

Министерство образования Российской Федерации
Псковский государственный педагогический
институт им. С. М. Кирова

Министерство труда и социального развития Российской Федерации
Управление социальной защиты населения Псковской области
Государственное учреждение социальной защиты населения
«Областной Центр семьи»

Котельникова Н.И., Рыбакова Н.А.

Психосоциальная работа с женщинами в условиях группового взаимодействия

Научно – методическое пособие

*Допущено Учебно-методическим объединением
вузов России по образованию в области социальной работы
Министерства образования Российской Федерации
в качестве учебно-методического пособия для студентов, обучающихся
по направлению и специальности
“социальная работа”.*

Псков

2003

ББК 88.5

Р 93

Печатается по решению кафедры психологии развития и коррекционной педагогики и редакционно-издательского совета ПГПИ им. С. М. Кирова.

Авторы:

Н. И. Котельникова - дипломированный специалист социальной работы, практический психолог

Н. А. Рыбакова – доцент кафедры психологии развития и коррекционной педагогики Псковского государственного педагогического института, кандидат философских наук, действительный член Академии социального образования

Общее редактирование: *Н. А. Рыбаковой*

Рецензенты: *С. А. Беличева* – доктор психологических наук, профессор, президент консорциума «Социальное здоровье России»

С. П. Иванова - доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой психологии развития и коррекционной педагогики Псковского государственного педагогического института

Р 93 Психосоциальная работа с женщинами в условиях группового взаимодействия/ Под редакцией Н. А. Рыбаковой. – Псков: ПГПИ, 2003.-176С.

Р 93

Научно – методическое пособие содержит опыт практической работы и научно-исследовательской деятельности, полученный в результате организации и ведения женских терапевтических групп в г. Пскове. В книге подчёркиваются актуальность и широкие возможности осуществления групповой психосоциальной работы с женщинами в условиях современной российской действительности. Авторы показывают, какие житейские проблемы женщин и каким образом оказываются вполне разрешимыми в ситуациях группового общения и взаимодействия.

Научно - методическое пособие адресовано в первую очередь студентам факультетов социальной работы и социальной психологии, приступающим к изучению спецкурсов и дисциплин специализации.

Для практических специалистов системы социальной защиты населения особый интерес может представлять методическая разработка цикла занятий в женских терапевтических группах.

ISBN 5-87854-269-2

© Псковский государственный педагогический институт им. С.М. Кирова, 2003
(ПГПИ им. С.М.Кирова), 2003

© Рыбакова Н., 2003

© Котельникова Н., 2003

Содержание

Введение	5
Глава I. История и причины развития женского группового общения и взаимодействия в России	13
Глава II. Женская группа как условие получения и оказания психосоциальной помощи	23
2. 1. Актуальность организации групповой психосоциальной работы с женщинами в современных условиях российской действительности	25
2. 2. Житейские проблемы женщин, разрешаемые в условиях группы	42
2.3. Общие принципы организации женских терапевтических групп	59
Глава III. Опыт ведения женских терапевтических групп в г. Пскове	69
3. 1. Выявление личностнообусловленных житейских проблем женщин, обращающихся за психосоциальной помощью	71
3.2. Методическая разработка цикла занятий в женских терапевтических группах	98
Заключение	163
Литература	167

Введение

История представленного в этой книге опыта психосоциальной групповой работы с женщинами начала складываться в 2000 году. В только что созданный в городе Пскове по линии Российского психологического общества социально-психологический Центр «Источник» начали обращаться женщины. Количество обратившихся за психологической помощью было таково, что не каждому клиенту удавалось получить консультацию в желательные для него сроки. Плюс к тому Центру нужно было платить арендную плату, т. е. выживать. Исходя из этих соображений, менеджер Центра Яковлева Н. Н. предложила организовать женскую группу для тех, кто столкнулся с проблемой одиночества, перешагнув тридцатилетний рубеж, и назвать её «Я у себя одна».

В своё время подобная мотивация (из экономических соображений) помогла бостонскому врачу-интерну Джозефу Пратту (1930 г.) собрать больных в группы, назвать свою деятельность «репрессивно-вдохновляющей психотерапией» и обнаружить лечебный эффект, а психотерапевту Джейкобу Морено ввести в 1932 году термин «групповая психотерапия».

Первая группа, объединившая 12 женщин, успешно завершила свою трёхмесячную работу (состоялись 12 встреч по выходным дням). Потом поочерёдно были набраны II и III группы. В работу в качестве стажёра включилась Н. Котельникова – автор данной книги, которая по результатам стажировки выполнила и защитила в 2003 году дипломную работу, получив право работать специалистом социальной работы, отдающим предпочтение психосоциальной деятельности в условиях группового взаимодействия.

В настоящее время (с 2003 г.) женская терапевтическая группа, образовавшаяся из тех, кто ранее посещал встречи и захотел продолжить общение на новом уровне, действует на базе Псковского областного Центра семьи. Её идейным вдохновителем по-прежнему является один из авторов (Н. А. Рыбакова). Сопровождающая (Н. И. Котельникова) намерена набрать собственную

группу женщин и продолжать накопление опыта групповой психосоциальной работы. Группа, к которой ныне принадлежат оба автора книги, именуется «Эффективная женщина».

Знакомство авторов с выходящей по данной проблематике литературой и опыт работы позволяют сформулировать несколько соображений относительно актуальности, возможностей и принципов организации психосоциальной практики в женских группах. Мы исходим из того, что психосоциальная работа – это одно из возможных направлений деятельности специалистов системы социальной защиты населения. Лежащая в его основе идея содержит дилемму: «что важнее – личность или её проблема?» И эта дилемма разрешается в пользу возвышения личности: «личность важнее проблемы». С неё и начинать изменение житейской ситуации клиента. Возможны, как минимум, два подхода к пониманию того, как личность «делает» свои проблемы, каким образом их воспринимает и разрешает. Это психогенетический подход к пониманию основных противоречий развития личности и психодинамические концепции, наиболее применимые в ситуациях помощи клиенту. И это социогенетический подход, т. е. понимание того, как существующие в социуме, куда включен индивид, противоречия деформируют образ мышления и жизни личности. В этом случае чаще эксплуатируются социодинамические концепции помощи. Хотя оба подхода (психогенетический и социодинамический) правомерны и целесообразны, однако в психосоциальном направлении социальной работы приоритет отдаётся первому. Он более оптимистичен в понимании назначения и возможностей отдельно взятого человека.

Интеграция обоих подходов в социальной работе с клиентами просматривается в нормативных документах и должностных обязанностях специалистов социальной работы, в т. ч. и в России.

Мы, авторы этой книги, усматриваем цель психосоциальной работы в том, чтобы создавать условия возвращения клиента в его природосообразную реальность, где начинается его психологическое и социальное право быть автором своего жизненного сценария и нести полную ответственность за то, что он в него включает.

По нашему мнению, отправной точкой в психосоциальной работе с клиентом является оценка и понимание специалистом главного отношения клиента – отношения к жизни вообще и своему праву на собственную жизнь в частности: является ли ценность жизни ведущей категорией самосознания клиента? Признаёт ли он за собой право принимать самостоятельные решения относительно того, кем и где ему быть, как выглядеть и какие обязательства на себя брать? По своему ли волеизъявлению он живёт и действует в конкретных отдельно взятых случаях? Кто, с его точки зрения, несёт ответственность за его жизнь и благополучие? Кто именно и что именно влияет на его поведение в особо значимых для его судьбы случаях? Считается ли он сам с правом других людей, когда вступает в отношения с ними? Этими соображениями мы руководствуемся и в индивидуальной, и в групповой работе с людьми, обращающимися за помощью. В нашем варианте групповой психосоциальной деятельности просматриваются четыре точки опоры: это выявление индивидуальных особенностей личности клиента (*личность*); это идея прав человека (*право*); это концепция профессионализма (*профессионализм*, т.е. помощь от силы, проистекающей из принятия клиента, его образа мышления, образа жизни и уважения к нему, а не от слабости, когда помощь осуществляется из желания «отдать другому всю душу», чтобы он изменился, почувствовал себя счастливым) и это концепция самопомощи (*самопомощь*).

Философия групповой психосоциальной работы с женщинами основывается на понимании того,

- что «весь духовный мир человека возникает и развивается только в общении с людьми» (Мельвиль Ю. К. Человек и эпоха. – М., 1984. – С. 25.);
- что природа общения носит зеркальный характер; как аукнется, так и откликнется, - гласит русская народная пословица;
- что собственную идентичность (подлинность, достоверность) человек может подтвердить или поставить под сомнение, лишь получив обратную связь: «... моя идентичность, а именно моя концепция меня самого, как автономно действующего и полностью индивидуализированного существа, может быть устойчивой лишь в том случае, если я получу подобного рода

подтверждение и признание и как вообще личность, и как эта индивидуальная личность». (Хабермас Ю. Понятие индивидуальности. // Вопросы философии.-1989.- № 2. – с.35-40);

- что большинство проблем в жизнедеятельности женщины создаются:

- а) скрытностью (клиентка нуждается в самораскрытии и (или) раскрытии семейных тайн – «склепов», в развитии умения выражать свои подлинные потребности);

- б) потребностью развлекать (женщина нуждается в том, чтобы убедиться, что она интересна сама по себе, а остальное – лишь тогда оправданная роскошь, когда «ну очень хочется» побыть центром внимания);

- в) чувством женщины: «мне нечего дать другим людям, мужчине, мужу, детям, окружающим людям» (вероятнее всего, клиентка следует установке :»за любовь надо платить услугами» и когда-то разучилась говорить близким людям «нет»);

- что внутриличностные проблемы коренятся в системе усвоенных на психологическом уровне представлений о своей половой роли, о структуре семьи и своём месте в ней; они – следствие смещения – утраты своего естественного места в семейной системе и проигрывания в социуме несвойственных ролей;

- что «наши болезни возникают в силу общения с какими-либо людьми. Аналогичным образом наше выздоровление также связано с общением с людьми».(Гарри Стэк Салливан);

- что современная женщина сталкивается с такими противоречиями, с которыми не встречались женщины предыдущих эпох. У неё появились новые возможности, но груз патриархальных предрассудков, устаревших заблуждений и отживших свой век стереотипов довлеет над ней и сегодня. Современная женщина стремится идти в ногу со временем, однако продолжает руководствоваться представлениями о злой и доброй судьбе, о счастливом и несчастливом стечении обстоятельств, о «черном сглазе» и «святой воде». Она мечтает стать активной, компетентной, независимой и при этом искренне верит в превосходство мужской точки зрения, в неизбежность женских страданий и необходимость ритуальных жертв ради семьи.

От того, удастся или нет разрешить современной женщине эти

противоречия, зависит её удовлетворённость жизнью, личный успех, счастье в любви и удача в карьере;

- что женщине легче разрешить свою проблему, когда она видит ситуацию со стороны. Такую возможность дает групповая работа, где есть шанс увидеть типичные проблемы, выявить их истоки и найти множество вариантов выхода из так называемых тупиковых ситуаций. Психосоциальная помощь в условиях группового взаимодействия позволяет женщинам преодолеть жизненные трудности и выйти на новый уровень социального функционирования.

Стоит заметить, что проблемы женщин, их положение в обществе, семье имеют давнюю историю. Многие историки, философы, психологи работали над этой темой и их идеи легли в основу методологии и методики нашего варианта ведения женских групп.

Древнегреческие философы (Аристотель, Платон), философы VI-VIII веков (М. Монтень, Ф. Бэкон, Б. Гоббс, Б. Мандевиль, Д. Юм, Ж.-Ж. Руссо) в своих трудах поднимали тему равенства мужчин и женщин, повышения роли женщины в обществе.

Отражение проблем женщин в средневековом обществе содержится в работах В. Белова, А. Желобовского, И. Забелина, Н. Костомарова, Н.Л. Пушкирёвой и др..

Неполноценность женщины выводится из известного библейского сюжета («от мужчины взята, еси и тѣт тобою да обладает...»). Власть мужа над женой регламентируют древние тексты: Библия, Коран, «Домострой» и др.

О тяжёлой доли русской женщины свидетельствуют старинные легенды, пословицы, поговорки (В. Даль, Ермолай Еразм, Парфений Енгальчев, И. Сахаров).

Во второй половине XIX века о судьбе русских женщин писал Н. Аристов, Н. Карамзин, Д. Мордовцев, В. Сергеевич, С. Соловьёв и другие.

Особое место в эволюции человечества отводят женщине Е.И. Рерих и Н.К. Рерих в своём основном труде «Живая этика». Исследователи их наследия пишут: «Переход от вражды, конфронтации и разъединения к единению, согласию и сотрудничеству – важнейшая задача эволюции на современном этапе.

Важную роль в этом процессе предстоит сыграть женщинам,

которые должны показать своё космическое предназначение, восстановить свои погрязшие права, внести в мир начала любви, согласия и высокую духовность. Поэтому наступающую эпоху «Живая этика» называет эпохой женщины. (Гиндилис Л. М., Фролов В. В. Философия Рерихов: Живая этика.// Защитим имя и наследие Рерихов.- М. 2001.-с. 651.).

Современная российская женщина своё высокое предназначение реализует отнюдь не в самых подходящих для её самореализации социальных и экономических условиях. Быт современной среднестатистической россиянки в большинстве случаев далёк от её мечтаний, а самосознание функционирует на уровне обыденного, щелевого, фрагментарного, проблемского.

Женщины России, по большей части, нуждаются в принятии и любви своих родителей, но стремятся к власти над появляющимися в их жизни мужчинами и детьми. Женщины России чаще всего деструктивно доминантны, главенствуя в семьях.

Это даёт повод исследователям говорить о российском матриархате, что, с другой стороны, может быть объяснено слабостью российских мужчин. Выйти на уровень самоосуществления, суметь органически сочетать потребность в любви и способность любить, проявлять волю к власти и в то же время проживать свою жизнь в соответствии со своим биологическим полом удаётся не так уж многим, даже если они хорошо – фундаментально, классически образованы. «Спящие личности», жертвы собственной слепой силы и собственных искажённых представлений о себе, о других людях и о жизни в целом, долженствующие и назидające – женщины подобного типа встречаются гораздо чаще.

Возможно, кому-то эти выводы авторов покажутся спорными. Мы готовы к дискуссии. И в то же время предпочитаем продолжать работу по пробуждению в женщине её чувства собственного достоинства и развитию её самосознания, опираясь на имеющиеся в нашем распоряжении опыт зарубежных и отечественных специалистов. В частности, мы используем исследования житейских проблем женщин, особенности женской психологии и специфики межполовых различий, представленные в

работах Барбары де Анджелис, Ш. Берна, Э. Берна, Д. Виткина, Д. В. Колесова, В. И. Курбатова, А. Либиной, В. Лууле, Ю. Рюрикова, К. Хорни, Л. Хэй, Л. Т. Шинелёвой и др.

При организации группового общения и взаимодействия мы опираемся на технологию Э. Берна, И. Вачкова, К. Левина, К. Роджерса, Н. Пезешкиана, К. Рудестама, И. Ялома и др.

Конкретные методы работы с женщинами в условиях группы разрабатывались нами с опорой на идеи психоанализа З. Фрейда, гештальт-терапии Ф. Перлса, психосинтеза Р. Ассаджиоли, транзактного анализа Э. Берна, конфликтцентрированной психотерапии Х. и Н. Пезешкианов, клиентцентрированной психотерапии К. Роджерса и др.

Цель их применения – расширение самосознания женщин, посещающих терапевтическую группу.

Круг вопросов, на которые женщины имеют возможность получить ответ в условиях группы, чтобы стать более осознающими и справедливыми в отношениях к себе и с окружающими, таков:

- Кто я? Что я знаю о себе наверняка?
- Какая я как женщина? Что именно во мне свидетельствует о том, что я женщина?
- Где я? Каковы моё место и мои роли здесь?
- Зачем я здесь?
- Кто те другие, что рядом со мной?
- Чего я хочу? Что я могу? Что я должна?
- Какова жизненная стратегия моей личности?
- Как эта ситуация, в которой я сейчас нахожусь, наилучшим для меня образом может развиваться дальше?
- Что было бы идеальным решением всех моих проблем?

Как показал наш опыт, на проработку одних вопросов требуется больше времени, чем на осознание других. Это зависит от специфики группы и возможностей ведущего. Предлагаемый в главе III цикл занятий может быть обогащён по желанию пользователей и адаптирован применительно к условиям конкретной работы с женской аудиторией.

Несмотря на то, что у нас имеются соответствующие знания и

опыт по ведению групповой работы, мы пришли к пониманию того, что наша российская действительность требует «изобретения велосипеда применительно к нашим путям-дорогам». По этой причине отправляем читателя к книге М. В. Фирсова, Б. Ю. Шапиро «Психология социальной работы: содержание и методы психосоциальной практики», которая в основном содержит описание зарубежного опыта психосоциальной работы, а в настоящем пособии предлагаем собственный опыт практической деятельности в русле этого направления, складывающийся в условиях г. Пскова. Мы надеемся, что в лице читателей он обрстет новыми инициативами.

Наш социальный проект не мог бы успешно реализовываться, если бы мы не получили доверие у женщин, посещающих наши группы; не нашли понимание и поддержку в Псковском областном Центре семьи; если бы на нашем пути не встретились те, кто

- набрал текст этой книги на компьютере (Котельников А. В.);
- помог его откорректировать (Александрова М. И., Николенко Е.В.);
- выступил в качестве рецензентов (профессор Беличева С.А., профессор Иванова С.П.);
- профинансировал издание (Управление социальной защиты населения Псковской области в лице его начальника Никитенко Н. В.);
- оказал содействие в публикации (Лещиков В. Н. – ректор Псковского государственного педагогического института).

*С благодарностью и признательностью
Н. И. Котельникова,
Н. А. Рыбакова.*

Глава I. История и причины развития женского группового общения и взаимодействия в России



Глава I. История и причины развития женского группового общения и взаимодействия в России

Положение женщины в семье, обществе, её взаимоотношения с мужчиной на протяжении многовековой истории было различными. От поклонения и обожествления до полного закабаления и заточения.

Если обратиться в глубь истории, к первобытнообщинному строю, то можно обнаружить, что отношения между мужчиной и женщиной были преимущественно равноправными. Люди объединялись в родовые общины, совместно вели домашнее хозяйство, ходили на охоту, имели общее жилище. Часто главой такой общины становилась женщина, так как именно на женщину накладывалась большая доля ответственности за выживание человеческого рода.

До принятия христианства на Руси у восточных славян, среди которых были распространены языческие верования, женщина занимала довольно почетное место в общественной жизни, о чем свидетельствует дошедший до нас былинный эпос. Ни былинная Авдотья-рязаночка, ни историческая Марфа-посадница не были похожи на забитых, неравноправных или приниженных женщин.

