

## ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ НА САМОИДЕНТИЧНОСТЬ ЖЕНЩИН-ДОМОХОЗЯЕК

**Постановка проблемы.** Социальные и экономические изменения в нашем обществе приводят к тому, что все большее количество женщин оказываются в положении домохозяек, надолго выключенных из активной социальной деятельности. Изменение социального статуса женщины, ведущее к изменению ритма и смысловой наполненности ее жизни, может приводить к деформации структуры самоидентичности, а это, в свою очередь, определяет специфику возникающих у женщин-домохозяек психологических проблем. В проведенном нами эмпирическом исследовании было обнаружено, что к таковым относятся нарушения в самооценке женщины, сниженный уровень основных смысложизненных показателей, невыраженность потребности в самоактуализации, суженность саморефлексирования и застревание на отдельных проблемах своего внутреннего «Я». Все это и определило поиск системы психокоррекционной помощи неработающим женщинам.

**Теоретической основой** системы психокоррекционной помощи домохозяйкам стали положения об идентичности Э.Эриксона [1; 2] и предложенная американским психотерапевтом Барбарой Окун модель развития взрослого человека. Модель представляет собой структуру трех взаимодействующих компонентов: «Я как работник», «Я как член семьи» и «Я как личность». Переживание самоидентичности человеком, по мысли автора, осуществляется в динамическом взаимодействии всех этих компонентов между собой, в условиях их включенности в культуру и общество [3, 43].

**Цель статьи.** Проанализировать процесс психологического консультирования женщин-домохозяек и его влияние на компоненты самоидентичности.

**Результаты исследования.** Предлагаемая нами модель психокоррекционной помощи представляет собой систему индивидуальных консультаций, направленных на создание условий для восстановления внутреннего потенциала личности, актуализацию ее возможностей в разрешении текущих жизненных трудностей. На наш взгляд, принципы и технологии позитивной психотерапии Носсрата Пезешкиана позволяют в кратчайшие сроки реализовать решение этих задач [4; 5; 6].

Основным постулатом позитивной психотерапии Пезешкиана Н. есть то, что каждый человек по определению обладает двумя способностями: к любви и познанию, которые в процессе развития человека и образуют уникальную структуру его личности.

Отсюда, работа психолога направлена на поиск, раскрытие и развитие безусловно имеющихся у человека способностей и ресурсов. Девиз позитивного психотерапевта: «Человек рождается и живет со способностями, значит он – СПОСОБЕН, в том числе и разрешать возникающие в его жизни трудности». Этой идее подчинены три принципа позитивной терапии.

**Принцип надежды** основан на позитивном видении человеком своих способностей, возможностей, потенциала для развития.

**Принцип баланса** основан на признании факта, что, во-первых, человек обладает определенными способностями в данный момент; во-вторых, он способен для разрешения проблемной ситуации развить у себя еще и новые способности. Гармонизация актуальных способностей клиента есть цель и результат данного принципа.

**Принцип самопомощи** предполагает использование 5-шаговой модели для разрешения ситуации и развития личности. Сначала – как процесс терапии, а в дальнейшем - как алгоритм для самостоятельной работы клиента.

Основной способ работы в формате позитивной психотерапии – пятишаговая модель (пять шагов управляемой динамики), которая помогает клиенту взглянуть на свою ситуацию с разных сторон, а также мобилизовать силы и ресурсы для разрешения проблемной ситуации.

Все «шаги» взаимосвязаны. При этом, поскольку позитивная психотерапия – эклектический метод, внутри данной модели мы использовали методы и техники других психотерапевтических направлений.

Задача психолога в процессе работы в формате позитивной психотерапии состоит в том, чтобы с помощью различных инструментов терапевтического воздействия помочь клиенту расширить свои представления о проблеме, увидеть ситуацию с другой позиции и тем самым изменить ход своего мышления и поведения относительно собственной проблемы. Обучение клиента основным принципам и техникам позитивной терапии делает возможной дальнейшую самопомощь клиента, что способствует закреплению полученных результатов и последующему их развитию.

