, жду инициативы от мужчин, а если кто-нибудь из них проявит интерес, делаю мимику, не подходит, вы мне не интересны. Путается в выборе страха, сама не знает чего больше боится, как будто вообще самих отношений. Коллектив женский, в среде ее общения нет свободных мужчин.

2. Пробуем технику вопросов исходящих из ответов, пока не выйдем на истинный запрос.

Психолог: А вы точно хотите отношений?

Клиент: да, конечно хочу. А почему вы спрашиваете?

Психолог: Вы как будто этого боитесь. А каких отношений вы хотите?

Клиент: Хочу, чтобы меня любили, и сама хочу полюбить, хочу создать семью.

Психолог: А что в вашем понятии есть любовь?

Клиент: Это когда обо мне заботятся, оберегают, совместное времяпровождение, отдых вместе.

Психолог: А что будет, если у вас разные интересы и не всегда будете вместе, разное хобби, увлечение, вы будете меньше любить?

Клиент: Да, нет, не меньше. Но мне хотелось бы всегда быть вместе.

Психолог: Быть вместе, это для вас что?

Клиент: Это уверенность того что он хочет быть со мной.

Психолог: Он и так с вами, так что значит для вас, быть с вами?

Клиент: Наверное, уверенность в том, что он от меня не уйдет, не изменит.

Психолог: Получается, вы боитесь того, что он уйдет или изменит?

Клиент: Ну да, наверное, боюсь измены.

Психолог: Мы нашли с вами причину, почему вы не можете найти партнера, вы на этапе знакомства не уверены в себе и боитесь измены. Вы согласны?

Клиент: Получается что так.

2. Далее пробуем применить технику Джека Макани:

Личные отношения:

- Что вы думаете о любви?

(убеждение) Любовь-это взаимопонимание, взаимоуважение, верность, доверие, общие интересы, всегда вместе.

- Можете ли вы доверять тому, кого вы любите (любили), или ваш внутренний голос предупреждает вас о чем-то? Что этот голос говорит?

(убеждение) Я не могу полностью доверять партнеру, нельзя все рассказывать, чтобы потом это не послужило орудием против меня.

- Можете ли вы терпеть вредные привычки любимого человека или они раздражают вас? Если раздражают, то почему?

(убеждение) Нет, все вредные привычки для меня не приемлемы, не хочу видеть пьяного, не хочу чтобы курил - не переношу запах табака, не люблю игроков в компьютерные игры (для меня это зависимость).

- Нравится ли вам хорошо выглядеть для своего любимого человека или вам это безразлично? Почему?

(убеждение) Да, я считаю, что чем лучше женщина выглядит, тем лучше себя ощущает рядом мужчина. У мужчины появляется повод гордиться собой.

- Можете ли вы быть честными с тем, кого любите, или вы храните часть своей жизни в тайне? Какие есть причины для этого?

(убеждение) Нет, не могу до конца открыться мужчине; боюсь, зависимости от него, не хочу, чтобы спрашивал про прошлое, страх того что может это

использовать в своих целях (манипуляции, при конфликте вспомнить может и обидеть).

- Можете ли вы позволить себе быть собой в отношениях, или вы стараетесь не показывать своему партнеру некоторые стороны своего характера? Почему?

(убеждение) не всегда могу быть сама собой, почему то всегда хочется быть лучше, чем я есть на самом деле.

- Вам легко быть с друзьями (одним или несколькими) или вы предпочитаете находиться в одиночестве? Ощущаете ли вы себя в безопасности в отношениях с другими или вы всегда опасаетесь их реакции? Что вы думаете о людях, с которыми вы дружите?

(убеждение) с друзьями мне очень хорошо и комфортно, не люблю одиночества, с друзьями я в безопасности, они хорошие люди.

Подводим итоги:

Психолог: С ваших слов, отношения строятся на взаимопонимании, взаимоуважении, верности, доверии, общих интересах, постоянно вместе. Так?

Клиент: Получается, так. Одобрительно кивает.

Психолог: При этом при ответе на тест, вы сами не доверяете своему партнеру, храните от него какие-то тайны, не искренни с ним, не можете расслабиться, быть сама собой.

Клиент: Получается что да.

Психолог: Вы не хотите доверять и быть искренней с партнером, почему?

Клиент: Боюсь, что он меня предаст, бросит и воспользуется моими секретами, и ударит по самолюбию больно.

Психолог: Я правильно понимаю, у вас страх измены? Вы боитесь обидного слова?

Клиент: Да, я этого боюсь.

Психолог: Хорошо, мы с вами выявили ваши страхи, убеждения. Это страх изменения и страх обидного слова в отношении вас. Попытаемся эти страхи увидеть.

Далее переходим к части 3, пробую использовать технику «Самый страшный страх».

Психолог: Давайте представим, что вы познакомились, вас пригласили на свидание, партнер соответствует всем вашим ожиданиям. Вы продолжаете с ним общение дальше, второе, третье свидание. Вас пока все устраивает, далее он предлагает вам сойтись вместе, пожить, вы согласитесь?

Клиент: Конечно же, да.

Психолог: Допустим, у вас уже завязались отношения, вы живете вместе, и у вас есть ребенок. И как-то раз, вы возвращаетесь домой, а он там с другой женщиной, вы их застаете на «самом интересном месте», и он признается, что полюбил другую, вы ему не нужны, и он вас выгоняет из своего дома. А у вас нет жилья, нет средств, вы в чужом городе, нет близких, они далеко, вам некуда идти с ребенком, вы сидите в декретном отпуске. Что вы будете делать? Что вы чувствуете?

Клиент: Я сильно разозлюсь, гнев, обида, разочарование, соберу вещи ребенка и свои и уйду.

Психолог: Куда вы пойдете с ребенком? Если у вас нет средств, и уже вечер?

Клиент: Пойду в полицию, в больницу надо же где-то переночевать, позвоню близким, чтобы попросить денег на первое время. Начну искать жилье и работу.

Психолог: То есть будете искать способ выжить? Любую работу?

Клиент: Да, пойду на любую работу, чтобы нам с ребенком выжить.

Психолог: Получается вы не умрете, если это случиться? Жизнь на этом не закончится?

Клиент: Нет.

Психолог: Делаем глубокий вдох-выдох, и так несколько раз, чтобы успокоиться. Какова вероятность, что с вами это случится?

Клиент: Ни какой, у меня есть свое жилье.

Психолог: Тогда у вас есть повод беспокоиться? Измена для вас сейчас страшна? Что вы чувствуете сейчас?

Клиент: Нет. Сейчас не страшно.

Психолог: Как вы думаете, какую выгоду дает вам этот страх? О чём он заботится?

Клиент: Удивление. Получается, страх меня обезопасил, и я, не осознавая этого, позаботилась о своем жилье.

Психолог: Все верно, давайте сейчас поблагодарим свой страх за заботу и не будем больше бояться измены, согласны?

Клиент: Да, спасибо!

Переходим на следующий этап, делаем проработку через квадрат Декарта.