Историк Н. И. Костомаров, говоря о «Русской правде» (первый известный науке свод русских законов), пишет: «Замужняя жена пользовалась одинаковыми юридическими правами с мужчиной».

Грамотность или неграмотность в Древней Руси также не зависела от половой принадлежности. «Княжна Черниговская Ефросинья, дочь Михаила Всеволодовича, завела в Суздале училище для девиц, где учили грамоте, письму и церковному песнопению», - говорит тот же Н. И. Костомаров, основываясь на летописных свидетельствах.

Равноправие, а иногда превосходство женщины в семье были обусловлены экономическими и нравственными потребностями русского народного быта.

С началом периода феодализма на Руси положение женщин ухудшилось. Началось её закабаление, чему способствовала христианская идеология.

Два ветхозаветных библейских мифа: о сотворении женщины и её грехопадении – служат главным обоснованием не только её рабского положения, но и являются основой для отношения к женщине как к существу низменному, второстепенному, «орудию деторождения».

Примером из истории России, который ярко иллюстрирует жизнь и положение женщины в семье и обществе, является «Домострой». Основной метод воздействия на женщину по «Домострою» – побои. В нем подробно расписывалось, «как надо бить жену, чтобы не нанести увечий, которые могут устранить её от хозяйства». Женам даются подробные наставления, «как богу угодить и к мужу своему приноровиться». В повседневном быту русского средневековья господствовали ценности, представляющиеся современному сознанию второстепенными: ведение хозяйства, надзор за челядью, рождение и воспитание детей. Вся эта сфера жизни людей зависела от женщины. Основную часть повседневного быта любой жительницы древнерусского государства и московитки XVI-XVII вв. занимала работа - домашняя и вне дома. Она была формой выживания, заполняя подавляющую часть дневного, а зачастую и вечернего времени.

В XVII-XVIII вв. жизнь русской женщины регламентирует церковь. Женщина изолирована от общества, находится в полной зависимости от мужа и отца, «ведет затворнический», термный образ жизни.

«Положение женщин весьма плачевно, - записал немецкий барон С. Герберштейн, - московиты не верят в честь женщины, если она не живет в заперти и не находится под такой охраной, что никуда не выходит. Заключение дома, они только прядут и сучат нитки, не имея совершенно никакого голоса и участия».

Не только «терема», но и сама традиция, да и натуральная экономика способствовали замкнутости женского мира, отсутствию сферы реализации социальных талантов женщин. Найти примеры противодействия идее «затворничества»

достаточно сложно. Все примеры такого рода исключительны: великие княгини Елена Глинская, Ефросинья Старицкая, Ирина Годунова... Но все же и « в среде московского боярства», и в среде «простецов» женщины искали пути социальной самореализации, в том числе с помощью простого расширения круга знакомств.

Несмотря на множество хлопот в течение дня, все они – соседки, родственницы, «знакомицы» – стремились к более частому общению, обсуждению всех новостей, к пустым, казалось бы, пересудам. Этим и объясняются и традиционные для москвиток присылки друг другу «гостинцев»: получение их было поводом «отписать» благодарность, обсудить новости.

«Домострой», вслед за средневековыми учительными текстами, «осуждал женскую болтовню, призывая женщин «чужих вестей не сказывать», но в то же время все они признавали гостевание (от «вечерок» до званных обедов и пиров) одной из важнейших форм общения.» В семьях очень состоятельных купцов жили широко и много принимали .

В повседневном быту среднего и мелкого купечества и крестьянства было больше общего, чем различий. Будни сельских жительниц оставались нелегкими. Но несмотря на всю тяжесть повседневной жизни крестьянок, в ней находилось место и праздникам – календарным, трудовым, церковным, семейным.

Крестьянские девушки, да и молодые женщины, нередко участвовали в вечерних гуляньях, посиделках, хороводах. Поздним вечером или в ненастье подружки-крестьянки (отдельно-замужние, отдельно- «невестящиеся») собирались у кого-нибудь дома, чередуя работу с развлечениями (№ 28,-с.123).

А.Ф. Можаровский, собиравший фольклорный материал в начале 70-х годов XIX в. в Казанском и Чистопольском уездах, писал, что «вечерами девицы сходятся для работы либо по очереди у каждой из них, либо у какой-нибудь бесхозяйственной бобылки-вдовушки или солдатки, у которой изба просторна и свободна как от малых ребятишек, так и от приплода домашней живности». Женщины вели беседы, делились своими заботами, обсуждали деревенские события, одновременно занимаясь какой-

нибудь работой. Все это способствовало более широкому общению жителей одного села.

В селе Овсорок Жиздринского уезда (Калужская область) посиделки собирались осенью в бане. Приходили на них только девушки. Работали при лучине, засиживались далеко за полночь. Плели лапти, вили оборы, шили. Все виды работ сопровождалось песнями.

К девичьим сборищам с работой, проходившим без участия мужской молодежи, были близки по характеру посиделки девочек-подростков. Они собирались в какой-нибудь избе, где главным в этом сборище была работа-старшие устанавливали обязательный «урок». Но находили свое место и игры.

В обществе ровесниц трудоемкая, утомительная работа проходила веселее, становилась доступнее, а развлечения придавали посиделкам и заманчивость.

На посиделках с работой оттачивались трудовые навыки, шел постоянный процесс передачи опыта. Одновременно обменивались песнями, сказками, былинами; новое поколение подростков приобщалось к устному творчеству. Разговоры на неспрадных «беседах» давали информацию, выходившую за пределы внутриобщинных интересов, формировали коллективное мнение молодежи по многим делам.

Самым распространенным видом женского досуга в мещанских и купеческих семьях было рукоделие. С работой сочетали беседу, для которой сходились специально: летом у дома, в саду, зимой – в гостиной, у кого её не было – на кухне. Главными темами бесед у купеческих дочек и матерей семейств были не новинки литературы и искусства (как у дворянок), а житейские новости - достоинства тех или иных женихов, приданое, моды, события в городе, в том числе и матери семейств; развлекались игрою в карты и в лото.

Жизнь дворянки в имении протекала монотонно и неторопливо. Главное, что разнообразило подобную монотонность, – так это «торжества и увеселенья», случавшиеся во время частых наездов гостей. Поводом для гостевания были и церковные праздники, и, часто, именины одного из членов семьи.

Время меж обильными обедами проводили в разговорах. Женщины говорили о том, что их волновало, в том числе о хозяйственных делах. «Дамы в русском провинциальном обществе мало кокетничают» и, «если группа дам о чем-либо беседует, можно быть уверенными, что это дела, дела, дела!...»

Особенно поразило одну заезжую иностранку «стремление русских провинциальных барынь сплетничать, вникая в детали частной жизни друг друга». Сопоставляя женские манеры русских и европейцев, англичанка отметила, что «русские часто собираются группами, шепчутся», однако же при этом живут настолько открыто, «что женщины входят без стука друг к другу», «часто целуют друг друга в обе щеки согласно моде, а не по любви.»

Помимо разговоров формой совместного проведения досуга провинциальных помещиц были игры, прежде всего карточные. Хозяйки поместий, подобно старой графине в «Пиковой даме», любили это занятие. «Вечером она выходила в гостиную и любила играть в карты, и чем больше было гостей, тем она была веселее и чувствовала себя лучше,» – вспоминала о своей тётке Е. П. Янькова (№ 90 , с.87). Англичанка, проводившая несколько месяцев в имении Е. Р. Дашковой, вспоминала: «Вернувшись (вечером, после прогулки) домой, мы пили чай, музицировали, играли в карты...». Если образ жизни провинциальных барышень и помещиц был не слишком скован этикетными нормами и предполагал свободу индивидуальных прихотей, то повседневный быт столичных дворянок был предопределён общепринятыми нормами.

И представительницы «высшего общества», и подражавшие им дворянки среднего достатка и знатности, жившие в городах, старались поменьше задумываться о делах управления имениями, состоянии финансов и всей «домашней экономики». Куда больше они волновались по поводу обустройства своего дома , готовности его к приёму гостей, а также состояния своих нарядов.

Умению «вписывать» себя в обстановку, вести беседу на равных с любым человеком - от члена императорской семьи до простолюдина - аристократок специально учили с молодых ногтей. Оценивая женский характер и его «добродетели», многие

мемуаристы не случайно выделяли способности описываемых ими женщин быть приятными собеседницами. Разговоры оставались для горожанок XVIII в. главным средством обмена информацией и заполняли у многих большую часть дня.

В отличие от провинциально-сельского, городской образ жизни требовал соблюдения определённых этикетных правил и одновременно допускал оригинальность, индивидуальность женских характеров и поведения, возможность самореализации женщин не только в кругу семьи и не только в роли матери или жены, но и фрейлины, придворной или даже статс-дамы.

Женщины, при всём их экономическом, социальном, политическом бесправии, играли исключительную роль в жизни страны, что можно отнести к одному из многих парадоксов нашей истории.

Россия, едва выйдя из «Домостроя», в течение XVIII столетия имела шесть императриц: сестра Петра Великого – Софья Алексеевна, Екатерина I, Анна Иоановна, Анна Леопольдовна, Елизавета Петровна, Екатерина II.

Кардинальные преобразования российского уклада жизни Петром I изменили и повседневность многих российских аристократок.

Старый идеал «тихой, кроткой» жены – полурабыни стал стремительно вытесняться. Дворяне, выбирая себе спутницу жизни, стали искать в жёнах не столь подчинения, сколько умения понять и поддержать советом в трудную минуту – то есть быть другом.

Изменения в повседневном, в том числе семейном быту, начавшиеся «сверху», с привелигированных и образованных сословий, постепенно проникали и в другие социальные слои. Женщины получили «право голоса». Он проявился в мемуарах и письмах, стал слышен в литературных произведениях.

Стали появляться литературные гостиные, салоны. Одним из наиболее популярных в Петербурге был литературный салон А. П. Елагиной, который собирал под своей крышей многих известных людей того времени.

Женщины стали объединяться в группы, союзы, общества, патриотические движения, понимая, что лишь соединив усилия, возможно достичь поставленных целей.

1812 г. – создаётся женское патриотическое общество, которое возглавили аристократки З. Волконская, Г. Трубецкая, Е. Муравьёва.

1850 –1860 гг.- появляется женское движение, которое ведёт борьбу за равные права мужчин и женщин. Его возглавляли М. Трубникова, Н. Стасова, Е. Конради, А.Философова.

Женщины возглавили ряд общественных организаций:

«Общество дешевых квартир» – А. Философова;.

«Одесское женское благотворительное общество».

Создаётся «Женская издательская артель».

1872 г. – открываются Высшие врачебные курсы для женщин.

Большинство феминистских авторов подчёркивают серьёзные завоевания женщин за последние 100 лет, хотя дискриминационная социальная политика нацелена на приспособление женщины для выполнения социальных ролей жены, матери – «хранительницы семейного очага».

В соответствии с принципами этой политики – «равные, но различные» – в женщинах культивируются качества самопожертвования, терпимости, эмоциональности.

Современная женщина под грузом этих психологических и социальных проблем зачастую остаётся одна. У неё нет, как у наших бабушек и прабабушек, тех вечёрок, посиделок, встреч, где она могла бы выговориться, поделиться своими переживаниями, получить моральную и психологическую поддержку.

Последние десятилетия люди слишком разобщены, отделены друг от друга. В нашем каждодневном общении не принято прямо и недвусмысленно сообщать человеку о том, как он выглядит, как говорит, как мы к нему относимся, что нас в нём раздражает, чем он нас обижает, что мешает нам сотрудничать с ним и т.д. Такая «обратная связь» просто не входит в правила хорошего тона.

Мы лишаемся возможности узнать, что именно мы делаем не так, чего окружающим не хватает в общении с нами, чем мы их от себя отталкиваем и таким образом лишаемся возможности построить отношения, о которых мечтаем.

Назрела необходимость обратиться к опыту наших предков и, как прежде, собираться вместе для общения, обсуждения волнующих проблем. А чтобы это общение было более продуктивным и оздоравливающим, необходим лидер, учитель, духовный наставник. В качестве такового может выступать социальный работник или психолог. Это сотрудничество, взаимодействие может быть осуществлено в условиях группы социально-психологической поддержки и помощи.

Вопросы для углубленного изучения:

1. Какую роль в развитии личности российской женщины играли групповые формы общения?
2. Что заставляло и заставляет современную россиянку искать общества себе подобных?
3. Какие проблемы могла разрешить российская женщина, имея возможность находиться в группе?

Литература:

1. Антонов А. И., Медков В. М. Социология семьи. – М., 1996.
2. Громыко М. М. Мир русской деревни .- М., 1991.
3. Женщина Плюс.....: Социально – просветительский журнал (с 1994 г.)
4. Интеграция женщин в процессе общественного развития. – М., 1994.
5. Костомаров Н. И. Очерк домашней жизни и нравов великорусского народа в XVI и XVII столетиях. – М., 1992.
6. Павлюченко Э. А. Женщины в русском освободительном движении: от Марии Волконской до Веры Фигнер - М: Мысль, 1988 .
7. Пригожин А. И. Семья как организационный феномен. // Динамика изменения положения женщины и семьи. - М., 1972.
8. Пушкарёва Н. Л. Женщины древней Руси. - М., 1989 .
9. Пушкарёва Н. Л. Частная жизнь русской женщины: невеста, жена, любовница. - М., 1997.
10. Шинелёва Л. Т. Феминология. Семьеведение. – М., 1997.

Глава II. Женская группа как условие получения и оказания психосоциальной помощи



Глава II. Женская группа как условие получения и оказания психосоциальной помощи

2. 1. Актуальность организации групповой психосоциальной работы с женщинами в современных условиях российской действительности

Актуальность групповой работы с женщинами в условиях современной российской действительности не нуждается в аргументации. В её основу сегодня берутся научно-теоретические подходы, методы и принципы, которые являются достоянием мирового практического опыта работы с людьми в сфере социальной защиты и политики. Создаётся и начинает приносить свои плоды широкая сеть социальных услуг, ориентированных на практическое разрешение социальных проблем женщин. Однако в этом деле новая роль отводится самим женщинам – тем, кто активно стремится осознать ресурсы собственной личности, окружающую действительность и изменять условия своей жизнедеятельности таким образом, чтобы переживать чувство собственного достоинства и удовлетворённости жизнью.

Можно выделить даже некий тип современной активной российской женщины, отличающейся довольно высоким уровнем невротизации, но стремящейся к самоосуществлению вопреки сдерживающим её развитие социально – бытовым и социально-психологическим условиям.

Таких психотерапевты называют «нормальными невротиками» и выделяют их из среды на основании нескольких признаков:

- это женщина с высоким уровнем развития рефлексии;
- это женщина, владеющая элементарными навыками тайм – менеджмента, т. е. способная планировать свою жизнь и выделять время на саморазвитие, оставаясь в одиночестве

и посещая группу себе подобных;

- это женщина, заинтересованная в собственном благополучии и развитии;
- это женщина, способная и желающая вкладывать силы и средства в своё образование и самоосуществление;
- это женщина, воспринимающая других людей как «учебники жизни».

Они нуждаются в социальной поддержке. Их легко поддержать, потому что они сами ищут условия своего развития и возможности завязать плодотворное сотрудничество. Общественные изменения российской действительности стимулируют их деятельность, которая носит многоаспектный характер: женщины создают группы по профессиональным, творческим, деловым, коммерческим, предпринимательским, благотворительным и другим признакам. Женские организации в России постепенно становятся органическими элементами социальной структуры.

В Министерстве юстиции в 1997 году было зарегистрировано 300 неправительственных женских организаций, среди них 5 имели международный статус, 2 – федеральный, 14 – республиканский. Сегодня наиболее влиятельной организацией по-прежнему остаётся «Союз женщин России». Предполагается, что это общественное женское движение, плюс государственная поддержка женщин в условиях становящегося в РФ института социальной работы позволят современным россиянкам максимально совмещать домашнюю работу и профессиональную или общественную деятельность. Для этого в распоряжении женщин должен быть весь арсенал форм и методов социальной работы.

Что касается инициативных женщин Псковской области, то в 1995 году ими создан Независимый социальный женский Центр. Вехи в его истории таковы:

1993 г. – инициативные псковитянки создают «Школу женского совершенства», которая позже преобразовывается в «Центр социальной поддержки женщин»;

1995 г. – создаётся « Независимый социальный женский Центр Псковской области», который ориентируется на помощь

женщинам в повышении своего социального статуса, в защите от всех форм дискриминации, в укреплении чувства доверия к людям и социальной безопасности.

Из материалов Информационного бюллетня «Независимого социального женского Центра Псковской области», подготовленного В. А Лепнёвой (апрель, 1996 г.)

Дорогие подруги!

Мы рады приветствовать вас со страниц первого номера нашего бюллетня.

Вместе с вами мы переживаем трудный период жизни. Правительство не всегда учитывает нужды и интересы женщин в проводимых реформах. Вклад женщин в развитие общества и экономики недооценивается и недоплачивается.

Прошедшая в Пекине, в августе 1995 года встреча, четко сформулировала проблемы женщин мира и механизмы их решения. Женщины должны понимать свои интересы, учиться формулировать свои требования, быть знающими и ответственными.

Мы хотим помочь вам в этом и приглашаем вас к диалогу.

Мы будем рады вашей информации и постараемся сделать её доступной для всех женщин Псковской области.

Наш центр формирует банк данных о женских организациях области, всей страны и зарубежных.

Мы обращаемся к руководителям женских организаций области.

Нас объединяют общие проблемы. Если вы хотите, чтобы о вас и вашей организации узнали как можно больше женщин нашей области, страны и за рубежом, пишите нам, приходите на встречи!

Мы считаем, что в обществе уже давно назрела необходимость изменить положение женщины, которая сегодня продолжает испытывать дискриминацию в социально-экономической, политической и культурных сферах.

Мы хотим, чтобы:

- был изменён сложившийся стереотип на роль женщины в обществе;

- изменились взгляды самих женщин на их положение в обществе;
- развивались в области некоммерческие, негосударственные, общественные организации;
- средства массовой информации активно включились в обсуждение проблем женского движения;
- информация о существующих нормативно-правовых актах, программах поддержки женщин стала доступна всем;
- идеи Пекинского форума были поддержаны в Псковской области.

О нашем центре

Независимый социальный Женский центр – общественная, негосударственная, некоммерческая организация. В основе работы центра лежат международные акты:

- Всеобщая Декларация прав человека;
- Конвенция о ликвидации всех форм дискриминации в отношении женщин;
- Материалы по итогам Пекинской конференции.