Индивидуальная консультативная работа проводилась с 9 женщинами, принимавшими участие в эмпирическом исследовании и пожелавшими обратиться за психологической помощью. С каждой из них было проведено от 4 до 10 часовых онлайн-консультаций. Анализ сформулированных клиентами запросов был следующим:

- проблемы в организации собственной деятельности, неудовлетворенность как самой деятельностью домохозяйки так и ее результатами (2 запроса);
- проблемы установления границ собственного Я, сложности во взаимоотношениях с партнером и другими членами семьи (2 запроса);
- переживание трудностей в разрешении жизненной ситуации развода (2 запроса);
- ощущение субъективного неблагополучия, «потерянности» в ситуациях, прямо не зависящих от клиента, переживание чувства вины у матерей детей с особыми потребностями (3 запроса).

При этом, как правило, в одном запросе присутствовала всегда комбинация из нескольких трудностей. Однако, по существу, все обращения были связаны с установлением границ между структурными элементами идентичности («Я как работник», «Я как член семьи» и «Я как личность») в самосознании клиенток.

Определенную сложность в процессе работы представляла необходимость придерживаться сути запроса и глубины его проработки, поскольку заявленные проблемы часто были лишь верхушкой сложного многослойного «пирога» проблем, в основании которого нередко лежало низкое самоуважение и непринятие себя.

В качестве примера приведем краткое описание системы консультаций с одной из клиенток, первоначальный запрос которой сводился к проблеме организации собственной деятельности как домохозяйки.

На первом этапе **дистанцирования** важно было помочь клиентке понять, что стоит за неудачными попытками организовать свою деятельность, какие вторичные выгоды она при этом получала. Кроме обозначенного, необходимо было проработать позитивное видение ситуации с точки зрения скрытых ресурсов, способностей и возможностей клиентки.

«В сотый раз натирая полы, я думаю, что сейчас не менее важна для семьи, чем когда работала в крупной компании и получала высокую зарплату. Мысли о том, чтобы сесть за вышивание или, не дай бог, о необходимости покупки новой одежды для себя – кажутся крамолой – ведь я ничего не зарабатываю. Моя работа – мыть, стирать, готовить... Хотя муж ни разу не упрекнул меня в том, что я сижу дома и ни разу не отказал в деньгах... Даже радуется, что я все время дома, но наши отношения... не скажу испортились... как-то потускнели...» - Ольга, 32 года.

Работа с клиенткой на этом этапе позволила ей осознать, что уход в домашнюю деятельность – лишь защита от решения другой проблемы – непринятия себя в социальной роли домохозяйки.

На этапе **инвентаризации** выяснилось, что мать Ольги в молодости также длительное время не работала, что было причиной ее бесконечных ссор с мужем. Она постоянно внушала Ольге-подростку мысль о том, что «неработающая женщина – ярмо для семьи и должна

искупать затраты на себя непосильным трудом». Помимо этого, Ольга чувствует себя виноватой еще и в том, что не дала мужу карьерно «вырасти», привлекая к делам семьи и проблемам детей. Хотя в ходе работы выяснилось, ее муж нисколько не жалеет о якобы упущенной возможности занять более высокую должность, предполагающую ненормированный рабочий день. Финансовых затруднений семья не испытывает. Но тут обозначилась еще одна проблема – «сидение дома отупляет меня, я стала раздражительной... наверное потому, что привыкла к бурной деятельности, постоянному решению каких-то вопросов, карьерному росту..., а теперь сижу в 4-х стенах как тигр в клетке... И время есть, а хожу как чума – совсем себя забросила».

Таким образом, за запросом о помощи в планировании и организации деятельности скрывался целый комплекс проблем: сложности во взаимоотношениях с мужем, неудовлетворенность статусом домохозяйки, сниженный фон настроения, отсутствие эмоциональной включенности в процесс жизни, потеря интереса к самой себе (как с точки зрения физической формы, так и познавательной активности).

Более подробный анализ положительных сторон профессиональной деятельности позволил выявить главную ценность для Ольги: «я люблю общаться с людьми, помогать им... для меня работа была источником энергии. А теперь этого источника нет...».

Ольга смогла сформулировать, почему желая выйти на работу, до сих пор остается домохозяйкой: «Мое предыдущее рабочее место уже сокращено, а идти куда-то – страшно: вдруг не справлюсь». Таким образом, вскрылась основная проблема Ольги - неуверенность в себе, своих возможностях, сниженное самоотношение.