Таблица 4

| | |
|---|---|
| Что будет, если приму решение знакомиться: Я начну ходить на свидания, у меня появится возможность выбора. | Что я получу, если НЕ приму этого решения и ситуация останется прежней (+-) Я останусь одинокой. |
| Что НЕ получу, если приму решение и ситуация изменится (-+) У меня будет меньше свободного времени. Перестану жалеть себя и постепенно начнет исчезать страх. | Что я НЕ получу, если НЕ приму решение и ситуация останется прежней (-) Буду одинокой. |

Психолог: Вы посмотрели, что с вами будет, если вы не будете действовать?

Согласны двигаться дальше?

Клиент: Да теперь согласна.

Далее переходим к этапу 4. Даю клиенту бумагу и ручку для составления списка мест, где можно познакомиться. Она составила список: театр,

бассейн, отпуск, спортивные мероприятия, столбы, велосипеды, ролики, сайты знакомств, сообщества, путешествия. Предлагаю клиенту выполнить домашнее задание, какие-нибудь из этих способов попробовать. Клиентка должна прийти через 2 недели с результатом. Принести отчет, что сделала, чтобы начать знакомиться.

Этап 5. Через обозначенное время клиентка приходит и рассказывает о своих первых успехах и опасениях. Рассказала, что зарегистрировалась на сайте знакомств, стала искать в кафе, на отдыхе, в походах на столбы. Появились первые потенциальные партнеры.

Этап 6. Смотрим список мужчин, заинтересовавшихся клиенткой и готовых на отношения с ней, их оказалось 8 мужчин, обговариваем каждого из них. Далее, после отбора, советую продолжать общение с наиболее интересными для клиентки из которых осталось 3. Проговариваем, что остальных из списка нужно вежливо поставить в известность, что они не подходят, чтобы закрыть отношения. Далее проговариваем, нужно ли дальнейшее сопровождение или нет. Клиентка решила, что самостоятельно уже сделает свой выбор, мое участие уже не нужно.

Клиент 3: Девушка, Татьяна, 35 лет. Работает в госучреждении в должности ведущего специалиста. Замужем не была, есть ребенок внебрачный.

1. На вопрос что ищет в отношениях? Ответ: Ищу мужчину для создания семьи, чтобы принял моего ребенка, хочу еще детей.

На вопрос что ей мешает познакомиться, отвечает, что находилась долгое время в отношениях с женатым мужчиной, и никак не могла с ним разорвать эти отношения. Чувствует неуверенность в себе, страх, что не красивая. Боюсь сама знакомиться. Выбор ограничен, т.к. все мужчины заняты, а я на работе с утра до вечера.

2. Пробуем применить технику РЭПТ (ABC)

«A» - активаторы, «B» - верования, «C» - следствия.

Таблица 5

| «A» - активаторы | «B» - верования | «C» - следствия |
|---|---|---|
| Не могу встретить подходящего мужчину. Страшно услышать в свой адрес, что я не красивая. Неуверенность в себе. | Потому что мне самой многое в самой себе не нравится (внешность, особенно кривые зубы). | Поэтому я сама не знакомлюсь. Поэтому мой комплекс меня тормозит и я бездействую. |

Психолог: Что для вас найти подходящего мужчину?

Клиент: Это чтобы соответствовал образу, который я сама себе нарисовала.

Психолог: Давайте попробуем его с вами описать на бумаге, чтобы понять какого мужчину вы хотите.

Берем лист бумаги формата А4, ручку и опишите по технике, которую я вам скажу. (Применяю технику плохой / хороший).

Клиент: Хорошо, согласна.

Таблица 6

| Плохой (Чего точно не должно быть) | Хороший (что я хочу в нем видеть) |
|---|---|
| Деньги: | |
| Когда нет постоянного заработка, нет дохода. | Ежемесячный доход не менее 35 тыс. руб. |
| Жадный, не дает деньги на семью. | Хочу всеми деньгами распоряжаться сама. |
| Работа: | |
| Чтобы не работал дворником, чернорабочим, грузчиком, т.е. профессии, без какого-либо образования. | Особых притязаний нет, главное чтобы было образование, имел профессию, желательно не ниже технического. |
| Режим дня, спорт | |
| Чтобы был не ленивый, не приемлю просто лежание на диване. | Чтобы хоть чем-нибудь увлекался, допустим, прогулки вместе, это не обязательно спорт. |

| Плохой (Чего точно не должно быть) | Хороший (что я хочу в нем видеть) |
|--|--|
| Одежда, внешность и уход за собой | |
| Не люблю грязных, вонючих, не ухаживающих за собой мужчин, в плане элементарной гигиены. | Хочу, чтобы был чистоплотный, ухоженный, хоть немного, но чтобы было чувство вкуса в одежде. |
| Здоровье | |
| Который не следит за своим здоровьем, кожа, руки, ногти, прыщи, зубы, ожирение. | Чтобы заботился о своем здоровье, хотя бы элементарно, чтобы был в физически здоровой форме. |
| Свободное время и увлечения | |
| Свободное время поспать и ничего не делать | Совместный отдых, прогулки всей семьей, с детьми. |
| Дети | |
| Не любящего детей | Чтобы любил детей, принял моего ребенка и хотел совместных детей |
| Манеры поведения и вредные привычки | |
| Точно нет: наркоманы, игроманы и алкоголики. | Допускаю, чтобы курил, выпивал по праздникам. |

Психолог: Давайте обсудим, что у вас получилось. Как вы считаете, вы достойны такого мужчины?

Клиент: Думаю, что да. Ведь у меня не такие уж и завышенные требования к партнеру.

Психолог: Хорошо. Вы можете с ним все это обговорить на этапе начала отношений?

Клиент: Да, теперь я понимаю, что нужно обговаривать все нюансы совместного проживания, еще до начала серьезных отношений. Только как начать, если я еще не понимаю, начались эти отношения или нет, в какой момент это нужно обговаривать?

Психолог: Это может быть в форме опроса в диалоге с мужчиной, то есть вы задаете вопросы не навязчиво, а как он считает вот про это... и далее по списку, можно не в один раз, а постепенно в несколько этапов. Так в процессе

общения вы больше узнаете о партнере и можете сделать вывод на совместимость ваших убеждений.

Психолог: И как вы поступите, если партнер вам во всем понравился, но скажет, что не хочет ни кому отдавать всю свою зарплату?

Клиент: Этот вопрос конечно один из самых важных, не знаю, а что делать?

Психолог: Это же ваш выбор, что вы сделаете? Не захотите из-за этого с ним встречаться и общаться?

Клиент: Нет конечно, продолжу с ним общение. А как с ним поговорить?

Психолог: Подумайте, какие вопросы вы можете ему еще задать. Примите свое решение. Это же ваш партнер, вам вести совместное хозяйство, быт. Вы же понимаете, если вы сразу этот вопрос не обговорите, потом обязательно возникнет конфликт. У вас полярные убеждения.

Клиент: Я бы смогла поговорить и договориться какую сумму он мне выделял. В противном случае я бы не стала с ним общаться.

Психолог: С выбором партнера разобрались (здесь соглашусь с клиенткой), идем далее.

3. Переходим к проработке негативных убеждений по отношению к своей внешности.

Задаю вопросы: Что ты готова сделать? Готова сама меняться?

Клиент: Да, готова.

Психолог: Вас беспокоят только ваши зубы?