Основная цель центра:

- добиться позитивных изменений в улучшении положения женщин в нашей области;
- проведение консультаций, круглых столов, конференций;
- развитие международного сотрудничества, включая содействие и участие в образовательных программах и стажировках за рубежом;
- участие в проведении экспертиз программ регионального и муниципального развития;
- пропаганда своей деятельности в средствах массовой информации.

Наши проекты

- Формирование банка данных о женских организациях, движениях области, России, странах ближнего и дальнего зарубежья.
- Создание Кризисной службы для женщин.
- Правовая защита женщин.

Осмысление событий

30 августа 1995 года в Пекине начал работу Форум женщин неправительственных организаций. Эта дата выбрана не случайно. Работа Форума была приурочена к проведению IV Всемирного конгресса женщин, который проходил здесь же с 4 по 15 сентября.

40 тысяч женщин из 180 стран мира собрались в Пекине на мероприятия, которые стали важной вехой в истории международного женского движения, связанного с деятельностью ООН. Наш центр принимал участие в подготовке доклада на Форум женщин неправительственных организаций.

Впервые неправительственные организации, а их позиция более радикальна, чем позиция официальных делегаций, подготовили свои поправки к официальным документам Конгресса. На Пекинском Конгрессе было принято решение о сотрудничестве неправительственных организаций и государственных организаций власти. В этом все увидели залог успешной работы по повышению статуса женщин.

Обретение силы

На базе нашего центра состоится круглый стол, тема которого «Женщина и право». На круглом столе мы хотели бы рассмотреть проблему насилия над женщиной. В диалоге участвуют:

- сотрудники Управления внутренних дел;
- сотрудники судебно-медицинской экспертизы;
- представители органов исполнительной, законодательной властей;
- представители общественных женских организаций;
- средства массовой информации.

Мы заявляем наши права

Это не просьба и даже не требование к власти. Мы заявляем наши права тем, что сами занимаем принадлежащее нам по праву место.

Мы делаем по-новому актуальной саму идею прав человека, проводя правозащитную систему в движение, заставляем её меняться.

Отечественные специалисты социальной работы сегодня - это

в основном женщины. Они обладают мощным побуждающим и просветительским потенциалом, необходимым для профессиональной деятельности по развитию самосознания своих клиенток. Особенно эффективной в этом отношении представляется групповая психосоциальная работа с женщинами.

Специалисту, склонному к такому виду социальной практики, следует изучить зарубежный опыт становления социальной работы с группой, историю и причины развития женского группового общения в России, освоить социальную работу с группой как метод психосоциальной помощи, создать собственный стиль ведения групповой работы с женщинами. Это довольно сложная задача, требующая времени и терпения для освоения теории, а также специальных способностей плюс изрядной доли профессионально-творческой дерзости.

Эффективность группового подхода в работе с людьми была замечена давно.

С самого зарождения человечество тяготело к образованию разного рода групп. Ещё первобытные люди сообразили, что выживать сообща куда перспективнее, чем в одиночку. Просить у богов удачи в охоте или благодарить их за удачное её завершение также следовало всем вместе. Дальше – больше. Почему великий Сократ предпочитал мыслить в компании, а не в гордом одиночестве – только ли из любви к публичному успеху? А различные монашеские ордена? А гордость людей, принадлежащих к тем или иным могущественным сообществам? А средневековая готовность к самопожертвованию во имя выживания целого рода?

За всеми этими примерами можно увидеть главное: группа людей есть не сумма индивидов, в неё входящих. Реакция группы не сводится к реакциям её членов. Живет группа по иным законам, чем отдельная личность. Соответственно, и влияет группа на любого своего члена каким-то совершенно особым образом.

Все это, казалось бы, настолько очевидно, что абсолютно непонятно, почему до 30-х годов XX века никому и в голову не приходило эти особенности внутригруппового и межгруппового взаимодействия использовать на благо человечества. Тем не менее

это факт: первую попытку более или менее сознательного применения «группового эффекта» предпринял в тридцатые годы нашего столетия бостонский врач-интерн Джозеф Пратт, лечивший больных туберкулезом, которые по финансовым соображениям не могли себе позволить пребывание в стационаре.

Дж. Пратт собирал больных в группы, рассказывал им о гигиене при туберкулезе, необходимости отдыха, свежего воздуха и хорошего питания. Его пациенты вели дневники, свидетельствовавшие о положительных сдвигах в течении болезни, формировании способности к групповому сплочению и заботе друг о друге. В результате их состояние парадоксальным образом изменялось в лучшую сторону и быстрее, чем у больных, получавших дорогое, классическое по тем временам лечение. Дж. Пратт оказался вполне достойным собственных результатов, сумел их проанализировать и оценить и даже разработал методику групповой терапии для людей, не страдающих никакими физическими заболеваниями.

Дальнейшее развитие групповой психотерапии (хотя Дж.Пратт еще не называл так свой опыт использования внутригрупповых процессов) было бурным, стремительным и практически повсеместным.

Несмотря на то, что сам З. Фрейд в своей практике не использовал групповую психотерапию, многие его последователи применяли психоаналитическое лечение в группах. А. Адлер, ближайший ученик Фрейда, придавал большое значение социальному контексту развития личности и формирования её ценностей и жизненных целей; именно группа, по его мнению, «оказывает воздействие на цели и ценности и помогает их модифицировать».

А. Адлер создаёт центры групповых занятий, направленных на лечение больных алкоголизмом, неврозами, людей с сексуальными нарушениями. Он организовал детские терапевтические группы, в которых применялись методы общей дискуссии и обсуждения проблем с участием родителей.

Психотерапевтами, использовавшими психоанализ в группе, были

Л. Уэндер, П. Шильдер, Т. Барроу, А. Вольор.

Активными сторонниками групп-анализа выступили З.Фоулке, В. Бион, Т. Майн. С. Славсон организовал психоаналитические группы для детей и подростков; важной идеей, определявшей их функционирование, было положение о «групповой психотерапии через активность» – лечение через участие во взаимодействии.

Большое значение для групповой психотерапии имели идеи К. Левина. Именно ему принадлежат слова о том, что «обычно легче изменить индивидуумов, собранных в группу, чем изменить каждого из них в отдельности».

Говоря об истории групповых методов психотерапии и психологии, стоит вспомнить, Джейкоба Морено. Именно он создал психодраму, организовал первую профессиональную ассоциацию групповых психотерапевтов, основал первый профессиональный журнал по групповой психотерапии.

Большинство школ групповой психотерапии и тренингов возникли в русле основных направлений мировой психологической науки:

- психоанализа;
- бихевиоризма;
- гештальт-психологии;
- гуманистической психологии или в результате сочетания различных теоретических подходов.

Групповое движение в России стало развиваться только в последние 20 лет. Почти все отечественные школы опираются на теоретические концепции Запада.

Тем не менее отечественная групповая психологическая работа имеет собственные глубокие традиции.

Например, «психологический бум» в первые послереволюционные десятилетия, когда изучались и внедрялись в практику методы профотбора и профконсультаций, создавались специальные тренажёры и разрабатывались первые деловые игры, ставшие позже элементами многих тренингов.

Многие воспитательные системы тех лет разрабатывают собственные психотехнологии (А.С. Макаренко – работа с беспризорниками, В.А. Сухомлинский). Отечественные психо-логи-

педагоги (З.И. Вульф, В.П. Ермаков) пытались применять групповые методы, используя психоаналитические идеи в работе с детьми. Хотя долгие годы психология в России была лишена возможности изучать и развивать методы групповой работы с целью психологической помощи и знакомиться с опытом зарубежных коллег, однако, начиная с 30-х годов XX века, групповое движение в психотерапии и практической психологии стало приобретать большой размах.

Наиболее ярко выраженная идея этого движения - стремление помочь *развитию личности путём снятия ограничений*, комплексов, освобождение её потенциала.

Для обозначения разнообразных форм групповой психосоциальной работы в настоящее время используется большое количество терминов:

- групповая психотерапия;
- психокоррекционные группы;
- тренинговые группы;
- группы активного обучения.

Тем не менее, наиболее часто разнообразные формы групповой работы обозначают понятием «тренинговые группы».

Под определение «тренинговые группы» подпадают все специально созданные малые группы, участники которых при содействии ведущего-психолога (социального работника) включаются в своеобразный опыт интенсивного общения, ориентированный на оказание помощи каждому в решении разнообразных психологических проблем и в самосовершенствовании (в частности, в развитии самосознания).

В «психологическом словаре» социально-психологический тренинг определяется, как « область практической психологии, ориентированная на использование активных методов групповой психологической работы с целью развития компетенции в общении».

Цель женской психотерапевтической группы - раскрытие, анализ, осознание и переработка проблем женщин, проявляющихся в их внутриличностных и межличностных конфликтах; коррекция неадекватных отношений, установок, эмоциональных и поведенческих стереотипов на основе анализа и использования межличностного взаимодействия.

Учитывая три плоскости ожидаемых изменений (когнитивную, эмоциональную и поведенческую), более конкретные задачи, решаемые в ходе общения и взаимодействия в женской терапевтической группе, можно сформулировать следующим образом:

1. Познавательная сфера.

Условия общения и взаимодействия должны быть таковы, чтобы женщина осознала:

- а) существующие разногласия между собственным образом «я» и восприятием себя другими;
- б) внутренние психологические проблемы и конфликты;
- в) более глубокие причины переживаний, способы реагирования, начиная с детства, а также условия и особенности формирования системы отношений;
- г) собственную роль, меру своего участия в возникновении и сохранении конфликтных и психотравмирующих ситуаций, а также то, каким путём можно было бы избежать их повторения в будущем.

2. Эмоциональная сфера.

Группа помогает женщине:

- а) получить эмоциональную поддержку со стороны группы, что приводит к ощущению собственной ценности, ослаблению защитных механизмов, росту открытости, активности и спонтанности;
- б) пережить в группе те чувства, которые она часто испытывает в реальной жизни, воспроизвести те эмоциональные ситуации, которые были у неё в действительности и с которыми она не смогла справиться;
- в) научиться искренности в отношении к себе и другим людям;
- г) стать более свободной в выражении собственных негативных и позитивных чувств;
- д) раскрыть свои проблемы с соответствующими им переживаниями (зачастую ранее скрытыми от самой себя или искаженными).

В целом задачи относительно гармонизации эмоциональной сферы женщины охватывают следующие основные аспекты:

- получение эмоциональной поддержки и формирование более благоприятного отношения к себе; непосредственное переживание и осознание нового опыта в группе и самой себя; точное распознавание и вербализация собственных эмоций; переживание и осознание прошлого эмоционального опыта и получение нового эмоционального опыта в группе.

3. Поведенческая сфера , находящая проявление и осмысление в условиях группового общения, способствует тому, что женщина может:

1) увидеть собственные неадекватные поведенческие стереотипы;

2) приобрести навыки более искреннего, глубокого и свободного общения;

3) развивать формы поведения, связанные с сотрудничеством, взаимопомощью, ответственностью и самостоятельностью;

4) закрепить новые формы поведения, в частности те, которые будут способствовать адекватной адаптации и функционированию в реальной жизни.

В общем виде задачи группы относительно совершенствования поведенческой сферы могут быть определены как формирование эффективной саморегуляции и самоорганизации.

Таким образом, усилия женской группы фокусируются на осмыслении и развитии трех составляющих самосознания:

- самопонимание (когнитивный аспект);
- отношение к себе (эмоциональный аспект);
- саморегуляция (поведенческий аспект).

Это позволяет определить общую цель групповой психосоциальной работы как **расширение сферы самосознания женщины.**

Основным инструментом гармонизации и оздоровления личности выступает психотерапевтическая группа, позволяющая выйти на понимание и коррекцию проблем женщин за счет межличностного взаимодействия, обуславливающего групповую динамику и личностный рост. Это психотерапевтическое

взаимообогащение, если трактовать термин «психотерапия» в широком смысле слова, т. е. понимать, что психотерапия - это процесс взаимодействия специалиста (врача, психолога, педагога, социального работника) с другими людьми (группой или индивидом), при котором достигается эффект снятия каких-либо психологических ограничений во имя обогащения личности каждого из участников, развития субъектности и свободной реализации человеческого потенциала в деятельности и общении (Рыбакова Н. А. Психотерапевтическая педагогика. – Псков, 1999. – С. 9).

В данном случае характеристика психотерапии даётся с позиции гуманистического подхода, когда принимается во внимание право каждого индивида на свободное самостоятельное развитие, а помощь извне рассматривается как временная. Усилия специалиста направляются на создание ситуаций, позволяющих личности осознавать собственные мысли, чувства, желания и способы поведения, с тем чтобы научиться понимать и принимать себя, заботиться о себе, делать собственные выборы условий для удовлетворения актуальных духовных, интеллектуальных, эмоциональных и физических потребностей.

Групповая динамика есть совокупность групповых действий и интеракций, возникающая в результате взаимоотношений и взаимодействия членов группы, их деятельности и влияния внешнего окружения ; она представляет собой развитие, или движение группы во времени.

К характеристикам групповой динамики относятся: цели и задачи группы; нормы группы; структура группы; групповая сплоченность; напряжение в группе; актуализация прежнего эмоционального опыта.

1. Цели и задачи группы

С. Кратохвилл следующим образом формулирует цели психотерапевтической группы: разобраться в проблемах каждого участника, помочь ему понять и изменить собственное состояние.

2. Нормы группы – это совокупность правил и требований, «стандартов» поведения, регулирующих взаимоотношения и

взаимодействия между её участниками.

Групповые нормы определяют, что допустимо и недопустимо в группе, желательно и нежелательно, правильно и неправильно.

К целесообразным психотерапевтическим нормам функционирования женской группы можно отнести:

- искреннее проявление эмоций;
- открытое изложение своих взглядов и позиций;
- рассказ о своих проблемах;
- принятие других и терпимость по отношению к их позиции и взглядам;
- активность;
- стремление избегать оценочных суждений.

3. Структура группы, групповые роли и проблема лидерства.

Структура женской терапевтической группы является одновременно формальной и неформальной. Неформальная структура складывается гораздо медленнее формальной, поскольку определяется интерперсональным выбором. Разные члены группы занимают различные позиции в иерархии популярности и авторитета, власти и престижа, осознают и исполняют различные роли.

4. Групповая сплоченность понимается как привлекательность группы для её членов, потребность участия в группе и сотрудничество при решении общих задач, как взаимное тяготение индивидов друг к другу. Групповая сплочённость является необходимым условием действенности и эффективности групповой психотерапии. С. Кратохвиль указывает, что групповой сплоченности содействуют следующие факторы: удовлетворение личных потребностей членов группы, как актуальных, так и потенциальных; цели всей группы, которые находятся в согласии с индивидуальными потребностями; ожидание несомненной пользы; разного рода симпатии между участниками группы, их взаимное тяготение; допустимая, располагающая атмосфера; престиж группы.

Формирование сплоченности группы имеет важное значение для психотерапевтического процесса. Члены таких групп более

восприимчивы, способны к искреннему проявлению собственных чувств в конструктивной форме.

5. Групповое напряжение возникает в связи с несовпадением ожиданий участников группы с реальной групповой ситуацией, несовпадением их личных устремлений, необходимостью соизмерять свои потребности, желания, позиции, установки с другими членами, обращением к болезненным проблемам и переживаниям. Напряжение может выражаться в агрессивности, злости, раздражении, неприятии, страхе, отчуждении. Однако напряжение в группе играет и позитивную роль как фактор, побуждающий членов группы к активности, к изменениям.

6. Актуализация прежнего эмоционального опыта женщин.

В процессе групповой психотерапии у женщин актуализируется прежний эмоциональный опыт и прошлые стереотипы межличностных отношений во взаимодействии с окружающими.

Психотерапевтическая группа представляет собой модель той реальности, в которой находится женщина в жизни. Здесь она проявляет те же чувства, отношения, установки, типичные для неё стереотипы поведения.

Важную роль в групповой психотерапии играет поведение руководителя. **Основные задачи группового лидера** можно сформулировать следующим образом:

1) побуждение членов группы к проявлению отношений, установок, поведения, эмоций, реакций по ходу работы в группе, к разбору предложенных тем;

2) создание в группе условий для полного раскрытия участниками своих проблем и эмоций в атмосфере взаимного принятия, безопасности, поддержки и защиты.

Что касается методов групповой психотерапии, то условно они подразделяются на основные и вспомогательные. Основным является групповая дискуссия, имеющая три главные ориентации – интерактивную, биографическую и тематическую. К вспомогательным методам относятся психодрама (разыгрывание ролевых ситуаций), психогимнастика (невербальное межличностное взаимодействие), проективный рисунок (рисование на определенную

тему), психоскульптурирование.

Каждый из указанных методов может использоваться «как вспомогательный приём».

В данном случае опорной формой групповой психотерапии с женщинами является групповая дискуссия, а вспомогательные методы используются как дополнительные приемы в ходе дискуссии или как отдельное занятие.

Оптимальная продолжительность работы женской терапевтической группы составляет 24 сеанса по 2 часа. Группа может состоять из 10-15 человек.

Важно отметить, что в настоящее время существует большое количество классификаций психокоррекционных и психотерапевтических групп.

Что касается направлений психотерапии, то Ж. Годфруа предлагает распределить их на две категории: интрапсихическую и поведенческую психотерапию.

В основе *интрапсихической* терапии, по Ж. Годфруа, лежит принцип, согласно которому психологические проблемы и деструктивное поведение человека является свидетельством неадекватной интерпретации им своих чувств, потребностей и побуждений, т.е. неадекватности самосознания.

Цель терапии - помочь человеку понять причины его плохого приспособления к реальности и дать ему возможность адаптироваться к ней, изменив себя и своё поведение.

Поведенческая терапия исходит из принципа, что любое поведение человека является приобретённым.

Цель терапии при данном понимании источника проблем - заменить неадекватное поведение человека другим, которое позволило бы ему действовать более адекватно.

Группы интрапсихического направления	Поведенческие группы
<ul style="list-style-type: none"> Группы встреч Гештальт – группы Группы транзактного анализа Психоаналитические группы Группы, использующие психосинтез Группы арттерапии 	<ul style="list-style-type: none"> Т- группы Группы тренинга умений Группы телесной терапии Группы танцевальной терапии НЛП - группы Психодраматические группы

К основным видам социальной групповой работы в России можно отнести:

1) группы восстановления.

Их цель - совместное продуктивное проведение свободного времени, например, кружковая работа.

2) группы восстановления умений.

Цель - помочь клиенту восстановить утраченные умения или приобрести новые, например, помощь инвалидам в адаптации.

3) образовательные группы.

Цель - на основе общего интереса клиентов к определённой проблеме помочь разрешить её, например, Школа молодых родителей.