Этап **ситуативного ободрения** позволил Ольге четко сформулировать желаемые изменения: «Я должна решиться отдать ребенка в садик и выйти на работу. Не ради денег, а ради того, чтобы наполнить свою жизнь новым смыслом».

На этапе **вербализации** Ольга смогла выйти за рамки привычного – не обязательно искать работу по образцу предыдущей. Совместно с клиенткой был написан достаточно обширный список работ с учетом ее образования и предыдущего профессионального опыта. Процесс написания списка позволил не только расширить круг потенциальных мест работы, но и активизировать понимание Ольгой собственных возможностей, потенциала роста личности.

На этапе **расширения целей** Ольга смогла сформулировать, каким образом она будет реорганизовывать свой домашний труд, какую помощь сможет попросить у мужа и старшего ребенка. Параллельно решалась еще и проблема изменения отношения к себе – хотя бы через то, чтобы разрешить себе тратить деньги на свои личные нужды.

В итоге, Ольга вышла на работу. «Жизнь обрела смысл. Я почувствовала, что снова могу ею управлять... У меня открылось второе дыхание, я теперь успеваю по хозяйству больше, чем когда тупо сидела дома».

Кроме того, улучшились взаимоотношения с мужем, более взрослую позицию стал занимать старший ребенок. У Ольги появилась жизненная энергия, интерес к новым знаниям, удовольствие от ухода за собой.

Вообще результаты работы со всеми нашими клиентками были следующие. По окончании системы консультаций из девяти женщин четверо вышли на работу, одна пошла учиться в магистратуру, две – пересмотрели свое отношение к рукоделию, превратив его из хобби в инструмент получения пусть небольшого, но дохода для семьи.

По результатам посткоррекционной диагностики в четырех случаях возросла удовлетворенность браком, в одном - осталась на прежнем уровне. В ситуации же низкой удовлетворенности браком, обретение женщиной определенной психологической и финансовой независимости способствовало расторжению неудовлетворительных супружеских

отношений. Этот факт согласовывается с результатами нашего эмпирического исследования: работающие женщины действительно не склонны состоять в неудовлетворяющем их браке.

Была отмечена положительная динамика и по всем показателям смысложизненных ориентаций. Можно говорить о том, что в результате консультативной работы женщины стали воспринимать процесс жизни эмоционально более насыщено, он наполнился для них новым смыслом, им стало легче принимать решения и воплощать их в жизнь. Нам кажется, именно в этом состоит основная задача психотерапии – дать человеку почувствовать «вкус жизни», свою способность управлять ею.

В результате терапии изменился и характер самоуважения женщин: у семи человек из девяти самоуважение возросло, у двух – осталось прежним, так как оно и было достаточно высоким.

В позитивную сторону изменилось и общее ощущение времени наших клиенток: у всех было отмечено повышение способности жить настоящим, переживая его во всей полноте и силе.

Рост показателей по методике САТ свидетельствует об изменениях компонента самоидентичности «Я как личность» у всех респонденток.

На наш взгляд, очень выразительными оказались изменения в системе слабо осознаваемых установок наших клиенток, которую мы диагностировали с помощью таких проективных методик, как ЦТО (в модификации С.Б.Бажутиной) и методики «Кто Я?» М.Куна и Т.Макпартленда (в модификации Т.В.Румянцевой). Так, с помощью методики ЦТО можно было проверить изменения степени значимости для клиенток различных, субъективно важных для них объектов, явлений, ситуаций окружающего мира. Отметим, что наибольший рост значений был по показателю «Мои дети», изменения в нем в позитивную сторону дали 4 респондентки. Важно, что трое из них – матери детей с особыми потребностями. (Во всех случаях консультативной работы с ними поднималась тема чувства вины по отношению к детям «за то, что родила нездорового» или к мужу «висим теперь на его шее»).

Таким образом, можно говорить о том, что работа с личностными переживаниями матерей влияет и на их подсознательное отношение к детям.

Динамика изменений отношения к матери и отцу клиенток была и позитивной, и негативной. Зависела модальность отношения от того, поддерживают ли родители принятые клиентками решения (выход на работу, решение о разводе) или нет.