Клиент: Да, я комплексую из-за зубов.

Психолог: А что вам мешает поставить брекеты?

Клиент: Финансовая сторона, а также я обращалась к ортодонту, он мне сказал тогда на ближайшие 3 года нельзя планировать ребенка, а я еще хочу успеть родить, мне уже достаточно много лет.

Психолог: Хорошо, тогда пробуем изменить ваше отношение к виду ваших зубов.

Клиент: Давайте попробуем.

Пробую через технику «Фейсинг».

Психолог: Садимся напротив друг друга. Устанавливаем контакт, глаза в глаза. Допустим, я ваш обидчик, и говорю у тебя кривые зубы. Как вы себя сейчас чувствуете?

Клиент: Злюсь, обида, гнев, слезы.

Психолог: Почему вы злитесь и обижаетесь? Это не правда?

Клиент: Это правда.

Психолог: Так почему вы обижаетесь на правду? Вы можете это принять в себе?

Клиент: Не знаю, но обидно. Наверно не могу принять.

Психолог: Давайте с вами вспомним как долго вы с этим живете? Когда вас это стало беспокоить?

Клиент: Не помню, наверное, в школе в детстве лет с 13 лет.

Психолог: Давайте попробуем вспомнить и представить обидчика? Кто первый вам это сказал? (Здесь, конечно же, подошло бы погружение в подсознание, чтобы погрузиться, прожить и вернуть ему эту эмоцию).

Клиент: Не получается, не помню.

Психолог: Хорошо. Вы злитесь сейчас на меня, потому что я вам это сказала, или все-таки на себя что ничего не делаете?

Клиент: Наверное, на себя, что ничего не делаю.

Психолог: Вы можете сейчас признать что это поправимо? Что это можно исправить?

Клиент: Да, это могу принять.

Психолог: Вы можете признать, что не все мужчины на это обращают внимание?

Клиент: Возможно. Но встречают «по одежке», сомневаюсь, что не увидят.

Психолог: Найдите в себе достоинства, которые перекрывают ваш недостаток.

Клиент: Я трудолюбивая, симпатичная, кроме зубов, люблю и хочу детей.

Психолог: Это может перекрыть этот ваш недостаток?

Клиент: Попробую осмыслить это и принять.

Давайте принимаем новую установку. Повторяй себе всегда: Я принимаю себя и люблю! Я особенная, уникальная, у меня масса достоинств. А недостатки есть у всех. Люблю себя и буду счастлива!

Фиксируем ее на бумаге и работаем, даю задание на дом, в течении 2-х недель примерить эту установку на себя, поить с ней и прийти с результатами, что изменилось в сознании.

После обозначенного времени, на новой встрече клиентка пришла более довольная своей внешностью. Договариваемся, что эта работа с установками постоянная, продолжать необходимо эти проработки всегда.

Психолог: Что сейчас с Вашим страхом?

Клиент: Страх уменьшился, даже если кто-то скажет про мои зубы, приму как неприятность, которую можно пережить. Для повышения самооценки я сделаю зубы, как только появится возможность.

Психолог: Как вы думаете, какую выгоду дает вам этот страх? О чем он заботится?

Клиент: Получается, страх меня побуждает к действию, забота о моих зубах, моем здоровье.

Психолог: Давайте сейчас поблагодарим свой страх за заботу и не будем больше бояться, что кто-то может сказать, что у вас некрасивые зубы, согласны?

Клиент: Да, спасибо.

Психолог: Что вы теперь хотите?

Клиент: хочу замуж, хочу знакомиться.

Психолог: Что вы готовы сделать, чтобы найти партнера? Что вам сейчас мешает в поиске? Согласны двигаться дальше?

Клиент: Хочу начать действовать, искать мужчину. Ничего не мешает, согласна идти вперед.

Далее этап 4. Идем по схеме, клиентка на бумаге составляет список мест, где можно познакомиться: работа, спортивные мероприятия, сайты знакомств, соц. сети, через знакомых, отдых, кинотеатр, ночные заведения. Далее

предлагаем клиентке выполнить домашнее задание, начать действовать и попробовать какие-нибудь из этих способов. Предлагаем, прийти через 3 недели с результатом. Принести отчет, что сделала, начала ли знакомиться.

Этап 5. Клиентка приходит и рассказывает о своих первых успехах. Рассказала, что зарегистрировалась на сайте знакомств, озадачила всех своих друзей, подруг чтобы начали ей искать холостых парней, стала ходить в кафе. Познакомилась с тремя парнями на сайте знакомств, еще с одним парнем познакомила соседка, на свидание сходила только с двумя. Один ей не понравился, но пока решила общаться, второй вроде понравился, с ним она тоже решила пообщаться.

Этап 6. Далее, советуем продолжать общение с ними. Далее обговариваем нужна ли моя помощь или нет, клиентка решила, что далее моя помощь не нужна в этом вопросе.

Клиент 4: Девушка, Марина, 34 года. Работает в крупной компании Холдинг, в должности ведущего специалиста. Замужем не была, были отношения, гражданский брак, расстались.

1. На вопрос что ищет в отношениях? Ответ: Хочу выйти замуж, хочу детей, хочу быть счастливой.

На вопрос что ей мешает познакомиться, отвечает, что находилась долгое время в отношениях с женатым мужчиной, и никак не могла с ним разорвать эти отношения. Чувствует неуверенность в себе, страх, что не примут ее ребенка, страх, что не красивая. Боюсь сама знакомиться. Выбор ограничен, т.к. все мужчины заняты, а я на работе с утра до вечера.

2. Пробую применить технику РЭПТ (ABC)

Таблица 7

| A» - активаторы | «B» - верования | «C» - следствия |
|---|---|---|
| Страшно услышать в свой адрес, что я уже в таком возрасте, и ни | Потому что мне самой многое в самой себе не нравится (не нравлюсь | Поэтому я сама не знакомлюсь. И жду, когда кто-нибудь |

| «A» - активаторы | «B» - верования | «C» - следствия |
|--|---|---------------------------|
| разу не была замужем. Неуверенность в себе, не достаточно красивая. | тем, что сутулая, стесняюсь своего возраста). | обратит на меня внимание. |

Психолог: Давайте теперь посмотрим, что вам в себе не нравится. Что для вас возраст?

Клиент: Когда я выбираю парней своего возраста, я им не интересна, они ищут девушек моложе меня. А те, кто меня выбирают, мне не нравятся. И я стала переживать что в мои 34 года, я не найду достойного мужчину. Мне не нравится, как я выгляжу, здоровье, тело.

Психолог: А как вы считаете, они вас не выбирают только из-за возраста? Они же при встрече еще не знают ваш возраст?

Клиент: Не знаю, наверное, я им сразу чем-то не очень нравлюсь.

Психолог: Почему решили, что вы им не нравитесь? Как вы это поняли?

Клиент: Ну, наверное, когда я в компании, при знакомстве с парнями начинаю с ними общаться, но они обращают внимание не на меня, а на моих подруг.

Психолог: Как вы думаете, когда это с вами случилось в первый раз, что вас не выбрали?

Клиент: Не помню, но это почти всегда, где бы мы ни знакомились, в кафе, ночном клубе, на отдыхе, если мне понравиться парень, он начинает ухаживать за моей подругой.