4) посредничество.

Цель - гармонизация потребностей личности и общества, например, работа с подростками.

5) группы самопомощи.

Цель - взаимная поддержка членов группы, например,

- группы анонимных алкоголиков;
- группы родителей, имеющих детей - инвалидов;
- Союз «Чернобыль»;
- «Союз солдатских матерей»;
- Ассоциация женщин - предпринимателей;
- Клуб деловых женщин.

6) терапевтические группы.

Цель - на основе группового общения развивать понимание индивидом окружающей среды и повышать уровень своей

социальной эффективности через самоизменение, *например*, женские группы.

Чтобы избавиться от оков стереотипного мышления, одного осознания своих ограничений женщине явно не достаточно. Необходимо выработать новые навыки позитивного мышления и приобрести опыт целесообразного поведения. В этот период общественной трансформации, как никогда, в России нужна поддержка тех, кто движется в направлении самореализации и личностного развития. Именно в таком доброжелательном участии нуждаются все женщины, приходящие на занятия в группу.

Вопросы для углубленного изучения:

1. В силу каких причин возможно считать групповую психосоциальную работу с женщинами эффективной формой социальной помощи?

2. На какие аспекты психосоциальной работы в женской группе специалисту следует обращать особое внимание?

Литература:

1. Дууэл М., Шадлоу С. Практика социальной работы. – М., 1995.
2. Женщина Плюс....: Социально – просветительский журнал (с 1994 г.)
3. Интеграция женщин в процессе общественного развития. – М., 1994.
4. Миддлмэн Р., Гольберг Г. Социальная работа с группой. // Энциклопедия социальной работы. - В 3 томах – М., 1994. – т. 3.
5. Рудестам К. Групповая психотерапия. - М., 1990.
6. Русалинова А. А. Социальное самочувствие человека в современном мире. // Вестник СПб.ГУ.-1994. - Серия 6. – Вып. 1. – с. 49 – 61.
7. Фирсов М. В., Шапиро Б. Ю. Психология социальной работы. – М. 2002 – гл.V –VII.
8. Шинелёва Л. Т. Женщина в трансформирующемся обществе. – М., 1995.

2. 2. Житейские проблемы женщин, разрешаемые в условиях группы

При любом способе освоения действительности (научном, обыденном, художественном, религиозном) могут возникать проблемы. Особенно способствует этому обыденный уровень восприятия реальности. Для обыденного способа познания мира характерны:

- а) суждения на основе эмпирических обобщений;
- б) ориентация преимущественно на практический эффект;
- в) индивидуальность приобретаемого опыта.

Из этого следует, что *житейская проблема* – это проблема, возникающая в ходе освоения человеком мира посредством его обыденного познания. И в то же время житейская проблема представляет собой сформулированное средствами обыденного языка собственное представление субъекта о содержании и смысле затруднения (объект-субъективного противоречия), в котором он оказался. Активность, направленная на преодоление этого затруднения, имеет эмоциональную (переживание), когнитивную (осмысление) и практическую (действие) составляющие.

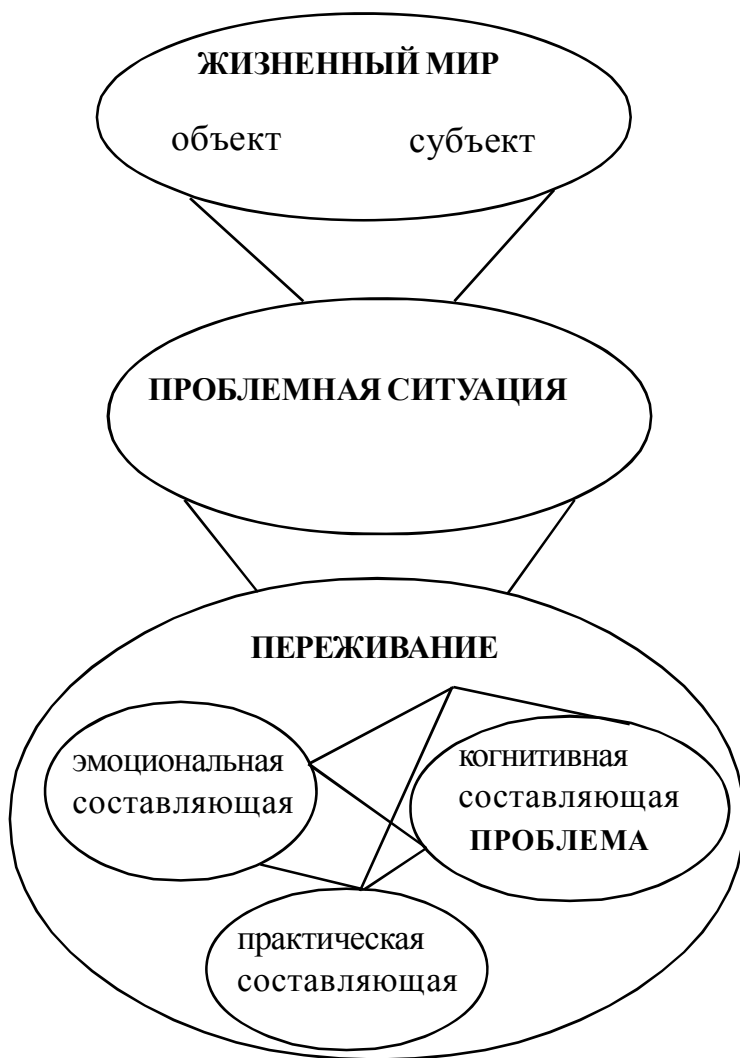
Подобный подход не является новым в психологической науке. Проблема прохождения личностью своего жизненного пути поднималась в экзистенциальной философии и психологии такими авторами, как Б. Г. Ананьев, Л. И. Анциферова, Г. И. Брунер, С. Л. Рубинштейн и другие.

Любое из существующих определений понятия «проблема» включает следующие аспекты:

- а) проблема – это объективно существующая трудность, вопрос, требующий решения;
- б) проблема – это субъективно мыслимое и переживаемое противоречие.

Таким образом, концептуальная структурно-динамическая модель понятия «житейская проблема» исходит из двойственной природы данного явления: объективно существующая трудность порождает субъективное переживание.

Концептуальная модель рассматривает проблему как значимую ситуацию на жизненном пути личности и соотносится с теоретическими положениями Ф. Е. Василюка о переживании как деятельности по преодолению критической жизненной ситуации.



Ф.Е. Василюк

**Концептуальная модель понятия
«Житейская проблема»**

На основе концептуальной модели понятия «житейская проблема» возможно создать рабочую модель исследования переживания и осмысления проблем современных женщин. Она предполагает:

а) концентрацию внимания на состоянии субъекта как источнике переживания проблемы;

б) выделение в качестве влияющих на возникновение проблемной ситуации, переживание и осмысление проблемы следующих особенностей личности:

- ценностных и жизненных ориентаций;
- локуса контроля;
- эмоционально – поведенческих свойств.

Наряду с понятием «житейская проблема» встречаются проблемы, которые именуются социальными.

Социальная проблема – это обстоятельство, затрагивающее значительное число индивидов и признаваемое нежелательным, но поддающимся устранению средствами социального воздействия, т.е. усилиями сообщества людей.

Исследователи едины в том, что «социальная проблема» характеризуется:

1. наличием «значительного числа людей», затрагиваемых тем или иным общественным явлением;
2. признанием этого явления негативным, социально нежелательным;
3. наличием убеждения или веры в то, что негативное явление можно как-то изменить, исправить;
4. достаточностью силы социального воздействия для такого изменения в желательном направлении, т.е. для решения проблемы.

Самое распространённое заблуждение - думать: «Моя проблема самая уникальная! Такое могло случиться только со мной!». Такая установка уже сама по себе вызывает чувство тоски и одиночества. Однажды почувствовав себя загнанной в тупик, сложно освободиться от страха новых жизненных разочарований. Самой женщине порой бывает сложно понять, что она попала в коварную ловушку.

Возникая в быту, житейская проблема носит практический характер, основывается на индивидуальном эмпирическом опыте индивида. С точки зрения её психологического содержания, житейская проблема является, очевидно, проблемой индивидуально психологической. Как один из феноменов человеческого бытия житейская проблема несёт на себе его отпечаток. В этом смысле она является не только индивидуальной, но и типичной: постольку опыт отдельного индивида вбирает в себя опыт группы, социального слоя, поколения и др. Именно этот факт даёт нам возможность воспользоваться классификацией житейских проблем, предложенной В. В. Михайловой (Михайлова В. В. Психологическая обусловленность житейских проблем студентов: автореферат диссерт. к.п.н. –СПб.,2001.- с.12) в научно-исследовательской работе «Психологическая обусловленность житейских проблем студентов», где в качестве испытуемых выступали 120 студентов педагогического института, 75 респондентов были девушки.

Предложенная ею **классификация житейских проблем содержит:**

1. Личностные особенности, воспринимаемые как проблема
2. а) проблемы общения с определенными людьми;
б) проблемы, связанные с навыками общения;
в) проблемы, связанные с неудовлетворенностью качеством общения.
3. Проблемы, связанные с учёбой.
4. Проблемы, связанные с организацией быта и досуга.
5. Материальные проблемы.
6. Проблемы самореализации.
7. Проблемы социума, воспринимаемые в качестве личных проблем.
8. Проблемы, связанные со здоровьем.

В данной классификации категория 1 (личностные особенности, воспринимаемые как проблема) и 2 б (проблемы, связанные с навыками общения) характеризуются как **интернальные**, а категория 2 а (проблемы общения с определенными людьми) как **экстернальные**. Интернальность в данном

случае означает, что женщина считает источником возникновения проблемы себя и решение проблемы связывает с собственными активными действиями, а экстернальность – что в качестве источника проблемы видятся партнер по общению или иные внешние силы и факторы.

Среди проблем, о которых заявили женщины, посещавшие терапевтические группы, начиная с 2000 года, оказались:

- поиск женского счастья;
- улучшение отношений с мужем, детьми, родителями;
- недостаток общения;
- желание финансовой независимости;
- желание направить жизнь по новому руслу;
- неудовлетворительность жизнью;
- поиск интересной работы;
- поиск «второй половины»;
- одиночество;
- необходимость в адаптации после развода.

Наиболее актуальными для женщин в данной классификации являются: проблема общения с определенными людьми (категория 2 а) , в частности, с мужчинами, и личностные особенности, воспринимаемые как проблема (категория 1).

На этих двух категориях проблем мы остановимся подробнее.

Проблема общения с определенными людьми

Проблемы этого содержания мы рассматриваем через призму того, как женщина выстраивает свои взаимоотношения с мужчинами. Для понимания и объяснения её поведения можно воспользоваться распространённой типологией женщин:

1. Женщина – мать;
 2. Женщина – дитя;
 3. Женщина – друг;
 4. Женщина – хищница.
1. *«Женщина – мать».*

Какая бы разница ни была в возрасте между партнерами, «женщина – мать» всегда будет вести себя одинаково. Она будет

жалеть, холить, ставить его интересы выше своих, порой вообще забывая, что у неё могут быть какие-то свои интересы.

«Женщина – мать» никогда не обращает внимания на возраст партнера, он может быть и старше её, и ровесником, и намного моложе её.

Такая женщина является замечательным спутником жизни, с ней легко, тепло, уютно, она не создает проблем, она сама их решает. Она не устраивает сцен. Снисходительна, добра, терпелива. Она трогательно, ненавязчиво ухаживает за своим большим ребенком – мужем. Она является и его духовным наставником, и его секретарём. Женщины такого типа помогают сделать блестящую карьеру своему партнеру. Мужчина всегда тянется к такой женщине. Очень часто можно видеть пару, в которой женщина старше мужчины. Обычно предельная разница составляет 15 лет. Причем мужчина только в начале задумывается над этой разницей в возрасте, позже о ней и не вспоминает.

Женщина такого типа почти всегда выходит замуж. Причем уровень её образования для мужчины не играет никакой роли. Характерно и то, что такая женщина очень быстро дорастает до уровня развития своего обожаемого партнера, если только он сам этого хочет. Она является и хорошей любовницей, потому что позволяет и даже поощряет свободу в сексуальных отношениях, если видит, что это доставляет партнеру удовольствие.

Даже если она всегда считала себя женщиной строгого поведения. Для самого близкого человека она готова отступить от своего «я». Высочайший альтруизм! Мужчина в такой паре если и допускает флирт на стороне, то это только флирт. Из такой семьи мужчина обычно не уходит, даже если увлечется на стороне. (Если все-таки такая женщина оказывается для мужчины проходной фигурой, то она чаще всего не делает из этого трагедии, а переносит происшедший разрыв отношений более спокойно, чем он ожидал.) Мужчина в такой паре иногда, только иногда, бывает ведомым, обычно это лидер. Женщина сама подтолкнула его к лидерству. Она ведь уважительно относится к любому проявлению его личности. Мужчина незаметно растет и в собственных глазах, и в глазах своих коллег. Это её заслуга.

Это она своим поведением поощряла его к такой роли. И незаметно для всех он вырос как лидер. Он сделает карьеру. Причем без лишних кровопусканий. Спокойно и планомерно. Это опять она своим ровным и хорошим к нему отношением создала такой климат, где оазис, в котором можно набраться сил перед восхождением на вершину. Это замечательный тип женщины.

2. «Женщина – дитя».

Этот тип женщины уже никогда не станет искать партнера моложе себя. Да это и невозможно: ведь такая женщина требует к себе постоянного внимания, как к ребенку.

«Женщина – дитя» избалована, она не станет ухаживать ни за мужем, ни за ребенком, ни за родителями. Она просто не может переиначивать свое представление о человеческих взаимоотношениях. Обычно это эгоистично настроенная женщина, часто даже эгоцентрично. Все вокруг неё, по одной орбите, в центре которой она сама и её мир. Это очень сложный тип характера, хотя не лишенный своей прелести. Ведь такая женщина очень женственна в своих капризах, и мужчина легко попадает именно на её причуды, которые он поначалу считает верхом женского обаяния. Потом он будет часто и раздосадован, и издерган такой женщиной. Но это будет далеко не сразу, и скорее всего он так и не поймет, что же его так привлекает в этой взбалмошной и холодной женщине.

С такой женщиной карьера мужчины сложится только в том случае, если мужчина уже состоялся как лидер, у него все уже отлажено, расписано и катится по наезженной колее, которая неизбежно приведет его к вершине, им обозначенной. Но если мужчина еще не состоялся как лидер, то рядом с такой женщиной он никогда не сделает карьеры. Она ему не поможет. В силу своего характера она просто не в состоянии ему помочь. Её не будет интересовать процесс становления его как личности, как лидера. Её интересует только одна личность – она сама. Однако к такому типу женщины тянутся сильные мужчины. Им недостает в жизни женщины-игрушки, женщины-забавы.

«Женщина – дитя» почти всегда находит себе партнера-покровителя. И хотя эта женщина никогда не является идеалом

для семейной жизни, между тем она всегда в семье. Часто она плохая хозяйка, у неё неухоженный муж, предоставленные сами себе дети, но зато она всегда прекрасно ухаживает, никогда от этого не уставая, за собой.

Женщина такого типа вряд ли будет хорошей любовницей. Она холодна, пассивна в постели, хотя весь её вид, внешность, поведение вводят в заблуждение насчет её сексапильности. Но мужчин все равно тянет к обладанию такой женщиной, и они находят с ней удовлетворение. Для них она – секс-бомба. На самом деле женщина такого типа часто просто фригидна. Секс не занимает её как таковой, её привлекает только повышенное внимание к её особе, к её телу. И она охотно позволяет себя любить, хотя это её абсолютно не возбуждает и не удовлетворяет физически. Моральное удовлетворение в данном случае выше физического. Женщинам такого типа нередко изменяют, но неизменно к ним возвращаются. Здесь присутствует сила созданного в сознании мужчины женского образа, осязаемого идеала, который притягивает его. Такие женщины обычно являются украшением мужчины, но только внешне. Мужчину, обладающего такой женщиной, вряд ли назовешь счастливым. Эта женщина для него часто обременительна. А вот сама женщина такого типа – счастлива. Эгоисты – счастливые люди.

3. «Женщина – друг».

Это самый удачный тип, сочетающий в себе силу «женщины – матери» и обаяние «женщины – ребенка». Это женщина самая умная, мыслящая тонко и реалистично. Это своего рода заземленный тип женщины. С такой женщиной надежно. Она даст почувствовать мужчине необходимость его лидерства в жизни, даст ему властвовать в семье, но под своим скрытым контролем. Она будет опекать своего мужа, как разумная мать, вести себя как лучший друг, разбирающийся во всех тонкостях их общих проблем, и вместе с тем станет для него легкомысленной любовницей. Эта женщина – друг. Друг честный, открытый, готовый выслушать, помочь, пожалеть, поругать.

В такой паре, где партнер - «женщина – друг», всегда прекрасные отношения. Их создает женщина. Она чутко реагирует

на все просьбы, замечания, всегда в курсе дел своего мужчины, его настроений, планов. Такая женщина поможет мужу сделать карьеру, возьмет на себя быт, воспитание детей и присмотр за родителями. Она умная, добрая, обладает сильным характером. У неё страстное сердце. Мудрая королева из благородного, но обедневшего рода... Но... такой сильный тип женщины не так уж часто встречается. И такая женщина не всегда выходит замуж. Если она все же создает семью, то в раннем возрасте. Более поздний возраст обычно отодвигает возможность выйти замуж по одной причине – такая женщина не только предъявляет высокие требования к себе и старается им полностью соответствовать, но такие же требования предъявляет и к своему партнеру.

И все-таки такая женщина – настоящая находка для мужчины. Мужчина старается удержать эту женщину в своей жизни. Не всегда, правда, он женится на ней, но неизменно дорожит этой связью.

4. «Женщина – хищница».

Таких женщин много. «Женщина – хищница» никогда не обращает внимания на возраст партнера, ей совершенно безразлично, молод ли он и наивен или стар и опытен. Она рассматривает партнера только с одной стороны – удобен ли он ей в жизни с материальной точки зрения. Эту женщину не интересует внешность, физические данные, умственные способности, сексуальность партнера. Она рассматривает его только меркантильно: выгоден ли ? Кто он ? (Сын влиятельной фигуры?)... Образование (институт, аспирантура?)... Место в жизни (главный инженер? коммерческий директор? кооператор?)... Какие имеет социальные блага (квартира?) и так далее. Все остальное её не интересует. Здесь нет ни намека на симпатию, обожание, любовь. Здесь все меряется одной меркой – материальной. И между тем этот несимпатичный, казалось бы, тип женщины очень распространен. Такая женщина вызывает порой даже зависть умением устраивать свою жизнь. Эта женщина – таран. Она тащит своего мужа вверх по служебной лестнице, подталкивает, координирует его действия, оказывает ему активную помощь, вмешивается в его дела и пытается полностью их вести.