Изменилось в позитивную сторону отношение к показателю «дело, ставшее твоей профессией», изменения продемонстрировали 5 из 9 респонденток. Также значительный рост положительного отношения отмечен к категории «Труд» у всех респонденток, вышедших на работу, и лишь незначительное снижение – лишь у одной, поступившей учиться. Вместе с тем, отмечается рост негативного отношения к домашним обязанностям. Оба эти факта соответствуют различиям, зафиксированным в эмпирическом исследовании: у работающих женщин значения по показателю «Труд» выше значений показателя «Домашние обязанности», тогда как в группе домохозяек было наоборот.

Тема внешнего вида, расходования времени и средств на свою внешность, здоровье, гардероб, интересы в процессе консультирования оказалась очень болезненна для домохозяек и нередко приводила еще и к ухудшению взаимоотношений с мужем. Поэтому, особо показательной в контексте нашего исследования является положительная динамика отношений к понятию «Уход за собой» - в 7 случаях из 9, отношение улучшилось.

Также у 7 респонденток из 9 по результатам консультативной работы отметился рост общего фона настроения, что на наш взгляд, является еще и одним из показателей успешности терапевтического процесса.

Изменения позитивного отношения к морально-нравственным категориям «Творчество», «Развитие», «Смысл жизни», «Истина» свидетельствует о фундаментальных изменениях в

структуре самоидентичности клиенток, наполнение компонента «Я как личность» новыми смыслами и целями. Это очень важный факт, свидетельствующий о некотором развитии в процессе психокоррекционной работы духовной сферы наших клиенток.

Результаты повторной диагностики показали также, что по итогам консультативной работы широта представлений о себе у клиенток претерпела определенные изменения. Произошло расширение представлений о себе, о чем свидетельствует появление и увеличение количества самохарактеристик в структуре «Коммуникативного Я» и «Деятельного Я». Также изменилось и само содержание характеристик, в них стало меньше эмоционально насыщенных метафор, демонстрировавших застревание сознания женщин на какой-либо проблеме, появилось больше конкретных самоописаний.

**Выводы.** Таким образом, нам представляется правильным выбор в качестве психокоррекционного метода для системы консультативных бесед с женщинами-домохозяйками пятишаговой модели позитивной психотерапии Н. Пезешкиана. Работа в рамках этой модели по запросу касательно одного из компонентов самоидентичности приводит обычно к изменениям и в других компонентах, в первую очередь – в компоненте «Я как личность».

В результате консультативной работы у клиенток возрастает самоуважение, самопринятие, корректируется самооценка, повышается осмысленность жизни, происходят изменения в локусе контроля, что, как показал опыт нашего исследования, приводит к изменениям и во взаимоотношениях с близкими.

В результате терапевтической работы у домохозяек меняется широта представлений о себе, появляются разносторонние самохарактеристики, выходящие за рамки простого рефлексивного перечисления своих достоинств и недостатков, активизируется духовная сфера личности.

В дальнейшем мы предполагаем еще более детально изучить особенности личности женщин-домохозяек и совершенствовать нашу систему психокоррекционной работы с ними.

### Литература

1. Эриксон Э. Детство и общество / Э. Эриксон ; пер.с англ. – СПб: Речь, 2000. – 416 с.
2. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон ; пер. с англ., общ. ред. и предисл. Толстых А. В. – М: Издательская группа "Прогресс", 1996. – 344 с.
3. Okun B. Working with adults: Individual, Family and Career Development / Barbara Okun. - Brooks/Cole Pub. Co., 1984, - 443p.
4. Пезешкиан Н. 33 и 1 форма партнёрства / Н. Пезешкиан. – М: Институт позитивной психотерапии, 2005. – 288 с. – (Позитивная психотерапия).
5. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия / Н. Пезешкиан. – М: Издательство Март, 1996. – 336 с.
6. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни / Н. Пезешкиан. – М: Издательство «Медицина», 1995. – 335 с.

*У статті подано опис системи індивідуальної консультативної роботи з жінками-домогосподарками методами позитивної психотерапії, а також результати порівняльного дослідження цієї роботи на структуру самоідентичності домогосподарок.*

*The article describes providing psychological counselling to female homemakers using the methods of positive psychotherapy. It also presents the results of a comparative study analysing the effects of such counselling on homemakers' identities.*

Статтю подано до друку 21.05.2014.