Психолог: Что вы при этом чувствуете?

Клиент: Обидно, что выбирают не меня.

Психолог: А почему вам обидно? Какие чувства кроме обиды вы испытываете?

Клиент: Ну, он же мне нравится, а он выбрал не меня. Я злюсь на себя, что во мне не так.

Психолог: А почему вы думаете, что в вас что-то не так?

Клиент: Просто это повторяется на протяжении нескольких лет, у меня 3 подруги, с которыми мы вместе ходим, гуляем, общаемся, и почти всегда при первом знакомстве выбирают их.

Психолог: Хорошо, а вы при знакомстве общаетесь с парнями? Каким-то образом даете им понять, что он вам тоже понравился?

Клиент: Конечно, я общаюсь. Нет, не даю, я считаю, что он сам должен проявлять инициативу.

Психолог: А как он должен понять, что он вам понравился? Как при этом ведут себя ваши подруги? Вы себя с ними сравниваете?

Клиент: Не знаю, наверное, просто должен увидеть какая я классная. Подруги у меня более сексуальнее, напористее, они флиртуют. Нет, не сравниваю.

Психолог: А как он может увидеть, если вы не проявляете себя? Может вам стоит научиться у подруг?

Клиент: да, я всегда на них смотрю и думаю, почему я так не могу как они? Я стесняюсь.

Психолог: А чего вы стесняетесь? И как вы думаете, чему вас учат ваши подруги?

Клиент: Я стесняюсь вести себя, так как мои подруги. Наверное, чтобы я начала проявлять инициативу.

Психолог: Давайте попробуем технику «страшный страх», смоделировать ситуацию, вам очень понравился молодой человек, и вы ему говорите об этом. Придумайте самый страшный страх. Что страшного с вами может случиться?

Клиент: Я даже не знаю, ну скажет мне, что я не в его вкусе, что я ему совсем не нравлюсь. А это мой последний шанс выйти замуж, и я уже не смогу больше никого встретить и родить ребенка.

Психолог: Что вы при этом чувствуете? Вам страшно?

Клиент: Ну да, мне обидно и страшно, что это мой последний шанс.

Психолог: Получается, что для вас страшнее не выйти замуж и родить ребенка, а не сам отказ?

Клиент: Наверное, да.

Психолог: Что вам дает страх? Чему он вас учит?

Клиент: Не знаю?

Психолог: Хорошо подумайте, вы сами это сейчас сказали.

Клиент: Чтобы я начала что-то делать?

Психолог: Хорошо. Будем делать или дальше бояться? Как вы себя чувствуете?

Клиент: Конечно делать. Нормально и не так уже и страшно.

Психолог: Давайте сейчас поблагодарим свой страх за заботу и не будем больше бояться, что кто-то может сказать, что вы не достаточно красивы, согласны?

Клиент: Да, спасибо.

Психолог: Какого мужчину вы хотите?

Клиент: Ну чтобы мне нравился.

Психолог: Давайте попробуем его с вами описать на бумаге, чтобы понять какого мужчину вы хотите.

Берем лист бумаги формата А4, ручку и опишите по технике, которую я вам скажу. (Применяю технику плохой / хороший).

Клиент: Хорошо, согласна.

Таблица 8

| Плохой (Чего точно не должно быть) | Хороший (что я хочу в нем видеть) |
|--|--|
| Деньги: | |
| Когда нет постоянного заработка, нет дохода. Если доход меньше 30 тыс. руб. в месяц. | Ежемесячный доход не менее 35 тыс. руб., чтобы стремился зарабатывать. |
| Жадный, не дает деньги на семью. | Хочу всеми деньгами распоряжаться сама. Брачный контракт не хочу. |
| Работа: | |
| Чтобы не работал дворником, | Особых притязаний нет, главное |

| Плохой (Чего точно не должно быть) | Хороший (что я хочу в нем видеть) |
|--|---|
| чернорабочим, грузчиком, т.е. профессии, без какого-либо образования. | чтобы было образование, имел профессию, желательно не ниже технического. |
| Режим дня, спорт | |
| Чтобы был не ленивый, не приемлю просто лежание на диване. Не зависимый от компьютерных игр. | Активный, легкий на подъем, чтобы хоть чем-нибудь увлекался, допустим, прогулки вместе, это не обязательно спорт. |
| Одежда, внешность и уход за собой | |
| Не люблю грязных, не мытых, не ухаживающих за собой мужчин, в плане элементарной гигиены. | Хочу, чтобы был чистоплотный, опрятный, привлекательный для меня. |
| Здоровье | |
| Который, не следит за своим здоровьем, кожа, руки, ногти, прыщи, зубы, ожирение. Инвалид. | Чтобы заботился о своем здоровье, хотя бы элементарно, чтобы был в физически здоровой форме. |
| Свободное время и увлечения | |
| Полярно разные увлечения, ночные клубы, тусовки | Чтобы интересы совпадали, максимально вместе в свободное время. |
| Дети | |
| Не хочу чужих детей | Чтобы любил детей, и хотел совместных детей |
| Манеры поведения и вредные привычки | |
| Точно нет: наркоманы, игроманы и алкоголики, нецензурная брань, много курит. | Допускаю, чтобы курил, выпивал по праздникам. Интересный собеседник, интеллектуально развит. |

Психолог: Давайте обсудим, что у вас получилось. Как вы считаете, вы достойны такого мужчины?

Клиент: Думаю, что да. Ведь у меня не такие уж и завышенные требования к партнеру.

Психолог: Хорошо. Вы можете с ним все это обговорить на этапе начала отношений?

Клиент: Да, теперь я понимаю, что нужно обговаривать все нюансы совместного проживания, еще до начала серьезных отношений.

Психолог: Так в процессе общения вы больше узнаете о партнере и можете сделать вывод на совместимость ваших убеждений.

Психолог: Как вы себя чувствуете? Готовы идти дальше?

Клиент: Хорошо. Теперь я готова пробовать знакомиться.

Далее этап 4. Идем по схеме, клиентка на бумаге составляет список мест, где можно познакомиться: клубы, кафе, спортивные мероприятия, сайты знакомств, соц. сети, через знакомых, отдых, кинотеатр, столбы, на улице.

Далее предлагаю клиентке выполнить домашнее задание, начать действовать и попробовать какие-нибудь из этих способов. Предлагаю, прийти через 2 недели с результатом. Принести отчет, что сделала, начала ли знакомиться.

Этап 5. Клиентка приходит и рассказывает о своих первых успехах. Рассказала, что зарегистрировалась на сайте знакомств, озадачила всех своих друзей, подруг чтобы начали ей искать холостых парней, стала искать на столбах, на о. Татышев. Познакомилась с 6 парнями на сайте знакомств, на свидание сходила только с четырьмя. Трое ей не понравились, один не захотел встречаться, с двумя решила пообщаться, походить на свидание.

Этап 6. Далее, советую продолжать общение с ними. Обговариваем, нужна ли теперь моя помощь или нет, клиентка решила, что больше не нуждается в моей помощи, и мы прощаемся.

Выводы по главе II

Во второй главе мы провели исследования и определили, что молодые женщины осознанно готовы к браку.