Она тщательно следит за внешним видом мужа, этим помогая ему, а значит, в первую очередь себе, найти достойное, по её мнению, место на социальной лестнице. К такой женщине мужчина попадает как муха в сети к пауку. Она очень целеустремленна, волевая, с решительным характером. Она не отступает от своих намерений никогда. Мужчине трудно вырваться из её сетей. Он всегда в роли ведомого в такой паре. Такая женщина всегда довольна и своими внешними данными, и своим уровнем развития, а вот мужа она заставляет расти.

Обычно сексуально такая женщина не очень активна. Измену мужа она не воспринимает как трагедию, а старается весьма активными действиями пресечь его поползновения уйти на сторону. Характерно, что неверного мужа она не пытается обвинить и наказать, а борется только с соперницей, почти всегда выходя победительницей из этого единоборства.

У такой женщины всегда хорошо налажен быт, она прекрасная хозяйка, имеющая материальный достаток. Она довольна собой, ибо знает, чего хочет от жизни. Для семьи такой тип не так уж и плох. Особенно для мужчины, который по характеру не способен быть лидером. (№ 20, Волков И.А., Музыченко В. П. Лоскутное одеяло для одинокой женщины.- М., 1993.- с. 144).

Наш опыт показывает, что значительная часть женщин склонна полностью подчинять свою собственную жизнь интересам мужчины, отказывается от реализации своих планов, готова пожертвовать всем (материальными благами, социальными связями, чувством собственного достоинства), лишь бы угодить мужчине и удержать его.

Это не любовь. Это пристрастившаяся к слишком сильной любви женщина – жертва собственных искажённых представлений о себе как о женщине, о мужчинах и их роли в её жизни, о жизни в целом. Таких алкоголизирующая часть мужского населения называет «женщина в белом», а психологи – «мечтой алкоголика». Женщины этого типа измеряют свою любовь не гордостью за достигнутое отдельными членами семьи и семьёй в целом, а глубиной собственных мучений: «если я жить

без него не могу и страдаю по нему - значит, я его люблю». Это болезнь, схожая по причинам, течению и лечению с пристрастием к алкоголю, наркотикам, компьютеру ...

В условиях группы женщины имеют возможность вскрыть заложенные в них самих схемы взаимодействия в их родительских семьях, сделавшие их такими, какие они сейчас. Тогда удаётся определить унаследованное «проблемное поле», на котором женщина набиралась жизненного опыта:

- а) злоупотребление алкоголем или другими наркотиками;
- б) излишества в поведении (чрезмерное пристрастие к еде, работе, уборке, игре, денежным тратам, диетам и другие);
- в) физическое насилие над супругом или над детьми;
- г) неподобающее сексуальное поведение одного из родителей по отношению к ребенку, варьировавшееся от разврата до инцеста;
- д) постоянные споры и напряженность;
- е) длительные периоды времени, когда родители не разговаривали друг с другом;
- ж) родители имели разные системы ценностей, противоречившие друг другу, боролись за ребенка;
- з) родители соревновались друг с другом или с детьми;
- и) в семье существовали чрезмерно жесткие требования к доходам, религиозному воспитанию, работе, распорядку дня; слепая увлеченность сексом, телевидением, работой по дому, спортом, политикой и др.

Эти факторы деформируют личность ребёнка тем, что опроблемливают его несвойственными его возрасту заботами.

Психологи заметили, что женщины из таких семей выбирают профессии, сутью которых является помощь другим людям. Они становятся медицинскими сёстрами, терапевтами, консультантами, социальными работниками ... Но, увы, помогая другим, они редко могут позволить себе осознать и начать удовлетворять свои *подлинные* потребности. Они даже не ведают, что это такое. Их помощь другим – это попытка *заслужить* любовь, она проистекает из слабости личности. Уверенно и достойно защищать себя у них не получается: свои проблемы и потребности кажутся им менее значимыми, чем те же нужды, но других людей.

В отношениях с избранником (а выбирают они только тех, кто нуждается в их помощи, - бездомных, безработных, больных... С самостоятельными, зрелыми мужчинами им делать нечего.) женщины этого типа:

- чрезмерно заботливы и нежны;
- верят, что лучшее средство от пагубных пристрастий – любовь + воспитательная беседа;
- считают, что семью стоит сохранять из-за детей, которые останутся без отца (без чего останется она, если продолжит сожительство, она не задумывается);
- выносят любые выходки партнёра, «готовы ко всему» (ищет ему работу, учит его в учебном заведении, занимает для него деньги, покупает ему одежду и еду...);
- наивно ждут, когда он изменится и наконец исполнит свои обещания;
- берут на себя львиную долю ответственности за отношения с партнёром, стремятся чувствовать его зависимость от себя;
- тщательно скрывают даже от самих себя свою печаль, неудовлетворённость, тревогу и страх смерти;
- избавившись от одной мучительной для них любовной истории, тут же ищут и находят другую;
- имеют проблемы с употреблением пищи, лишний вес, хронические заболевания.

Что касается личностных особенностей, воспринимаемых как проблема, то сюда стоит отнести испытание одиночеством – тяжелое испытание. Испытав настоящее одиночество, женщина становится либо мужественной и независимой, либо сломленной и озлобленной. Женщина может оказаться в одиночестве по той причине, что она:

- разочарована в людях;
- душевно беспомощна;
- равнодушна;
- некоммуникабельна;
- страдает дефицитом доброты.

Разочарованность легко устранить в условиях группового общения.

Душевная беспомощность труднее поддается коррекции. Душевно беспомощные женщины, как правило, малоактивны, они постоянно себя жалеют, обращаются с советами к подругам, знакомым. Они всегда инертны и ждут, что кто-то придет и укажет им путь избавления от одиночества. Их «приводят» в группу подруги.

Эти женщины не склонны анализировать, искать причину в себе. Свои неудачи объясняют влиянием внешних факторов – людей и обстоятельств. В группе они могут понять, что, только приложив максимум усилий для укрепления своего характера, можно решить проблему ухода от одиночества. Все зависит от активного стремления женщины обрести определенный душевный комфорт, который дает любовь, семья, дети.

Замечено, что женщины с такой причиной одиночества обычно заводят массу ненужных любовных связей, с легкостью их разрушают и, неудовлетворенные, мечутся по жизни. (№ 20 - с. 9.)

Равнодушие относится к категории коррегируемых личностных проблем. Как только женщина позволит себе почувствовать всю полноту своей жизни, она тут же начинает искать ответ на вопрос: «Чьи проблемы я сейчас решаю?» Она уже не равнодушна к себе, она соизмеряет, переживает. Она активна.

Чтобы женщина начала действовать, ей нужна «третья сила» в данном случае – терапевтическая группа и общение в ней.

Некоммуникабельные, застенчивые женщины переживают боязнь контактов, связанных с командировками, выступлениями, стеснительность. Им важно чувствовать себя «за стеной». «Выходить в люди» им страшно, но именно этого они и хотят. Но они ждут инициативы извне, от других, обязывают их взять на себя ответственность за первый шаг и даже за их собственные желания. (Пример из группового общения:

Н - Я смотрю на него и вижу: он меня не хочет.

Ведущий – А ты?

Н - А я?... Я хочу, чтобы он сделал так, чтобы я захотела его хотеть.

Ведущий – Ты говоришь ему об этом?

Н – Нет. Зачем ?...)

Эти женщины испытывают дискомфорт от разговора с незнакомым человеком на улице, в транспорте, избегают возможных конфликтов при общении.

Им присуща природная молчаливость и замкнутость. Порой это боязнь контактов из-за своего узкого кругозора и недостаточного уровня развития.

Группа позволяет преодолеть эти самоограничения.

Самая тяжёлая причина одиночества - дефицит доброты. Если семья не заложила в ребенка способности к добродеянью, то тут уж вряд ли можно помочь. Как бы человек ни бился в своем одиночестве, используя все средства и методы, но если в нем нет доброты, сострадания к другому, то это всегда отталкивает от него людей. Дефицит доброты в человеке сразу проявляется – в его взгляде, жестах, а тем более в словах и поступках. Это почти приговор.

И тем не менее от того, что мы не замечаем своих проблем, они не исчезают, а накапливаются. Неразрешенные проблемы вынуждают женщину делать выбор между «плохим» и «худшим».

Одним из основных показателей стратегии совладания с проблемами является принцип своевременности, т. е.

- заблаговременно овладевать психологическими знаниями для того, чтобы успешно справиться с кризисом любого уровня в настоящем и будущем;
- вовремя освободиться от груза прошлых разочарований и обид, подготавливая почву для настоящих радостей;
- развивать способность извлекать полезные результаты не только из успехов, но и неудач.

Из любого свинства можно извлечь кусочек ветчины, - гласит английская пословица.

Есть ещё одна проблемная плоскость, которую женщина самостоятельно вряд ли может определить. Она ею руководствуется в повседневной жизни, даже не подозревая этого.

Речь идёт о низкой самооценке. Это **женское горе** на психологическом уровне личности. Женщину с низкой самооценкой легко вычислить в толпе: у неё лишний вес, плохое владение собственным телом, тусклые глаза, недостаточная уверенность в себе, дряблое тело.

При близком знакомстве выясняется, что она уже не хочет стать привлекательной, носит простое белое хлопчатобумажное

бельё и подавляет свои эмоции, особенно негативные. Эта унылая женщина уже не только плохо себя чувствует, но и блекло выглядит.

Другая категория женщин с низкой самооценкой из всех сил придерживаются принципа российской глубинки: ешь мякину, но держи фасон. Они стараются хорошо выглядеть, вместо того, чтобы хорошо себя чувствовать. Иногда женщина настолько преуспевает в наведении внешнего лоска на своём теле, что «нормальный мужчина» к ней подойти боится – такую долго не удержишь: слишком высоки мерки.

К ним тянутся «мужчины с нуждой» и тоже с низкой самооценкой – по принципу: подобное – к подобному. Рано или поздно женщина вновь приходит к выводу: « Настоящих мужчин больше нет...» Или ещё хлеще: « Все мужики – сволочи...»

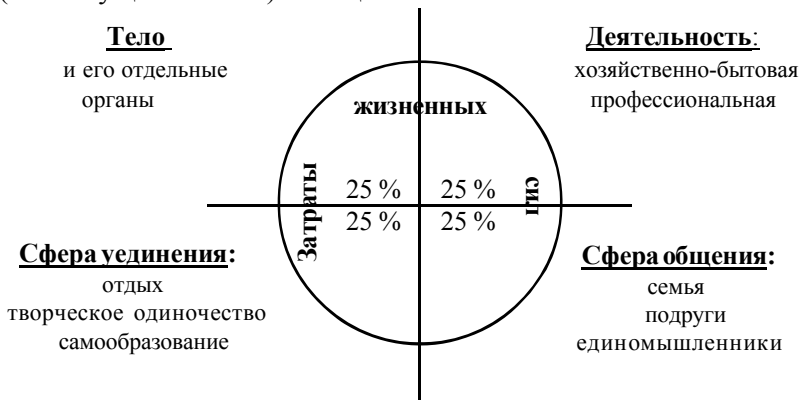
А это уже серьёзная личностная проблема женщины, на разрешение которой потребуются годы упорной работы над собой.

Если она откажется от освоения зоны уединения и поиска группы поддержки, то начнёт упорно воспитывать своих детей, особенно дочь. И однажды в ответ на очередное своё чёрное пророчество в адрес дочери услышит от неё:

-Погляди на себя. Ты – то как живёшь?!

Обозначается ещё одна житейская проблема женщины – в сфере родительно-детского семейного общения. Её тоже целесообразнее решать в группе себе подобных.

Все встретившиеся нам житейские проблемы женщин легко разделяются по четырём основным сферам жизненного мира (самоосуществления) женщины:



Чтобы найти проблемные зоны в сферах жизненного мира женщины, можно руководствоваться специальной методикой, позволяющей их выявить. Здесь приводится ключевое упражнение этой методики, которое целесообразно использовать и в начале работы группы, и в конце цикла встреч, чтобы получить наглядную информацию для сравнения и вывода: был ли смысл посещать группу? Произошли ли в жизни женщины какие-либо изменения, свидетельствующие о её личностном росте?

Упражнение «Мои жизненные сцены»



Инструкция ведущего группу: «Нарисуйте круг. Представьте себе, что этот круг – это Ваша жизнь. Вспомните, где и чем Вы были заняты в течение последней недели. Разделите круг на «секторы занятости» и подпишите их».

Схема анализа результатов:

1. Распределите свои жизненные сцены по четырём сферам своего жизненного мира:

- тело и забота о нём;
- деятельность;
- общение;
- уединение, отдых, самообразование.

2. Какие сферы Вашей жизни более энергоёмкие, т. е. там Вы больше всего затрачиваете времени и сил?

3. Соответствует ли энергия, которую Вы расходуете на каждой сцене, количеству времени, проводимому на ней?

4. Кто, по Вашему мнению, является инициатором Вашего участия в каждой представленной Вами сцене?

5. Есть ли у Вас собственное желание вкладывать свои силы в те жизненные сцены, где Вы больше всего расходуете своё время и энергию?

6. Что Вы можете сказать об особенностях своего жизненного мира? Какие противоречия и достижения Вы обнаружили, выполняя упражнение? Кто Вы? Можете ли Вы *назвать себя автором* своего жизненного сценария?

Важным, подготовительным этапом организации работы в группе является определение той сферы жизненного мира женщины, с которой начнётся погружение в её женскую проблематику.

По мере накопления опыта работы в терапевтических женских группах сам собой сформулировался девиз:

- Ближе к телу, где ещё живёт душа! (См. глава III. п. 3.2. «Встреча – 1».)

Вопросы для углубленного изучения:

1. Каковы те основные сферы жизненного мира женщины, где с большей долей вероятности возникают житейские проблемы?

2. Какие житейские проблемы женщин стоит отнести к категории первостепенных, в наибольшей степени снижающих уровень удовлетворённости жизнью?

3. Какова роль самооценки в формировании внутреннего и внешнего жизненных миров женщины ?

Литература:

1. Вильсон Глен. Ваша личность. Узнайте причины ваших успехов и неудач. – М., 1992.
2. Ильин А. Женское счастье от А до Я. – М., 2001.
3. Женщина Плюс....: Социально – просветительский журнал (с 1994 г.)
4. Картер С., Сокол Д. Мудрая женщина советует. - СПб., 2001.
5. Линдеман Х., Селье Г. Когда стресс не приносит горя. – М., 1992.

6. Михайлова В. В. Психологическая обусловленность житейских проблем студентов: автореферат диссерт. к.п.н. –СПб.,2001.
7. Пезешкиан Х. Основы позитивной психотерапии. – Архангельск, 1993.
8. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия.- М., 1994.
9. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни: тренинг в воспитании партнёрства и самопомощи. –М.,1995.
10. Проблемы самоопределения одарённых женщин.// Вопросы психологии. – 1996.- № 2 – с. 31-41.
11. Шиихи Гейл. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста. – СПб., 1999.

2.3. Общие принципы организации женских терапевтических групп

Варианты осмысления и разрешения «женских проблем» в контексте семейной терапии отражены в работах Б. Картер, О. Сильверштайн, П. Пэпп, М. Уолтерз, авторов и основателей «Женского проекта».

В практике социальной работы психосоциальная помощь женщине может быть предоставлена индивидуально (работа с конкретным случаем) или в условиях группового взаимодействия.

Метод индивидуальной работы осуществляется в ситуации «один на один», когда социальный работник совместно с женщиной решает её личностные и социальные проблемы. Типичными индивидуальными проблемами социальной работы с женщинами являются эмоциональные проблемы, семейные и личностные кризисы, семейные конфликты, профессиональные проблемы, потеря работы. С неменьшим успехом они разрешаются и в условиях группового общения и взаимодействия. Это психосоциальная групповая работа, осуществляя которую специалист помогает женщине повысить уровень социальной эффективности, научившись самостоятельно справляться со своими индивидуальными проблемами.

Чтобы работа в группе была плодотворной, необходимо соблюдать ряд принципов:

1. Нацеленность на психологическую помощь участницам группы в саморазвитии (при этом такая помощь исходит не столько от ведущего, сколько от самих участниц).

2. Наличие более или менее постоянной группы (от 7 до 15 человек), периодически собирающейся на встречи.

3. Определённая пространственная организация (работа в удобном изолированном помещении; участницы большую часть времени сидят в кругу).

4. Акцент на взаимоотношениях между участниками группы, которые развиваются и анализируются в ситуации «здесь и теперь».

5. Применение активных методов групповой работы.

6. Атмосфера раскованности и свободы общения между участниками, которые воспринимают ситуацию общения и взаимодействия в группе как безопасную для их достоинства и самоуважения, рискуют отказываться от психологических защит и продвигаться к достоверности.

Немаловажную роль в групповой работе занимает личность руководителя, ведущего, от которого в значительной степени зависят результаты работы. А. Голдстейн, С. Кратохвилл, М. Либерман, И. Ялом придают большое значение исследованию функций, ролей, стилей поведения руководителя группы.

С точки зрения И. Ялома, ведущий может выступать в двух основных ролях:

1. *в роли технического эксперта* (эта роль подразумевает комментарии ведущим процессов, происходящих в группе, поведенческих актов отдельных участников, рассуждения и информирование, помогающие группе двигаться в нужном направлении);

2. *в роли эталонного участника* (то есть демонстрация желательного и целесообразного образца поведения и усиление динамики социального научения).

Согласно С. Кратохвиллу, можно выделить пять основных ролей ведущего группы:

- Активный руководитель;
- Аналитик;
- Комментатор;
- Посредник;
- Член группы.

Обобщив многочисленные исследования профессионально важных *личностных черт* групповых ведущих, можно выделить следующее:

- концентрация на клиенте, желание и способность ему помочь;

- открытость, гибкость, терпимость;
- эмпатичность, восприимчивость;
- способность предъявлять группе подлинные эмоции и переживания;
- оптимизм, вера в способности участников группы к изменению и развитию;
- уравновешенность, терпимость, высокий уровень саморегуляции;
- уверенность в себе;
- богатое воображение, интуиция;
- высокий уровень интеллекта.

Любые группы, разные по своему составу, возрасту, полу, профессиональной направленности, проходят в своём развитии стадии, указанные ещё Б. Тукманом (1965 г.): зависимое и исследующее поведение → разрешение внутригрупповых конфликтов → сплочённость и эффективное решение проблем.