Цель достигнута, определена готовность у молодых женщин к семейной жизни.

Гипотеза о существовании ограничивающих установок, препятствующих созданию семьи, подтверждена.

Негативный опыт в отношениях между мужчинами и женщинами является основным источником наших ограничивающих убеждений (ложных представлений о себе и мире), основанных на сильных, ярких, болезненных, а потому очень убедительных личных переживаниях (впечатлениях). И именно эти переживания строят вокруг нас ту самую ограничительную рамку, которая не дает нам впоследствии возможность услышать здравый смысл, увидеть решение, поверить в свои силы.

У каждого из нас есть свои ограничители. Их просто нужно обнаружить и заменить на продвигающие установки. Тогда поменяется мышление, а вместе с ним наша реальность. А чтобы их услышать необходимо, слушать, что мы говорим, и как мы принимаем информацию. Все, что происходит с нами в жизни - это отражение нашей внутренней модели мира. Другими словами, мы получаем в жизни те результаты, которые возможны исходя из нашей модели мира[7].

В процессе исследования у каждой 4 из наших 4 клиенток выявлены ограничивающие установки, и у каждой своя картина мира. Исследования, проведенные нами, описаны в работе, и они подтверждают мою гипотезу. Четыре из 4 клиенток проработали свои негативные убеждения, начали встречаться, знакомиться. Процесс запущен, убеждения выявлены, скорректированы (трансформированы).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В исследовательской работе была достигнута поставленная цель.

Выявлены основные причины, которые мешают созданию семьи:

1. Неуверенность в себе;
2. Недостаток коммуникативных навыков;
3. Страхи, основанные на прошлом опыте;
4. Недостаточное знание психологии мужчины или женщины;
5. Эгоцентризм, нарциссизм;
6. Смещение приоритетов. Например, все силы отдаются работе, родителям, детям, а на личную жизнь не остается ни времени, ни энергии;

Большинство людей разучились правильно и гармонично общаться между собой, а мужчины и женщины успешно и результативно знакомиться друг с другом, получается, что им нужно снова этому научиться. Людей интересует не только где можно познакомиться, но и как научиться этой науке, которая для некоторых оказалась трудной.

В процессе исследовательской работы стало понятно, что есть над чем еще работать. В дальнейшем планирую доработать этот алгоритм, необходимо научиться техникам погружения в подсознание (гипноз, метафорические карты).

Описанный в исследовательской работе алгоритм применим на практике, который можно использовать в частной практике.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология: учебник и практикум / Г. С. Абрамова. - 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2014 - 811 с.
2. Абульхова-Славская, К. А. Теория личности Б. Г.Ананьев / К. А. Абульхова-Славская, // Мир образования - образование в мире. 2018. – № 4(72). – С. 7-20.
3. Айзенк, М. Психология для начинающих / М. Айзенк. - 2-е изд. – Санкт-Петербург: Питер, 2004. – 384 с..
4. Андреева, Т. В. Психология современной семьи / Т. В. Андреева. - Санкт-Петербург: Речь. 2005 - 436 с.
5. Андреева, Т.А. Психология семьи / А. Т. Андреева. – Санкт-Петербург: Речь, 2007. –384 с.
6. Аниютина, С. А. Педагогическое сопровождение формирования готовности подростков к семейной жизни : дис. ... канд. пед. наук / С. А. Аниютина. – Ярославль, 2011. – 231 с.
7. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. - 1994. –Т. 15, № 1. - С. 6
8. Асмолов, А. Г. Деятельность и установка / А. Г. Асмолов – Москва : МГУ им. М.В.Ломоносова, 1979. – 150 с.
9. Асмолов, А. Г. Психология личности: учебник / А. Г. Асмолов – Москва : Изд-во МГУ, 1990. - 367 с.
10. Асмолов, А.Г. О соотношении понятия установки в общей и социальной психологии / А. Г. Асмолов, М. А. Ковальчук // Социальная психология : хрестоматия / под ред. Г.М. Андреевой, Н.Н. Богомоловой. – Москва: Изд-во Моск. ун-та, 1977. – С. 143-163.
11. Астахова, Е.Н. Взаимосвязь базисных убеждений личности и социально психологической адаптации в стрессовых ситуациях / Е. Н.

Астахова // Личность в природе и обществе : сборник статей научной конференции / сост. и науч. ред. А.В. Иващенко, Н. Б. Карабущенко, Е.Н. Полянская. – Москва : РУДН,2012. - С. 72-75.

12. Дьяченко, М. И. Психологические проблемы готовности к деятельности / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. – Минск : Изд-во БГУ, 1976. - 175 с.

13. Жолудева, С. В. Теория готовности молодёжи к браку: дис. ... канд. псих. наук / Н.В. Малярова. – Ростов-на-Дону, 2009.- 30 с.

14. Запорожец, А. В. Развитие произвольных движений В 2 томах. Том 2. Развитие произвольных движений / под. ред. В. В. Давыдова, В. П. Зинченко. – Москва : Педагогика, 1986. – 297 с. – URL: <http://psychlib.ru/inc/absid.php?absid=26480> (дата обращения : 01.04.2021).

15. Запорожец, А. В. Развитие произвольных движений: Автореферат дис. на соискание ученой степени доктора педагогических наук (по психологии) / А. В. Запорожец ; Ин-т психологий Акад. пед. наук РСФСР. - Москва: [б. и.], 1958. - 30 с.

16. Зберовский, А. В. Стратегия успешного любовного знакомства: мужские советы для женщин и мужчин. / А. В. Зберовский - Красноярск, : Поликом, 2011. – 329 с.

17. Зритнева, Е. И. Социология семьи : учеб. пособие для студентов вузов / Е. И. Зритнева – Москва : ВЛАДОС, 2006. – 150 с.

18. Ильин, Е.П. Психология взрослости / Е. П. Ильин. - Санкт-Петербург: Питер, 2012. - 542 с.

19. Ильин, Е.П. Психология любви / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2013. - 332 с.

20. Квадрат Декарта Техника принятия решений // «БСПб» : сайт. – [Б. м.], 2015 -2021. – URL : http://spbplaza.ru/publications/publication_list/kvadrat_dekarta_kak_tehnika_prinyatiya_reshenij/ (дата обращения 01.05.2021).