Исходя из того, что социальная групповая работа направлена на расширение жизненного пространства клиента, осознание и приобретение им социальных и жизненных ценностей, к основным целям социальной групповой работы можно отнести:

- посреднический обмен между клиентами;
- общение;
- осознание проблем;
- оценка проблем и их решение;
- принятие социальных норм.

Перечень общих рекомендаций ведущему терапевтической женской группы может включать следующие императивы:

1. Выбрать спокойное место, располагающее к откровенному разговору. Внести ясность присутствующим: «Группа - это место, где сбрасываются все маски. Все мы люди, и никто из нас не совершенен. Мы собираемся вместе для того, чтобы **сделать свою жизнь лучше**, научиться чему-то новому друг у друга. Это не возможно сделать, если продолжать играть – обязательно будут проигравшие, и группа бесследно распадётся. Чушь нам входе даёт чушь на выходе, - говорят по этому поводу программисты ЭВМ».

Местом встреч может стать гостиная, конференц-зал, социально – психологический центр и т.п.

2. Учиться принимать и понимать своих подруг, не осуждая их. «Не учите друга жизни. Вместе ищите способ изменить свои мысли. Высказывайте свои предложения по поводу той или иной проблемы».

3. Перед тем, как начать занятие в группе, предложите ее членам соблюдать следующие **правила**:

- приходить вовремя;
- посещать каждую встречу, так как очень важна непрерывность позитивных процессов;
- слушать внимательно – таким образом выражается уважение друг к другу;
- сохранять терпение, даже если участница долго и нудно говорит;
- пообещать друг другу, что все услышанное – лишь достояние группы и разглашению не подлежит. Очень важно, чтобы все чувствовали себя раскованно и не стеснялись делиться самым сокровенным;
- говорить по существу;
- стремиться быть понятным и понятым;
- говорить « Я почувствовала ...», а не « Они заставили меня почувствовать ...»;
- ценить время, чтобы каждому предоставлялась возможность высказаться.

4. Важно, чтобы у каждого участника обсуждения было время выговориться. Если в группе слишком много женщин, можно работать в парах, тройках, разделиться на подгруппы – по пять, шесть человек, чтобы обмениваться друг с другом своими мыслями, чувствами и идеями.

5. Быть гибким, быть готовым менять свои планы. Работая в группе, не всегда можно успеть сделать все то, что задумано. Иногда следует позволить себе некоторое несовершенство.

6. Стремиться к достоверности в своих реакциях на слова и действия участниц встречи.

7. Отказываться спорить с теми, кто упрямо не хочет расставаться со своими заблуждениями. Не позволять себе впадать в депрессию,

переживая за других. Как лидер группы Вы должны уметь в любых обстоятельствах рассуждать трезво и действовать разумно.

8. Быть готовым к тому, что на встречах выплескиваются сильные эмоции. Это неминуемо, когда речь идет о самом сокровенном. Будьте готовы к ситуациям, когда потребуется управлять гневом, яростью, отчаянием, скорбью, уметь помочь высвободить отрицательные эмоции.

9. Начинать и заканчивать каждую встречу группы с какой-либо церемонии. Например, пусть все возьмутся за руки и почувствуют энергию, исходящую от рук соседей.

10. Приносить на занятия блокнот и ручку.

В процессе групповой работы концентрировать внимание на важности таких качеств, как

- открытость для нового опыта;

- потребность искать в людях позитивное начало;

- наличие сформировавшейся установки на восприятие индивидуально-неповторимого своеобразия человека, с которым устанавливается контакт.

Задания для групповой работы подбираются с тем расчетом, чтобы они содействовали сплочению группы, уменьшали барьеры общения, подталкивали участников к эмоциональной открытости и свободе в самовыражении и дальше – к самораскрытию.

Вряд ли возможно создать единственно эффективный, универсальный цикл занятий, который имел бы 100 % успех. Есть много обстоятельств: будь то состав группы, особенности отдельных участников, стадии группового процесса, поднимаемые проблемы, - всё это не самым лучшим образом может повлиять на конечный результат.

Однако существует *традиционная структура встреч*, которой следует придерживаться, т.к. в силу своей повторяемости она оказывает положительное влияние на динамику группового процесса.

1. Приветствие.

2. Оценка самочувствия (участники погружаются в атмосферу «здесь и теперь», рефлексирова своё эмоциональное и физическое состояние, сообщая о своих мыслях и ожиданиях по отношению к предстоящему занятию).

3. Предложение ведущим темы занятия (иногда она может определяться, не исходя из предварительных замыслов ведущего, а формироваться в результате запросов, высказанных участницами группы).

4. Разминочные упражнения.

5. Основная (рабочая) часть. Упражнения заканчиваются обсуждением и рефлексией.

6. Подведение итогов занятия (высказывания участников по кругу о своём актуальном состоянии, осмысление проделанной работы).

7. Резюме ведущего (по необходимости).

8. Ритуал прощания.

Всякий раз, прежде, чем приступить к занятию, ведущий проводит «разминку». Ее психологическое назначение – побудить группу в целом и каждого ее участника выйти за рамки привычных стереотипов общения. Достигается это по-разному в каждом отдельно взятом случае.

Возможные варианты таковы:

а) изменение аудио-визуальной среды;

б) изменение двигательного-пространственных и вокальных стереотипов;

в) изменение шаблонов поведения группы;

г) выполнение психогимнастических упражнений, например, участники садятся по кругу. Ведущий стоит в центре круга. Он говорит: «Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга предлагает поменяться местами всем, кто обладает каким-то общим признаком, например, имеет собаку. Все, у кого есть собаки, должны поменяться местами. При этом стоящий в центре круга стремится занять свободное место. Оставшийся без места попадает в центр круга и продолжает игру». Используется эта ситуация для того, чтобы побольше узнать друг друга.

д) выполнение упражнений на выравнивание эмоционального состояния участниц встречи в начале занятий.

Например, участницы группы образуют полукруг. Ведущий сообщает: «Сейчас каждая по очереди будет выходить в центр, поворачиваться к группе и здороваться со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее. Мы же все вместе будем

повторять каждое предложенное приветствие». После выполнения церемонии приветствия ведущий задает вопросы: «Как вы себя чувствуете? Какое приветствие понравилось больше и почему?»

В заключение каждого занятия практикуются упражнения, позволяющие участникам обмениваться впечатлениями и чувствами, выразить свою удовлетворенность работой. В качестве прощания вполне уместна процедура: **«Роза и чертополох»**.

Каждый из участников «дарит» соседу слева розу... «За то, что ты...» и чертополох. «За то, что твое (поведение, настроение и т.п.)...» Или, например, ситуация взаимодействия **«Сплоченность»**: все участники встают в общий круг, обнимаются, молча покачиваются в одну и другую стороны.

Психологическая помощь (основная часть занятия) может быть обращена к различным уровням личности женщины как индивидуума:

- на личностно-смысловом уровне эта работа с ценностями, мотивацией, смысловыми образованиями, установками;
- на эмоциональном уровне - поощрение открытого выражения чувств вербальными и невербальными средствами, обучение эмпатийному слушанию;
- на когнитивном уровне - передача знаний, обучение способам их получения;
- на операциональном уровне - формирование навыков уверенного поведения;
- на психофизическом уровне - обучение способам регуляции функциональных и психических состояний.

Терапевтический эффект достигается в тех случаях, когда ведущему удаётся верно расставить акценты, т.е. методологически грамотно выстраивать ситуации оздоравливающего общения в группе.

Методологические принципы ведения женских терапевтических групп выстроены нами в соответствии

- с пониманием роли лжи и уровней правды. (Шутс В. Глубокая простота. – СПб., 1993), а именно:
 - ложь происходит от нашего нежелания принять самих себя;
 - раскрытие того, что есть, позволяет нам расти;
 - враньё сопровождается физическими болезнями, подавление

информации затрудняет личностное развитие человека и вызывает социальные болезни;

• если обращать внимание участниц на их речевые обороты, то речь может стать средством осознания своей способности быть правдивой и справедливой.

(Информация для ведущих групп: В. Шутс – американский психотерапевт выделяет несколько уровней правды:

(- 1) – I уровень: «Я не знаю...». Это самообман.

0 - II уровень: «Не скажу...». Ситуация умолчания.

1 - III уровень: «Ты...». «...плохой». Критика и обвинение.

2 - IV уровень: «Я чувствую в тебе...» ...неприятнь.

3 - V уровень: «...Потому что...». «...ты не ценишь меня».

4 - VI уровень: «Я чувствую, что ты...» «...считаешь меня душой». Приписывание, фантазии, перенос.

5 - VII уровень: «Я боюсь, что я...» «...глупа, страшна, нелюбима». Соприкосновение с подлинными чувствами.).

• На осмыслении факторов терапии, близком к философской позиции И. Ялома (Ялом И. Лекарство от любви. – М., 2001).

Он считает, что человеку дано право осознать четыре данности:

1. неизбежность смерти каждого из нас и тех, кого мы любим;

2. свобода сделать нашу жизнь такой, какой мы хотим;

3. наше экзистенциальное одиночество;

4. отсутствие какого-либо безусловного и самоочевидного смысла жизни.

По его мнению, первым шагом в любом терапевтическом изменении служит принятие ответственности. Под ответственностью он понимает возможность «быть автором» своего жизненного спектакля: « До тех пор, пока человек верит, что его проблемы обусловлены какой-то внешней причиной, терапия бессильна» (с.11).

Человек противится признанию и принятию своей ответственности за свою судьбу, пытаясь усилить чувство собственной безопасности: одни из всех сил ищут подтверждений собственной исключительности, другие верят в конечное спасение и ищут Покровителя.

Чтобы оторваться от этих иллюзорных целей, человеку нужно

перейти от интеллектуального признания истины о себе к её эмоциональному переживанию. Здесь, по мнению И. Ялома, кроется основная оздоравливающая личность сила. Истоки этой позиции автора обнаруживаются в дзен-буддизме и гештальт-терапии Ф. Перлса.

- На этом основании мы следуем третьему принципу – принципу использования эмоциональной карты. Она может служить надёжной опорой как при индивидуальном подходе к работе с клиентом в условиях группы, так и при работе в парах.

Карта эмоциональной жизни женщины:

I уровень эмоций – **обида** (чистая эмоция), агрессия, злоба, ярость, негодование, ненависть...

II уровень – **боль** (чистая эмоция), грусть, печаль, тоска, досада, разочарование...

III уровень – **страх** (чистая эмоция), чувство тревоги, беспокойства, опасности...

IV уровень – **раскаяние** (чистая эмоция), вина, сожаление, ответственность...

V уровень – **любовь** (чистая эмоция), признательность, благодарность, принятие, поощрение, сострадание...

Чтобы женщина открыла в себе чувство любви, (Не стоит путать это открытие с открытием способности влюбляться. Влюблённый человек потерян для общества, и для себя в конечном счёте. Любящий – актуализатор и катализатор общественного развития.) ей нужно пройти все четыре предыдущие уровня выражения и переживания чувств. Тогда впервые возникает понимание: любовь – фон жизни женщины. Любовь не может быть страстно желанной целью. Она - условие достижения любой благородной цели и она уже есть в женщине – на доньшке женской души.

Женщина может отдать всю силу своей любви одному единственному мужчине. И если получит взаимность, то их отношения станут посвященными. Остальное для неё может стать менее важными фигурами. Она может просто жить в любви, с любовью делать домашние дела, воспитывать детей, работать, общаться, отдыхать, встречаться, прощаться... Это она решает, когда и где ей «включать» это чувство в свою жизнь. Может быть, включив,

не выключать вовсе?... «Когда руки не нужны любви-мому, они служат миру», - так выражает горькую истину Анна Ахматова. (Цитируется по книге Светланы Беличевой «Стремена судьбы». – с. 49).

Кто-то из психотерапевтов заметил: если хочешь горячего чаю, твоя чашка должна быть пустой. Общение в группе целенаправленно позволяет создавать ситуации очищения души, освобождения от тех эмоций, которые мешают женщине любить и быть любимой.

(Варианты использования «эмоциональной карты» см. в работах Барбары де Анджелис. – (№ 4,5).

Вопросы для углубленного изучения:

1. Какие взаимоотношения с клиентом являются оздоравливающими? Что именно делает их таковыми?

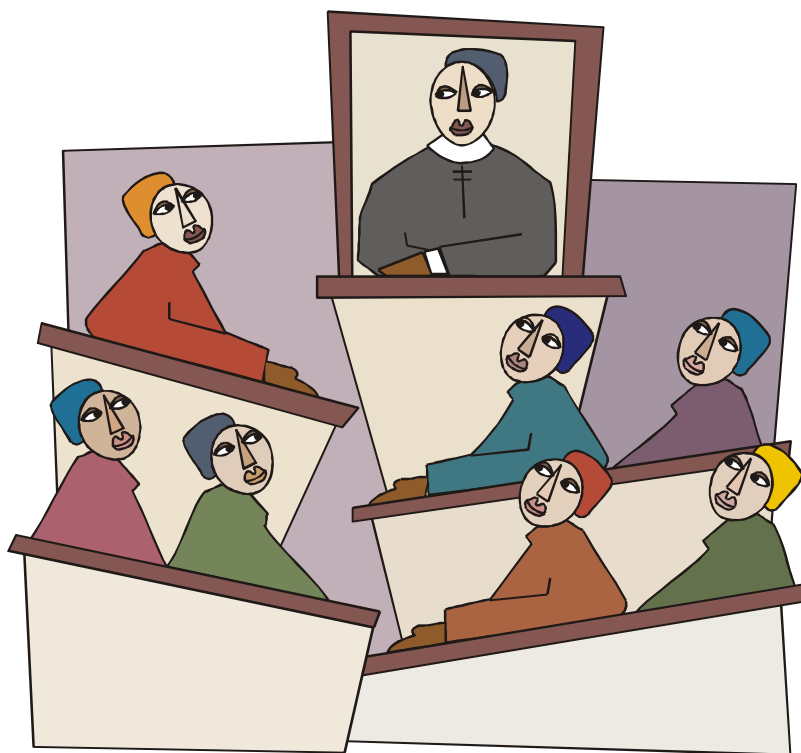
2. Какие психотерапевтические подходы и школы Вам известны?

3. Какие особенности женской психологии следует учитывать ведущему при организации женских терапевтических групп?

Литература

1. Берн Ш. Гендерная психология. – М., 2001.
2. Дзинтиев А. Законы мышления. – М., 1997.
3. Кан М. Между психотерапевтом и клиентом: новые взаимоотношения. – СПб., 1997.
4. Лууле В. Светлый источник любви. – Екатеринбург, 2001.
5. Роджерс К. Взгляд на психотерапию: становление человека. – М., 1994.
6. Технологии социально-психологических тренингов. / Под ред. С. А. Беличевой. – М., 2001.
7. Фирсов М. В., Шапиро Б. Ю. Психология психосоциальной работы: содержание и методы психосоциальной практики. – М., 2002.
8. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. – М., 2000.

Глава III. Опыт ведения женских терапевтических групп в г. Пскове



Глава III. Опыт ведения женских терапевтических групп в г. Пскове

3. 1. Выявление личностнообусловленных житейских проблем женщин, обращающихся за психосоциальной помощью

В 1992 году Правительство Российской Федерации создало в составе Министерства социальной защиты населения России Департамент проблем семьи, женщин и детей. Под его влиянием развивается сеть учреждений по оказанию социальной помощи семье, женщинам и детям; Департамент располагает бюджетом, предусматривающим финансирование семейных, женских и детских программ. Одно из направлений работы департамента - создание социально-психологических центров (СПЦ). Организация и ведение женских терапевтических групп при СПЦ - одна из возможностей психосоциальной помощи женщинам, стремящимся к самореализации в социуме.

Актуальность социальной работы этого направления вытекает из общественной потребности обусловить разрешение ряда противоречий, с которыми сталкивается наиболее активная часть женщин России. А именно:

- между феминистическими установками все увеличивающейся части женщин и низким уровнем осознания последствия чрезмерных усилий в игнорировании межполовых различий;
- между заметным ростом самосознания российских женщин и игнорированием этого явления как мужчинами, так и структурами, определяющими социальную политику РФ;
- между возросшим уровнем самосознания российских женщин, тенденцией к активизации этого процесса и незрелостью жизненных позиций значительной части российских мужчин, являющихся их супругами;
- между потребностью женщин реализовать свой личностный потенциал наравне с мужчинами и стереотипами обыденного сознания, сдерживающими этот процесс;

- между стремлением всё более увеличивающейся части женщин РФ к совмещению материнства с карьерой и семейной жизнью и отсутствием знаний и опыта, как этого можно достичь;

- между имеющимся у женщин РФ опытом межполового общения в семье (либо подчиняется, либо подчиняет) и необходимостью пересмотра своей роли и своего места в системе семейных взаимоотношений во имя совмещения материнства с карьерой и семейной жизнью, т.е. счастливого супружества;

- между стремлением женщин (и государства) укрепить семью и прямо противоположными результатами (разводов больше, чем браков; неудовлетворенных семейной жизнью больше, чем счастливых в браке; рост числа фиктивных союзов).

Судя по данным всероссийского опроса общественного мнения 1990-1998 г.г., оценки и взгляды на женщину, на её роль и место в социуме можно типологизировать по 5 группам:

1. Придерживаются позиции: «Женщины должны работать и делать карьеру, не обращая внимания на семью». (25%)

2. Считают, что «только постоянное сочетание работы и выполнения семейных обязанностей даст женщине экономически самостоятельный статус и возможность добиваться равных с мужчинами успехов» (5%).

3. Исходят из того, что «идеальным вариантом для женщины является сочетание работы и семьи вплоть до появления ребенка». (35%).

4. Убеждены в том, что «после рождения ребенка с работой должно быть покончено». (15%).

5. Разделяют точку зрения: «женщины должны посвятить всю свою сознательную жизнь только семье и не работать вне дома ни на какой оплачиваемой работе». (20%).

Социологический портрет деловой женщины г. Пскова, выполненный нами (Н. Рыбакова, Н. Бастрыгина) в конце 2001 года, выглядит следующим образом: это женщина 31- 40 лет, с высшим образованием, имеющая разнообразный опыт предыдущих работ; как правило, родившаяся единственным или старшим ребенком в семье с отцом и матерью; имеющая партнера по браку, одного ребенка, с проблемами в интимных отношениях с мужчинами, неудовлетворенная своей семейной жизнью.

Имеет хорошие или удовлетворительные жилищные условия, занимается любимым делом, уровень материального обеспечения семьи считает недостаточным.

Свободное время посвящает хозяйственно-бытовым работам, посещает театр, читает книги.