21. Козлов, Н.И. Как относиться к себе и к людям/ Н. И. Козлов – Москва : Эксмо, 2015.- 384 С.
22. Козлов, Н.И. На крыльях любви, или Как делать семью./ Н.И. Козлов. - Москва: АСТ, 2010.- 256 С.
23. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка : 80000 слов и фразеологических выражений / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова ; Российская акад. наук, Ин-т русского яз. им. В. В. Виноградова РАН. - 4-е изд., доп. - Москва : Технологии, 2007. – 938 с.
24. Сизанов А.Н. Подготовка подростков к семейной жизни / А. Н. Сизанов. - Минск : Нар. асвета, 1989. - 110,[2] с.
25. Суслова, Т. Ф. Психология семьи с основами семейного консультирования : учебник и практикум для вузов / Т. Ф. Суслова, И. В. Шаповаленко. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. –343 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/468726> (дата обращения: 28.06.2021).
26. Сысенко В.А. Супружеские конфликты / В.А. Сысенко. – Москва : Финансы и статистика, 1983. – 175 с.
27. Узнадзе Д.Н. Психология установки / Д. Н. Узнадзе. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 416 с.
28. Узнадзе Д.Н. Экспериментальные основы психологии установки / Д. Н. Узнадзе. - Тбилиси : Изд-во Акад. наук Груз. ССР, 1961. - 210 с.
29. Шевченко, Н.А. Психологическая готовность к браку как фактор успешных и безопасных отношений супругов в семье / Н.А. Шевченко, В.А. Тенькова // Научное сообщество студентов: сборник материалов IX Международной студенческой научно-практической конференции. – Чебоксары, 2016. – С. 264-265.
30. Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений : курс лекций / Л. Б. Шнейдер. - Москва : Апрель-пресс : ЭКСМО-пресс, 2000. - 498 с.
31. Эллис, А. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии / А. Эллис, У. Драйден; пер. с англ. Т. Саушкиной. - 2. изд. – Санкт-Петербург : Речь, 2002. - 345 с.

Приложение 1

МЕТОДИКИ ВЫЯВЛЕНИЯ ОГРАНИЧИВАЮЩИХ УБЕЖДЕНИЙ:

1. Упражнение Джека Макани: Выявите паттерны (образец, стереотип, привычка) и убеждения в своей жизни.

Жизненные паттерны всегда ведут нас к убеждениям; за нашим паттерном всегда стоит программа, состоящая из одного или нескольких убеждений.

Ответьте на вопросы настолько честно, насколько это возможно для вас.

Сейчас я предлагаю вам найти паттерны в своей жизни, которые не позволяют вам жить так, как вы хотите. Нет правильных или неправильных ответов на эти вопросы. Цель в том, чтобы дать вам возможность лучше осознать собственные паттерны и получить возможность их изменить.

Личные отношения:

- Что вы думаете о любви? (убеждение)
- Можете ли вы доверять тому, кого вы любите (любили), или ваш внутренний голос предупреждает вас о чем-то? Что этот голос говорит? (убеждение)
- Можете ли вы терпеть вредные привычки любимого человека или они раздражают вас? Если раздражают, то почему? (убеждение)
- Нравится ли вам хорошо выглядеть для своего любимого человека или вам это безразлично? Почему? (убеждение)
- Можете ли вы быть честными с тем, кого любите, или вы храните часть своей жизни в тайне? Какие есть причины для этого? (убеждение)
- Можете ли вы позволить себе быть собой в отношениях, или вы стараетесь не показывать своему партнеру некоторые стороны своего характера? Почему? (убеждение)
- Вам легко быть с друзьями (одним или несколькими) или вы предпочитаете находиться в одиночестве? Ощущаете ли вы себя в безопасности в отношениях с другими или вы всегда опасаетесь их реакции? Что вы думаете о людях, с которыми вы дружите? (убеждение)

Упражнение 2. Автор Кожевникова Анна Николаевна, Сертифицированный бизнес-тренер, коуч, сертифицированный НЛП Практик. [9].

Ограничивающие убеждения часто сопровождаются следующими ключевыми словами: Не верю, Не знаю, Не могу (не способен), Никогда, Никто, Ни за что, Не получится (не выйдет), Боюсь (опасаюсь), Сомневаюсь (вряд ли, не уверен), все, всегда, вечно, самый, должен (надо, нужно), только ... и соединительными выражениями: Потому что, (а) значит, и поэтому.

1. Разделите листок бумаги на 3 столбика.
2. В первом столбике напишите все возможные предложения с ключевыми словами вверху. Смысл предложений должен касаться вас, вашей жизни, вашему отношению к жизни, к ключевым сферам (людям, моментам) вашей жизни, вашим проблемам, целям.

Примеры: Я не верю, что можно иметь баланс личной жизни. Я не знаю, как мне найти партнера. Я не могу понять женщин (мужчин). Никто не может мне помочь. Не получится у меня Боюсь, что он мне откажет. Боюсь мужчин (женщин ...) Сомневаюсь, что они сделают это лучше. Все мужчины – обманщики (все женщины – ведьмы). Вечно у меня все в последний момент (вечно он так). Я самый(ая) слабый (глупый, медлительный(ая)). Он (она) самый(ая) лучший(ая). Я должен (жна) это сделать.

3. Во втором столбике попробуйте объяснить каждое из утверждений в первом столбике, продолжив его словами « потому что...». Может быть несколько объяснений.

Примеры: Я не верю, что можно иметь баланс личной жизни, потому что у меня это никогда не получалось. Я не знаю, как мне найти партнера, потому что пробовал (а) по всякому – не получилось. И так далее.....

4. В третьем столбике напишите, что следует из каждого утверждения в первом столбике, продолжив его словами «а это значит, и поэтому...».

Примеры: Я не верю, что можно иметь баланс личной жизни, а значит, его не может быть. Я не знаю, как мне найти партнера, и поэтому я не ищу. И тому подобное.

Если вы писали все возможные варианты предложений и писали «от души», то перед вами на листочке бумаги могут оказаться от 30 до 80% всех ваших ограничивающих убеждений. Теперь, когда вы знаете своих ограничителей, можно будет работать с ними.

3. Моделью АВС или РЭПТ (Рационально-эмоциональная поведенческая терапия) Альберта Эллиса, Уинди Драйден. Люди сначала интерпретируют ситуации в соответствии со своими укоренившимися верованиями, а затем действуют на основе этих интерпретаций.

Убеждения о контакте с противоположным полом.

«А» (активаторы) - это любые текущие события или собственные мысли, чувства, поведение в связи с этими событиями, а, возможно, воспоминания или мысли о прошлом опыте.

«В» - верования.

«С» - следствия.

В «А» каждый человек привносит что-то свое, а именно свои убеждения, цели, физиологическую предрасположенность, установки, взгляды - «В». И уже «В» приводит именно к тому, а не иному «С» - следствию.

1. Берем листок бумаги, делим его на три столбца и пишем все, что идет в голову все активаторы «А»: «почему я не могу познакомиться», или «почему я до сих пор одна (ин)», и т.п.
2. Далее продолжаем формулировку, верования «В»: «почему», потому что.....
3. И далее продолжение, следствия «С»: поэтому....

Приложение 2

**МЕТОДИКИ, ТЕХНИКИ ПРОРАБОТКИ С ВЫЯВЛЕННЫМИ
УБЕЖДЕНИЯМИ (ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ):**

1. Техника, плохой-хороший

1.1. Берем листок бумаги, делим его на два столбца, в первом столбце плохой, и пишем все, что считаем отрицательным при выборе партнера, во втором хороший, здесь описываем все что, в понимании клиента к этому описанию относится.

1.2. Далее выявляем, что из этого запроса важнее и насколько клиент сам этим критериям соответствует. Разбираем до первичного определения, не производного, а именно что для него первично. Например: «Хочу, чтобы много зарабатывал», понятие общее, далее идем на углубление, «сколько в цифрах вы хотите?», далее после ответа следующий вопрос, «сколько вы хотите, чтобы вам он выделял (а)?», и раскручиваем клиента до осознания, что партнер может вообще с вами не делиться своим доходом, и т. д и т.п. Далее задаю вопрос, что может дать взамен сам клиент? Клиент уже начинает размышлять, что из этого списка соответствует запросу в действительности, а что просто надумано или не так уж и важно. Приходит осознание и понимание что именно клиент хочет.

Про что пишем (примерный список требований к партнеру):

- Деньги

Сколько кто должен зарабатывать?

Кто и как распоряжается деньгами? Есть ли деньги личные, или все - общие?

Сколько?

Какие твои вещи мне брать (пользоваться, трогать) нельзя? Из-за порчи каких вещей вы можете устроить другому скандал?

Актуально ли вам обговорить все имущественные вопросы с помощью брачного контракта?

- Работа

Есть ли у вас требования к работе другого? Чего там быть не должно?

- Режим дня и спорт

- Одежда, внешность и уход за собой

- Здоровье

- Свободное время и увлечения

- Дети

- Манеры поведения и вредные привычки.

2. Техника «Страх страшный».

Страх - этот психо-эмоциональная реакция в ответ на пугающую мысль, которая вызывает учащенное сердцебиение, трепор в конечностях, выброс норадреналина и т. д. В когнитивно-поведенческой терапии такие мысли называются “автоматическими” (их не всегда можно отследить). Страх - это энергия, которой не разрешили быть. Страх предупреждает человека об опасности, учит тому, чего необходимо избегать, то есть предостерегает.

Упражнение на то чтобы перенести эмоцию на действие, которое можно совершить: вместо, “я испытываю страх” сказать “я боюсь”. И далее можно задать вопрос: “Зачем я это делаю?” или “Если я перестану это делать, я потеряю....”, продолжая фразу, или «что будет, если случится самый страшный страх»? Далее ведем клиента вопросами: «Что вы чувствуете от этого? «Что будете делать? Действительно ли он так страшен?

Принимаем его и ищем полезность этого страха, почему он появился?

Дальше убедить клиента в том, что страх не вреден, а полезен, он оберегает его для защиты от опасности. А если он такой хороший, то нужно его поблагодарить за его хорошие функции.

3. Техника «фейсинг»

Обида, страх, неуверенность это как механизм наделения собственной энергией объекта опасений. Что делать? Вернуть себе энергию, которая была отдана, тем самым вернув себе ощущение уверенности.

упражнение выполняется «Глаза в глаза». Садимся друг против друга. Устраиваемся поудобнее. Оптимальная дистанция в «личной» зоне приблизительно 0,4- 1,5 м. Почувствуйте другого человека. Попробуйте настроиться на него. Главное задание не отводить глаза, совсем.

Посмотрите ему в глаза. Установите контакт с глазами другого человека.

Попробуйте максимально искренне прожить этот процесс.

После того, как партнеры настроились друг на друга и вошли в совместный процесс, можно начинать прорабатывать страхи, неуверенность клиента. Терапевт проговаривает выявленные обидные слова, вызвавшие у клиента неуверенность и страхи в глаза, клиент должен представить первичного обидчика, прожить эту ситуацию и вернуть ему эту обиду в лице терапевта, ответить с агрессией, защитить свою границу. В конце процесса благодарим друг друга за этот опыт.

4. Работа с убеждениями с помощью МАК

Методика исследования, осознания определенного убеждения и его влияния на жизнь человека.

Отмечаем на первичном этапе, какое состояние (ощущения, эмоции, мысли) у клиента сейчас есть.

Формулируем убеждение, которое мы хотим изменить (кратко, около 7 слов).

Вслепую вытащите и положите рубашкой вверх карты:

а) Я,

б) какой я, когда живу в соответствии с этим убеждением (верхний ряд рядом с Я),

- в) какие последствия я получаю, если живу в соответствии с этим убеждением (верхний ряд рядом с предыдущей картой),
- г) какой я, когда живу без этого убеждения (нижний ряд рядом с Я),
- д) какие последствия я получаю, если живу без влияния этого убеждения (нижний ряд рядом с предыдущей картой). Работа с убеждениями с помощью МАК

Далее просим клиента открыть метафорические карты, одну за одной, рассказывая, что он (а) видит на картинке, какие качества и свойства у того, что есть на картинке, что чувствует когда это видит, как это соотносится с его (ее) жизнью.

Какие выводы он (а) может сделать теперь, когда видите всю картину целиком? Какие возникают идеи? Какие решения можете принять?

Как бы вы сформулировал (а) это убеждение сейчас?

Определяем, какое состояние клиента после.

5. Техника “Негативные убеждения моего Я”

Цель техники: поиск, выявление и проработка негативных убеждений.

Замена вредной установки на новую, позитивную. Выстраивание плана по интеграции ее в жизнь.

Инструментарий: колода любая классическая или ресурсная.

Алгоритм.

1. Беру для работы уже выявленные установки из первой практики;
2. приступаем к работе с МАК. Из колоды метафорических карт В3 (взкрытую) клиент достает 4 карты. Открываем, выкладываем квадратом 2x2. Прошу клиента выбрать карту, которая бы отвечала на вопрос: Где его(ее) негативное убеждение?
3. Прошу описать изображение следующими доп. вопросами: какие действия происходят? Что на карте главное? Что особенно привлекло мое внимание? Хотелось бы ему (ей) что-либо добавить или убрать с карты? Что бы это символизировало в его(ее) реальной жизни?

4. Переключаю внимание клиента на следующую по счету карту. Она поможет ответить на вопрос: «Чем ему(ей) мешает его(ее) негативное убеждение?».
 5. 3 карта дает ответы на вопрос: «Как я страдаю из-за него? Что я недополучаю? Чего я лишаюсь, следуя негативному убеждению?»
 6. 4 карта дает ответы на вопрос: «На какие сферы жизни влияет негативное убеждение?»
 7. Прошу клиента внимательно еще раз посмотреть на первую карту и ответить на вопрос: «Что еще я не заметил(а) здесь? Какая деталь важна?»
 8. Прошу клиента достать еще 4 карты В3 (взкрытую), выложить рядом квадратом 2x2 и выбрать карту, которая отвечает на вопрос: «Где его(ее) новая позитивная установка?».
 9. Следующая по порядку карта отвечает на вопрос: «Что мне хочется сделать, глядя на нее?». Прошу клиента подмечать детали, проговаривать, что бросилось в глаза, что кажется наиболее существенным, какой ответ пришел сразу.
 10. 3 карта во втором квадрате отвечает на вопрос: «Что ему (ей) советует эта карта? В чем его(ее) поддержка?»
 11. 4 карта: «Что он (а) может сделать уже завтра?».
 12. Прошу клиента выписать на лист его (ее) негативную установку карандашом, отложить лист на 1-2 дня. В течение этих двух дней стараться замечать, когда в голове срабатывает старое негативное убеждение и вести дневник установок. Таким образом, человек учится видеть ситуации, которые находятся вне сферы влияния его самого, а поддаются влиянию негативного убеждения. Через 2 дня установка стирается ластиком с листа, а пишется красной пастой или красным фломастером новая, выявленная во втором квадрате, позитивная установка. Теперь в течение нескольких дней человек ведет дневник наблюдений уже за свежим, полезным убеждением, закрепляя его в памяти и сознании.
6. Техника «Квадрат Декарта»

Квадрат Декарта - это схема из четырёх вопросов, на которые необходимо постараться объективно ответить, что в итоге упростит процесс выбора решения в конкретной ситуации. Эта техника особенно поможет при смещении приоритетов, чтобы «расшатать» убеждение «что на личную жизнь не остается ни времени, ни энергии».