Основные проблемы «деловых женщин» таковы: нерегулярное питание по причине нерегламентированного режима дня, потребность в расслаблении и отдыхе при отсутствии возможности для этого. Большинство хотя бы раз в год обращаются к врачу (чаще к терапевту или гинекологу), к гадалкам и экстрасенсам. Частые конфликты с партнерами по браку. Беспокойство по поводу срывающегося отдыха, страх за свое будущее.

Судя по нашим данным, имеет смысл попытаться найти ответ на главный «женский вопрос»: возможно ли благополучное обустройство женской судьбы в условиях современной российской действительности? Если возможно, то в силу каких психологических (внутренних) и социальных (внешних) предпосылок?

Работу с женскими группами в этом плане целесообразно рассматривать как условие, при котором не только выявляются типичные и индивидуально личностные проблемы женщин, но и разрешается значительная часть их житейских затруднений, улучшается самочувствие, актуализируется жизненный потенциал. Иными словами, женщины, общаясь в группе, могут найти адекватные их судьбам стратегии поведения, при которых уровень их жизненного благополучия повышается.

Первая женская терапевтическая группа «Я у себя одна» начала свою работу с сентября 2000 года в социально-психологическом Центре «Источник», созданном при Псковском отделении Российского психологического общества.

Еженедельно в течение трёх месяцев женщины собирались вместе для того, чтобы осознать общую идею: «Мы достойны большего, чем страдания, разочарование и усталость от жизни». По единодушному мнению участниц, опыт группового взаимодействия оказался полезным для каждой из них.

Затем была открыта вторая группа, успешно работавшая три месяца по той же программе, но с использованием другого психологического подхода. 28 мая 2001 г. плодотворно завершилась трёхмесячная работа в третьей группе.

Главная задача, которую пытались решить женщины всех групп – это перенести акценты в своей судьбе с одержимости **быть нужной**, контролировать и опекать других людей, своих близких

на потребность **благополучно обустроить собственную жизнь**. А это означает – научиться вовремя задавать себе вопрос: чьи проблемы я сейчас решаю? Из этого следует, что задача женщины – не в исправлении жизни мужчин (отца, мужа, сына...), а в улучшении собственной.

Женщины учились отличать стратегию поведения здоровой женщины от жизнеосуществления женщины одержимой каким-либо пристрастием – к алкоголю, наркотикам, табакокурению, мужчинам, работе, еде, чистоте, порядку и прочему.

Существуют и другие отличия, свидетельствующие либо в пользу одержимости, либо личностного здоровья женщины.

Одержимая женщина	Здоровая женщина
<ul style="list-style-type: none"> – Хочет только того, что не может получить (иметь), а поэтому всегда занята поиском, а не собой. – Делает целью своей жизни благополучие окружающих и позволяет взваливать на себя чужие проблемы. – Имеет низкую самооценку. – Испытывает потребность во внимании. – Готова терпеть страдания. – Стремится изменять и контролировать других людей. – Достигает хронической одержимости, когда: <ol style="list-style-type: none"> 1) её мыслительные процессы замедляются; 2) она уходит в мир иллюзий; 3) у неё прогрессирует безумие; 4) она не способна дать себе отчёт, кто она и что она выбирает; 5) она «вся бежит» либо в работу, либо в заботу, либо в любовь; 6) изо всех сил пытается помогать окружающим, контролировать их жизнь и внешние обстоятельства – т.о. она заслуживает любовь; – спрашивает взглядом у встречного мужчины: «Я тебе нужна?», то же – у своих детей, родственников; – впадает в гнев, депрессию, испытывает чувство вины, обижается на людей, совершает безумные поступки; – часто болеет. 	<ul style="list-style-type: none"> – Избегает отношений, если они стесняют её, ранят, вызывают беспокойство, разочарование, гнев, ревность и другие отрицательные эмоции. – Учится давать себе время, внимание, вещи. – Имеет личные потребности, которые осознаёт и может удовлетворить самостоятельно. – Ставит своё благополучие, свои желания, свою работу и свои планы на первое место, поэтому активна. – Ожидает и даже требует того, чтобы ситуация и взаимоотношения были удобными для неё, а не пытается приспособиться к неудобным. – Отказывается от роли наставницы, поэтому открыта новому знанию. – Знает, что невозможно заслужить любовь своей заботливостью, терпением, страданиями, самопожертвованием, волнующим сексом – она просто уверена, что достойна любви. – Спрашивает у себя, оказавшись рядом с приглянувшимся мужчиной: «Приятно ли мне его общество? Нужен ли он мне? Что мы можем делать вместе?». – Умеет говорить: «Нет». – Знает много источников удовольствия и черпает из них силу.

Чтобы определить индивидуально–психологические особенности личности участниц встреч и таким образом получить критерии для объективной оценки эффективности группового взаимодействия, в начале цикла встреч или до начала работы в группе женщинам предлагается выполнить ряд тестовых заданий.

Здесь мы предлагаем блок психодиагностических методик, которые используются нами в качестве основных:

1. Тест на измерение самооценки;
2. Методика изучения качественных эмоциональных характеристик Л. А. Рабинович. // Митина Л. М. Психология развития конкурентоспособной личности. - М., 2002. – с.161.
3. Тест на определение индекса жизненной удовлетворённости Н. В. Паниной. // Митина Л. М. Психология развития конкурентоспособной личности. -М., 2002.– с. 192.
4. Самооценка направленности контакта: опросник К. Томаса. // Елисеев О. П. Конструктивная типология и психодиагностика личности. – Псков, -1994.- с. 141.
5. Методика выявления когнитивной ориентации (по Д. Б. Роттеру). // Елисеев О. П. Конструктивная типология и психодиагностика личности. – Псков, 1994,- с.137.
6. Тест «Родитель – Взрослый – Ребёнок». // Козырев Т. И. Введение в конфликтологию – М.,1999. – с.146.
7. Самооценка готовности к саморазвитию.// Ратанова Т. А., Шляхта Н. Ф. Психодиагностическое изучение личности: уч. пособие.-М., 1998 – с.239.

1. Примечание: В качестве психодиагностической методики целесообразно также использовать методику исследования ролевых паттернов отношения к Другому взрослого человека (МИРП). Она предназначена для диагностики трёх основных паттернов, осваиваемых человеком в период взрослости: супружеского, родительского и профессионального, а также для выявления причин трудностей в их освоении.(№ 71. Психологические тесты для женщин. / Сост.Н. Н. Лавров. – Ростов-на-Дону, 2002).

В процессе встреч используется метод незаконченных предложений (см. встречи № 8: « Я сексуальная женщина»; №9: « Я – Ты – Они»; № 16: « Мне удалось ...»; № 18: « Работа «; № 21: « Деньги «; № 22: « Я и моё одиночество «; № 23:» Мой тайм – менеджмент».) и метод ранжирования ценностей (см. встречу № 17: « То, что мне нужно для полного счастья...»).

Бланк ответов и сводная таблица результатов самоисследования личности участницы терапевтической группы приводится ниже.

Бланк ответов
Самонаблюдение личности участницы группы
Ф. И. О. _____

Дата проведения исследования _____

№ 1. Определение самооценки				№ 7 ГЗС-МС								
				1	2	3	4	5	6	7		
Уступчивость				8	9	10	11	12	13	14		
Смелость												
Твердость												
Настойчивость												
Добродушие				№ 3 ЭКУ								
Терпеливость				1	2	3	4	5				
Увлеченность				6	7	8	9	10				
Пассивность				11	12	13	14	15				
Требовательность				16	17	18	19	20				
Энтузиазм				№ 4 Поведение в конфликте								
Осторожность				1 а б		11 а б		21 а б				
Оптимистичность				2 а б		12 а б		22 а б				
Модальность				3 а б		13 а б		23 а б				
Целеустремленность				4 а б		14 а б		24 а б				
Энергичность				5 а б		15 а б		25 а б				
Жизнерадостность				6 а б		16 а б		26 а б				
Находчивость				7 а б		17 а б		27 а б				
Упрямство				8 а б		18 а б		28 а б				
Уравновешенность				9 а б		19 а б		29 а б				
Скромность				10 а б		20 а б		30 а б				
№ 6 "ЕДЦ"				№ 5 Лексус контроля								
				1	2	3	1 а б		11 а б		21 а б	
				4	5	6	2 а б		12 а б		22 а б	
				7	8	9	3 а б		13 а б		23 а б	
				10	11	12	4 а б		14 а б		24 а б	
				13	14	15	5 а б		15 а б		25 а б	
				16	17	18	6 а б		16 а б		26 а б	
				19	20	21	7 а б		17 а б		27 а б	
							8 а б		18 а б		28 а б	
							9 а б		19 а б		29 а б	
				10 а б		20 а б						
№ 2 Эмоции												
1 а б в г			11 а б в г			21 а б в г			31 а б в г			
2 а б в г			12 а б в г			22 а б в г			32 а б в г			
3 а б в г			13 а б в г			23 а б в г			33 а б в г			
4 а б в г			14 а б в г			24 а б в г			34 а б в г			
5 а б в г			15 а б в г			25 а б в г			35 а б в г			
6 а б в г			16 а б в г			26 а б в г			36 а б в г			
7 а б в г			17 а б в г			27 а б в г						
8 а б в г			18 а б в г			28 а б в г						
9 а б в г			19 а б в г			29 а б в г						
10 а б в г			20 а б в г			30 а б в г						

1. Тест на выявление уровня самооценки

Инструкция испытуемому:

Внимательно изучите текст.

- В колонке напротив каждого качества необходимо указать порядковый номер, который Вы придаете этому качеству;
- В колонке напротив каждого критерия качества необходимо указать порядковый номер места, которое этот критерий занимает в Вашей жизни.

Какие качества должны быть у человека	Качества	Какие качества вы бы выбрали сами	Ранговая Оценка
1	Уверенность		n_1^2
	Смелость		
	Терпение		
	Пасторальность		
	Доброта		
	Серьезность		
	Уверенность		
	Пасторальность		
	Грибчатость		
	Энтузиазм		
	Осознанность		
	Отзывчивость		
	Мастерственность		
	Послушность		
	Желательность		
	Желательность		
	Пасторальность		
	Уверенность		
	Уверенность		
	Скромность		

- Заполните колонки n_1 , n_2 и посчитайте разницу. Не смущайтесь, если она будет со знаком «-» или «+». Можно провести проверку подсчета, а именно, сумма чисел со знаком «-» должна быть равной сумме чисел со знаком «+».

• Теперь можно перейти к работе с колонкой n^2 . Для этого надо возвести каждое число в квадрат. Затем сложить полученные в колонке числа. Получится сумма ()

- Подсчитайте ранговый коэффициент корреляции по формуле:

$$R \geq 1 - \frac{6 \cdot \sum n^2}{n(n^2 - 1)}$$

У каждого человека R не превышает 1, причем в ранговом коэффициенте выделяют три уровня:

- 0,1 ... 0,4 – низкий
- 0,41 ... 0,7 – средний
- 0,71 ... 1 – высокий

2. Методика изучения качественных эмоциональных характеристик Л. А. Рабинович

Тест диагностирует переживания тех модальностей, которые наиболее характерны для данного индивида. Доминирующие эмоциональные переживания создают индивидуальный эмоциональный фон, в который окрашиваются все внешние воздействия человека.

Кроме того, методика позволяет выделить людей с низким уровнем эмоциональности (гипоэмотивные) и людей с высоким уровнем эмоциональности (гиперэмотивные).

Опросник предусматривает 4 варианта ответа на каждый вопрос:

- а) «Безусловно, да» – 4 балла в) «Пожалуй, да» – 3 балла
б) «Безусловно, нет» – 1 балл г) «Пожалуй, нет» – 0 баллов

***Инструкция.** Перед вами опросник, содержащий различные вопросы, и лист бумаги, на котором предусмотрены четыре варианта ответов на указанные вопросы:*

а) 4	б) 3	в) 0	г) 1
Безусловно, да	Пожалуй, да	Пожалуй, нет	Безусловно, нет

Ваша задача – ответить на каждый из вопросов, выбрав один из четырех возможных вариантов ответа – тот, который Вам больше всего подходит в данном случае.

Поскольку в разные периоды жизни Вы, возможно, отвечали бы на один и тот же вопрос по-разному, отвечайте, исходя из того, что характерно для Вас в настоящее время.

Основное условие настоящего эксперимента – Ваша добросовестность и искренность.

№ пп	Вопросы				
1	<i>Можете ли Вы сказать про себя, что Вы по своей натуре оптимист?</i>	а	б	в	г
2	<i>Боишься ли Вы темноты в незнакомой обстановке?</i>	а	б	в	г
3	<i>Страшно ли бывает Вам идти по темной, пустынной улице?</i>	а	б	в	г
4	<i>Склонны ли Вы придаваться невеселым, мрачным мыслям?</i>	а	б	в	г
5	<i>Считаете ли Вы, что Ваши жизненные обстоятельства дают Вам много поводов для негодования, возмущения?</i>	а	б	в	г
6	<i>Страшно ли Вам смотреть вниз с большой высоты?</i>	а	б	в	г
7	<i>Можно ли сказать, что у Вас преобладает радостное мироощущение?</i>	а	б	в	г
8	<i>Овладевает ли Вами гнев так сильно, что Вы долго не можете успокоиться?</i>	а	б	в	г
9	<i>Если над Вами зло подшутили, привело бы Вас это в состояние гнева?</i>	а	б	в	г
10	<i>Свойственно ли Вам переживать чувство страха при сильной грозе?</i>	а	б	в	г
11	<i>Легко ли Вы заражаетесь радостным настроением окружающих?</i>	а	б	в	г
12	<i>Вызывают ли у Вас страх страшные сцены в кинофильме?</i>	а	б	в	г
13	<i>Если Вы терпите поражение в спорте, овладевают ли Вами раздражение и злость?</i>	а	б	в	г
14	<i>Разделяете ли Вы мнение, что в жизни больше радостей, чем невзгод?</i>	а	б	в	г
15	<i>Овладевает ли Вами негодование, если не выполняются Ваши требования?</i>	а	б	в	г
16	<i>Любите ли Вы веселое оживление и суету вокруг Вас?</i>	а	б	в	г
17	<i>Бывает ли Вам страшно в ожидании приема у зубного врача или укола?</i>	а	б	в	г
18	<i>При наличии возможностей стали бы Вы заниматься каким-либо опасным видом спорта?</i>	а	б	в	г
19	<i>Может ли небольшое затруднение в работе вызывать у Вас раздражение?</i>	а	б	в	г
20	<i>Можно ли сказать, что у Вас чаще всего бывает веселое и бодрое настроение.?</i>	а	б	в	г
21	<i>Злитесь ли Вы, если Вам внезапно помешали, а Вы очень торопились?</i>	а	б	в	г
22	<i>Раздражает ли Вас непонимание близким человеком?</i>	а	б	в	г
23	<i>Уступчивы ли Вы?</i>	а	б	в	г
24	<i>Испытываете ли Вы страх, когда Вам необходимо обратиться к начальству, вышестоящему лицу?</i>	а	б	в	г
25	<i>Бываете ли Вы активным участником веселья в компании?</i>	а	б	в	г
26	<i>Можно ли сказать про Вас, что Вы - жизнерадостный человек?</i>	а	б	в	г
27	<i>Когда на Вас кричат, Вам хочется ответить тем же?</i>	а	б	в	г
28	<i>Решитесь ли Вы пойти ночью в любое страшное место, если на спор?</i>	а	б	в	г
29	<i>Вас легко рассердить?</i>	а	б	в	г

30	Вам свойственно состояние удовлетворенности жизнью?	а	б	в	г
31	Часто ли у Вас появляется желание с кем-нибудь поссориться?	а	б	в	г
32	Считаете ли Вы себя веселым человеком?	а	б	в	г
33	Боитесь ли Вы выходить на сцену, трибуну?	а	б	в	г
34	Овладевает ли Вами неприятное чувство в лифте, тоннеле?	а	б	в	г
35	Обычно по утрам у Вас бодрое, радостное настроение?	а	б	в	г
36	Можно ли назвать Вас смелым человеком?	а	б	в	г

Ключ к расшифровке текста

Радость	1	4	7	11	14	16	20	25	26	30	32	35
Гнев	5	8	9	13	15	19	21	22	23	27	29	31
Страх	2	3	6	10	12	17	18	24	28	33	34	36

Процедура вычисления индивидуальных оценок по каждой из модальностей заключается в подсчете количества ответов по каждому из четырех указанных вариантов, умножении их на то количество баллов, которым данный вариант ответа оценивается, и суммировании баллов всех вариантов ответов. Максимальная индивидуальная оценка по каждой из модальностей может составлять – 48 баллов, а минимальная – 0 баллов. Чем выше суммарный балл по модальности, тем чаще и интенсивнее эмоциональные переживания данного качества у испытуемого.

Склонность к радости

Всегда весел, доволен, радостно настроен, даже в трудных условиях не теряет хорошего расположения духа. Всякие огорчения у него быстрее сглаживаются, чутко отзывается на любое приятное возбуждение, противодействует всяким последствиям огорчения.

Склонность к гневу

Часто сердится, раздражается. Всякие препятствия, стеснения, помехи, даже самые незначительные, вызывают досаду, негодование.

Склонность к страху

Постоянно находит повод для опасения, боязлив, робок, всюду видит трудности, опасность. Выражена боязнь всего нового, неизвестного, боязнь темноты.

Индивид с постоянной **склонностью к переживанию радости** характеризуется значительным запасом радостного настроения, всякие ограничения у него быстрее сглаживаются, он чутко отзывается на любое приятное возбуждение, противодействует всяким последствиям огорчения и т. д.

Индивид со **склонностью к страху** постоянно находит повод для опасения, он боязлив, робок, всюду видит трудности, опасность.

Индивид со **склонностью к гневу** часто сердится, даже самые незначительные препятствия, стеснения, помехи вызывают у него досаду, раздражение, негодование.

3. Тест на определение индекса жизненной удовлетворённости

Тест разработан группой американских учёных, занимающихся социально-психологическими проблемами геронтопсихологии; впервые опубликован в 1961 году, адаптирован Н. В. Паниной (1993).

Инструкция. В таблице приведены наиболее частые суждения людей о своем настроении в разные периоды жизни. Прочитайте, пожалуйста, каждое суждение и отметьте, согласны Вы с ним или нет. Для этого для каждого суждения обведите кружком цифру, соответствующую подходящему ответу.