Берем ручку и бумагу. Даём задание клиенту разделить лист чертой по вертикали и по горизонтали.

Пример – вот такая таблица:

| | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| Что будет, если я сделаю | Что НЕ будет, если я сделаю |
| Что будет, если я НЕ сделаю | Что НЕ будет, если я НЕ сделаю |

Вопросы, которые помогут:

Что будет, если приму решение и ситуация изменится? Это самый легкий вопрос. Пишите возможности, преимущества, а также страхи и сомнения.

Что случится, если я не приму решение (не сделаю выбор) и жизнь будет такая же, как и была? Какая жизнь ожидает, в случае непринятия решения, скажем, через полгода?

Чего не произойдет, если я сделаю выбор? Подумайте над преувеличенными страхами, насколько реальны опасения. Или про другие забытые аспекты. Перефразируем: что может случиться при отрицательном выборе.

Чего не свершится, если не приму решение? Этот запутанный вопрос самый сложный. Давайте упростим его, заменив одну отрицательную частицу. Чего не свершится, если выбор будет отрицательным.

| | |
|---|---|
| Что я получу, если приму решение и ситуация изменится (++) | Что я получу, если НЕ приму решение и ситуация останется прежней (+-) |
| Что НЕ получу, если приму решение и ситуация изменится (-+) | Что я НЕ получу, если НЕ приму решение и ситуация останется прежней (-) |

Особенности заполнения квадрата Декарта

Матрица Декарта работает только с дуальными случаями (двухсторонними). Когда выбор решения можно сделать на позиции «да» или «нет», «можно» или «нельзя».

Эта техника, не работает при многогранном выборе: «Пойти на свидание с Петей или с Вовой?» Вопрос должен быть поставлен «Пойти ли мне на свидание с.....: да или нет?». Можно потренироваться и составить 2 квадрата Декарта. На каждую гипотетическую ситуацию.

Важно. Отвечать на каждый вопрос не только про положительные перемены, которые произойдут в Вашей жизни. Но и про отрицательные. В каждом секторе матрицы, на каждый вопрос обязательно будут, как отрицательные стороны, так и положительные аспекты.

Эта техника работает только в письменном виде. Никакие устные и мысленные упражнения не прояснят ситуацию, и не помогут найти решение. Все ответы надо написать в столбик.

Лучше всего прямо в квадрате, чтобы получить полную визуальную картину. Используйте буллиты с новой строки, это помогает восприятию систематизировать информацию и целостнее воспринимать.

Объясняется это тем, кроме эффекта визуализации, что мысленно трудно удержать много пунктов в памяти. Даже, если, кажется, «что, ничего, справимся...», половина Ваших доводов может потеряться в голове.

Отвечать до тех пор, пока останутся ответы. Не стоит экономить бумагу. Чем подробнее будут записаны свои соображения по каждому квадранту, тем легче будет принять взвешенное решение.

7. Техника по принятию и изменению себя:

Большинство моих клиенток считают себя не красивой, или не достаточно красивой.

Желание каждой девушки быть красивой вполне естественно. Сегодня практически во всех случаях великолепно выглядеть может любая. С легкостью все можно изменить, перекрасить, украсить, удлинить, подправить, убавить, нарастить, спрятать, подтянуть и скорректировать.

Успешно процветает целая индустрия красоты, которая работает для увеличения женской привлекательности.

Цель техники: проработка негативных убеждений по отношению к своей внешности. Замена вредной установки на новую, позитивную.

Берем 2 листка бумаги, на первом листке пишем все, что тебе не нравиться в себе. Попытаться вспомнить и максимально искренне ответить, когда ты впервые это услышала и приняла.

Далее проговариваем насколько важно это для клиента сейчас это старое убеждение? И, если клиент вспомнил, проговариваем через вопрос на ответ насколько это сейчас для него актуально и что она готова сделать для того чтобы изменить ситуацию? Если клиентка готова идем в следующий этап.

Второй лист делим его на два столбца, в первом столбце пишем твои новые установки, во втором пояснения, почему ты их принимаешь.

| Установки | Пояснения |
|--|--|
| Не принимать критику близко к сердцу | Намеренное нанесение обиды, зависть или недовольство собственной внешностью могут сильно ранить, пробуй относиться к критике на людях в свой адрес спокойнее. |
| Меняем свое отношение к стандартам красоты | У всех свои представления о красоте. Мужчинам нравятся женщины разного телосложения, у них собственные представления о внешности избранницы. Они воспринимают женский образ целиком, не замечая недостатков, которые находит в себе закомплексованная девушка, женщина. |
| Перестаем считать себя недостойной любви | Если говорить себе, что никто не полюбит такую страшную или толстую девушку, то негатив, исходящий изнутри, будет заметен окружающим. Нужно хорошо уяснить, что те, кто пользуется популярностью у парней, любят себя, несмотря на осознание личных недостатков, Запомни, мир зеркалирует наше внутреннее состояние. |
| Быть честной с собой | Подумать и ответить себе, станет ли девушка |

| | |
|------------------------------|---|
| | красивее, если перестанет ненавидеть себя. Может ли измениться отношение людей, если она полюбит свою внешность, и не будет обращать внимание на тех, кто старается обидеть и принизить ее достоинства. Найти в себе достоинство, изюминку, привлекательную черту и всячески ее подчеркивать. Умение подать себя так, чтобы недостатки и невзрачная внешность не бросались в глаза, а терялись на фоне очевидного достоинства - именно это и является уникальной женской способностью.(это можно обыграть одеждой, косметикой) |
| Хвалить себя | Радоваться любым своим достижениям и приятным вещам. Баловать любимыми блюдами, безделушками и проводить время так, как нравится |
| Начать ухаживать за собой | Записаться к профессиональному визажисту для создания индивидуального образа, который подчеркнет сильные стороны. Многие телезвезды не так красивы от природы. Они научились убеждать других в своей привлекательности Подумай, какие недостатки в тебе ты можешь исправить. Разработай план по изменению себя и действуй. |
| Постоянно совершенствоваться | Заниматься спортом и развивать интеллектуальные способности. Учиться новым навыкам и не бояться перемен. Найти хобби и новых друзей, сделать то, на что никогда не решалась, но очень хотелось попробовать |

Но главное в любой технике принять себя и полюбить, повторяй себе всегда: Запомни – я особенная, уникальная, с массой достоинств. А недостатки есть у всех. Люблю себя и буду счастлива!

Наш негативный опыт является прекрасным источником наших ограничивающих убеждений (ложных представлений о себе и мире),

основанных на сильных, ярких, болезненных, а потому очень убедительных личных переживаниях (впечатлениях). И именно эти переживания строят вокруг нас ту самую ограничительную рамку, которая не дает нам впоследствии возможность услышать здравый смысл, увидеть решение, поверить в свои силы.