№ пп	Суждение	Согласен	Не согласен	Не знаю
1.	<i>Многое из того, что случилось в моей жизни, превзошло мои ожидания.</i>	1	2	3
2.	<i>Жизнь несет мне больше разочарований, чем большинству людей, которых я знаю.</i>	1	2	3
3.	<i>Сейчас для меня наступили самые мрачные дни.</i>	1	2	3
4.	<i>Себе я пожелал(а) бы больше счастья в жизни.</i>	1	2	3
5.	<i>Сейчас я почти так же счастлив(а), как и в прежние годы.</i>	1	2	3
6.	<i>Мне приходится заниматься делами, которые по большей части скучны и неинтересны.</i>	1	2	3
7.	<i>Сейчас я переживаю лучшие годы в моей жизни.</i>	1	2	3
8.	<i>Я считаю, что в будущем меня ожидают увлекательные дела.</i>	1	2	3
9.	<i>Как и прежде, я занимаюсь тем, что меня привлекает.</i>	1	2	3
10.	<i>С годами я ощущаю все большую усталость (от жизни).</i>	1	2	3
11.	<i>Ощущение возраста не беспокоит меня.</i>	1	2	3
12.	<i>Когда я оглядываюсь на прожитые годы, я испытываю чувство удовлетворения.</i>	1	2	3
13.	<i>Я ничего не стал(а) бы изменять в своей жизни, даже если бы представилась такая возможность.</i>	1	2	3
14.	<i>Я наделал(а) в жизни значительно больше глупостей, чем сверстники.</i>	1	2	3
15.	<i>Я выгляжу лучше, чем большинство родственников.</i>	1	2	3
16.	<i>У меня есть планы, которые я намерен(а) осуществить в ближайшее время.</i>	1	2	3
17.	<i>Оглядываясь на прожитые годы, могу сказать, что многое упустил(а) в жизни.</i>	1	2	3
18.	<i>Я чаще, чем другие, нахожусь в подавленном состоянии.</i>	1	2	3
19.	<i>От жизни я получил(а) довольно много из того, чего ожидал(а)</i>	1	2	3
20.	<i>Что ни говори, но с возрастом большинству людей жить становится сложнее.</i>	1	2	3

Ключ. Вопросы с номерами 1, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 15, 16, 19 оцениваются следующим образом: за ответ «согласен» – 2 балла, «не согласен» - 0 баллов, «не знаю» – 1 балл. Вопросы с номерами 2, 3, 4, 6, 10, 14, 17, 18, 20 – оцениваются так: за ответ «согласен» – 0 баллов; «не согласен» - 2 балла; «не знаю» – 1 балл. Подсчитывается общая сумма баллов по всем вопросам.

- более 24 баллов – высокий уровень жизненной удовлетворённости,
- 20 – 24 – средний,
- менее 20 – низкий.

4. Самооценка направленности контакта

Опросник К. Томаса

Инструкция: Из двух вариантов формулировок каждого вопроса выберите более предпочтительный; рекомендуется отвечать на каждый вопрос.

№ пп	Вариант А	Вариант Б
1	Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.	Я обычно обращаю внимание моменты согласия во мнениях, а не расхождение их в решении спорных вопросов.
2	Я стараюсь найти компромиссное решение.	Все интересы других людей и все мои интересы одинаково значимы.
3	Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.	Иногда стоит пожертвовать своими собственными интересами ради интересов других людей.
4	Стараюсь найти компромиссное решение, я могу поступиться чувствами и того же ожидаю от других.	В решении проблем я предпочитаю задевать чувств других людей.
5	Напряженные ситуации я пытаюсь не игнорировать, а разрешать их, находя поддержку других людей.	Я стараюсь делать всё, чтобы избежать бесполезной напряженности.
6	Я пытаюсь избежать неприятностей на работе.	Я предпочитаю добиваться своего, обращая внимания на возможные неприятности.
7	Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, чтобы со временем решить его окончательно.	В решении спорных вопросов я могу уступить ради других своих выгод, скорейшего выхода из спора.
8	Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.	Прежде чем добиться своего, лучше ещё раз определиться в сути спорных вопросов.
9	В решении вопросов можно пренебречь какими-либо разногласиями - они не стоят волнений.	При наличии разногласий стоит поволноваться, лишь бы добиться утверждения своего мнения.
10	Добиваясь своего, необходимо твердо отстаивать свои позиции.	В сложных ситуациях я пытаюсь найти компромиссное решение.
11	В осложнившихся отношениях с другими людьми главное – определить суть затронутых интересов.	В сложных ситуациях главное – успокоить других людей и сохранить нормальные отношения.
12	В решении проблем лучше избегать спорных позиций, и я стараюсь следовать этому правилу.	Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если также идет мне навстречу.
13	Среднюю позицию в споре я считаю лучшей.	В споре я настаиваю, чтобы всё было сделано по-моему.
14	Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его мнении по этому поводу.	Я пытаюсь показать другому логику преимуществ моих взглядов.
15	Успокаивая другого человека, я стараюсь сохранить обычные с ним отношения.	Я стараюсь сделать всё необходимое, чтобы избежать напряжения.
16	Имея собственное мнение, я стараюсь не задевать чувств другого.	Имея собственное мнение, я стараюсь убедить других в преимуществах моего

17	Несмотря на напряжённость отношений, я настойчиво добиваюсь своего.	Я стараюсь сделать всё, чтобы избежать бесполезной напряжённости отношений.
18	Если в этом состоит счастье другого, я позволю ему настоять на своём мнении.	Я предоставляю другому возможность сохранить своё мнение, если он готов поступить точно также.
19	В споре я немедленно стремлюсь определиться в его сути.	В решении спорных вопросов я склонен повременить до окончательного их разрешения.
20	Лучше всего немедленно преодолеть возникшие разногласия.	Лучше всего поискать какого-либо равновесия потерь и выгод обеих сторон в преодолении разногласий
21	При ведении переговоров стоит быть тактичным к другому.	При ведении переговоров лучше всего – прямое обсуждение проблем.
22	В переговорах лучше стремиться к поиску средней позиции.	В переговорах лучше отстаивать собственную позицию.
23	Я склонен заботиться об удовлетворении желаний обеих сторон, несмотря на разногласия.	В решении проблем я готов предоставить другим улаживать возникшие разногласия.
24	Если другому кажется важным его мнение, я могу в чем-то ему уступить.	В споре я склонен убеждать других пойти на компромисс.
25	Необходимо убеждать других в своей правоте.	Необходимо быть внимательным к доводам других.
26	Средняя точка зрения, как правило, самая лучшая.	Лучше всего удовлетворить интересы всех сторон в общей их точке.
27	Самое лучшее – вовсе избежать споров.	Можно и поспорить вначале, но если другому это важно, согласиться затем с ним.
28	Я предпочитаю добиваться своего самостоятельно.	Я предпочитаю улаживать отношения с другими с их помощью.
29	В разногласиях следует всегда искать их разрешения в поиске "золотой" середины.	При наличии разногласий не всегда стоит из-за них волноваться.
30	Важно не столько добиться успехов в переговорах, сколько при этом не задеть чувств других людей.	Следует совместно добиваться успехов в переговорах и для этого вырабатывать подходящее мнение, а не заботиться о переживаниях.

Ключ к расшифровке текста

1. Соперничество: 3а, 6б, 8а, 9б, 10а, 13б, 14а, 16б, 17а, 22б, 25а, 28а.
2. Сотрудничество: 2б, 5а, 8б, 11а, 14а, 19а, 20а, 21б, 23а, 26б, 28б, 30б.
3. Избегание: 1а, 5б, 7а, 9а, 12а, 15б, 17б, 19б, 23б, 27а, 29б.
4. Приспособление: 1б, 3б, 4б, 6а, 11б, 15а, 16а, 18а, 24а, 25б, 27б, 30а.
5. Компромисс: 2а, 4а, 10б, 12б, 13а, 18б, 20б, 21а, 22а, 24б, 26а, 29а.

5. Методика выявления когнитивной ориентации (локус контроля по Д. Б. Роттеру)

Инструкция. Прочтите каждое высказывание в паре и решите, с каким из них Вы согласны в большей степени. Обведите кружком одну из букв – «а» или «б».

1. а) Дети попадают в беду потому, что родители слишком часто их наказывают.

б) В наше время неприятности происходят с детьми чаще всего потому, что родители слишком мягко относятся к ним.

2. а) Многие неудачи происходят от невезения.

б) Неудачи людей являются результатом их собственных ошибок.

3. а) Одна из главных причин, почему совершаются аморальные поступки, состоит в том, что окружающие мирятся с ними.

б) Аморальные поступки будут происходить всегда, независимо от того, насколько усердно окружающие пытаются их предотвратить.

4. а) В конце концов, к людям приходит заслуженное признание.

б) К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными.

5. а) Мнение, что преподаватели несправедливы к учащимся, неверно.

б) Многие учащиеся не понимают, что их отметки могут зависеть от случайных обстоятельств.

6. а) Успех руководителя во многом зависит от удачного стечения обстоятельств.

б) Способные люди, которые не стали руководителями, сами не использовали свои возможности.

7. а) Как бы ни старались, некоторые люди все равно не будут симпатизировать Вам.

б) Тот, кто не сумел завоевать симпатии окружающих, просто не умеет ладить с другими.

8. а) Наследственность играет главную роль в формировании характера и поведения человека.

б) Только жизненный опыт определяет характер и поведение.

9. а) Я часто замечал справедливость поговорок: «Чему быть – того не миновать».

б) По-моему, лучше принять решение и действовать, чем надеяться на судьбу.

10. а) Для хорошего специалиста даже проверка с пристрастием не представляет затруднений.

б) Даже хорошо подготовленный специалист обычно не выдерживает проверки с пристрастием.

11. а) Успех является результатом усердной работы и мало зависит от везения.

б) Чтобы добиться успеха, нужно не упустить удобный случай.

12. а) Каждый гражданин может оказывать влияние на важные государственные решения.

б) Обществом управляют люди, которые выдвинуты на общественные посты, а рядовой человек мало что может сделать.

13. а) Когда я строю планы, то я убеждён, что смогу осуществить их.

б) Не всегда разумно планировать далеко вперёд, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.

14. а) Есть люди, о которых можно смело сказать, что они нехорошие.

б) В каждом человеке есть что-то хорошее.

15. а) Осуществление моих желаний не связано с везением.

б) Когда не знают, как быть, подбрасывают монету. По-моему в жизни можно часто прибегать к этому.

16. а) Руководителем нередко становятся благодаря счастливому стечению обстоятельств.

б) Чтобы стать руководителем, нужно уметь управлять людьми. Везение здесь ни при чём.

17. а) Большинство из нас не может влиять сколько-нибудь серьёзно на мировые события.

б) Принимая активное участие в общественной жизни, люди могут управлять событиями в мире.

18. а) Большинство людей не понимает, насколько их жизнь зависит от случайных обстоятельств.

б) На самом деле такая вещь, как везение, не существует.

19. а) Всегда нужно уметь признавать свои ошибки.

б) Как правило, лучше не подчёркивать своих ошибок.

20. а) Трудно узнать, действительно ли Вы нравитесь человеку, или нет.

б) Число Ваши друзей зависит от того, насколько Вы располагаете к себе других.

21. а) В конце концов, неприятности, которые случаются с нами, уравниваются приятными событиями.

б) Большинство неудач является результатом отсутствия способностей, незнания, лени или всех трёх причин, вместе взятых.

22. а) Если приложить достаточно усилий, то формализм и бездушие можно искоренить.

б) Есть вещи, с которыми трудно бороться, поэтому формализм и бездушие не искоренить.

23. а) Иногда трудно понять, на чём основываются руководители, когда они выдвигают человека на поощрение.

б) Поощрения зависят от того, насколько усердно человек трудится.

24. а) Хороший руководитель ожидает от подчинённых, чтобы они сами решили то, что должны делать.

б) Хороший руководитель ясно даёт понять, в чём состоит работа каждого подчинённого.

25. а) Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
б) Не верю, что случай или судьба могут играть важную роль в моей жизни.
26. а) Люди одиноки из-за того, что не проявляют дружелюбия к окружающим.
б) Бесполезно слишком стараться расположить к себе людей: если ты им нравишься, то нравишься.
27. а) Характер человека зависит, главным образом, от его силы воли.
б) Характер человека формируется, в основном, в коллективе.
28. а) То, что со мной случается, - это дело моих собственных рук.
б) Иногда я чувствую, что моя жизнь развивается в направлении, не зависящем от моей силы воли.
29. а) Я часто не могу понять, почему руководители поступают именно так, а не иначе.
б) В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.

Ключ к расшифровке текста

Обработка результатов осуществляется по ключу в соответствии с двумя основными измерениями локуса контроля личности:

№ 1: **Экстернальность:** 2а, 3б, 4б, 5б, 6а, 7а, 9а, 10б, 11б, 12б, 13б, 15б, 16а, 17а, 18а, 20а, 21а, 22б, 23а, 25а, 26б, 28б, 29а.

№2: **Интернальность:** 2б, 3а, 4а, 5а, 6б, 7б, 9б, 10а, 11а, 12а, 13а, 15а, 16б, 17б, 18б, 20б, 21б, 22а, 23б, 25б, 26а, 28а, 29б.

Общая и максимальная сумма баллов по интернальности и экстернальности составляет 23, поскольку 6 из 29 вопросов являются фоновыми. О направленности локуса контроля следует судить по относительному превышению результатов одного измерения над другим. В практике психодиагностики по локусу контроля судят о когнитивном стиле, проявляющемся в сфере обучения, в том числе и профессионального. Поскольку

когнитивные компоненты психики присутствуют во всех ее явлениях, то представления о локусе контроля распространяются и на характеристики личности в ее деятельности.

Для экстерналов свойственно внешне направленное защитное поведение, атрибуцией ситуации для них предпочтителен шанс на успех. В общем плане это указывает на то, что любая ситуация экстерналу желательна как внешне стимулируемая, причем в случаях успеха происходит демонстрация способностей. Экстернал убежден, что его неудачи являются результатом невезения, случайностей, отрицательного влияния других людей. Одобрение и поддержка таким людям весьма необходимы, иначе они работают все хуже. Однако особой признательности за сочувствие от экстерналов не приходится ожидать.

Интерналы имеют атрибуцией ситуации чаще всего убеждение в неслучайности их успехов или неудач, зависящих от компетентности, целеустремленности, уровня способностей и являющихся закономерным результатом целенаправленной деятельности и самодеятельности. В структурировании процесса целеобразования и его стратегий ведущей мотивацией для интерналов является поиск эго-идентичности, независимо и ортогонально по отношению к экстравертированности или интровертированности. Вследствие большей когнитивной активности интервалы имеют более широкие временные перспективы, охватывающие значительные множества событий как будущего, так и прошлого. При этом поведение направлено на последовательное достижение успеха путем развития навыков и более глубокой обработки информации, постановки все возрастающих по своей сложности задач. Потребность в достижении таким образом имеет тенденцию к повышению, связанную с увеличением значений личной и реактивной тревожности, что является предпосылкой для возможной большей фрустрированности и меньшей стрессоустойчивости в случаях серьезных неудач. Однако в целом, в реальном, внешне наблюдаемом поведении интерналы производят впечатление достаточно уверенных в себе людей, тем более, что в жизни они чаще занимают более высокое общественное положение, чем

экстерналы, - как считают Дж. Дигман, Р. Кеттелл и Дж. Роттер. В соответствии с их взглядами, стремление к достижению имеет на положительном полюсе свойство настойчивости, планомерности, старательности, ответственности, аккуратности и упорядоченности. Отрицательный полюс составляют апатичность, небрежность, безответственность и необязательность. Интерпретация такого рода отвечает понятию силы супер-Эго (фактору у Р. Кеттелла). Дж. Роттер, как видно из выше приведенного текста, несколько иначе расставляет акценты полюсов, смягчая характеристики исключением моральных оценок и представлением об архетипичности локуса контроля. Это практически означает, что, независимо от нравственных ценностей, человек всегда в принципе склонен поступать в соответствии с его локусом контроля, обращенным либо на непосредственность реакции, либо на их большую опосредованность. В таком случае естественно обнаруживается связь, для экстерналов, - с эмоциональной нестабильностью и практическим, непосредственным мышлением. Для интерналов отмечается эмоциональная стабильность и склонность к теоретическому мышлению, абстрагированию и синтезу представлений.

6. Тест «Родитель – взрослый – ребёнок»

Инструкция:

Попробуйте оценить, как сочетаются эти три «Я» в вашем поведении. Для этого оцените приведённые ниже высказывания в баллах от 0 до 10.

1. Мне порой не хватает выдержки.
2. Если мои желания мешают мне, то я умею их подавлять.
3. Родители, как более зрелые люди, должны устраивать семейную жизнь своих детей.
4. Я иногда преувеличиваю свою роль в каких-либо событиях.
5. Меня провести нелегко.
6. Мне бы понравилось быть воспитателем.
7. Бывает, мне хочется подучиться, как маленькому.
8. Думаю, что я правильно понимаю происходящие события.
9. Каждый должен выполнять свой долг.
10. Нередко я поступаю не как надо, а как хочется.
11. Принимая решение, я стараюсь продумать его последствия.
12. Младшее поколение должно учиться у старшего, как ему следует жить.
13. Я, как и многие люди, бываю обидчив.
14. Мне удаётся видеть в людях больше, чем они говорят о себе.
15. Дети должны безусловно следовать указаниям родителей.
16. Я увлекающийся человек.
17. Мой основной критерий оценивать человека – объективность.
18. Мои взгляды непоколебимы.
19. Бывает, что я не уступаю в споре лишь потому, что не хочу уступать.
20. Правила оправданы лишь до тех пор, пока они полезны.
21. Люди должны соблюдать правила независимо от обстоятельств.

Обработка результатов

Подсчитайте сумму баллов по строкам таблицы:

- 1,4,7,10,13,16,19 (**Д** – «дитя»);
2,5,8,11,14,17,20 (**В** – «взрослый»);
3,6,9,12,15,18,21 (**Р** – «родитель»).

Расположите соответствующие символы в порядке убывания веса.

- Если у вас получилась формула **ВДР**, то вы обладаете развитым чувством ответственности, в меру импульсивны, непосредственны и не склонны к назиданиям и поучениям. Вам можно пожелать лишь сохранить эти качества и впредь. Они помогут вам в любом деле, связанном с общением, коллективным трудом, творчеством.

- Если на первом месте стоит **Р**, то вам присуща категоричность и самоуверенность, которые противопоставлены, например, педагогу, организатору, словом, всем, кто в основном имеет дело с людьми, а не с машинами.

- Сочетание **РДВ** порой способно осложнить жизнь и себе, и окружающим. «Родитель» с детской непосредственностью режет «правду матку», ни в чём не сомневаясь. Есть смысл принять участие в работе терапевтической группы.

- **Д** во главе формулы – вполне приемлемый вариант для научной работы. Однако детская непосредственность хороша до определенных пределов. И неплохо бы научиться брать свои эмоции под контроль.

7. Самотест «Готовность к саморазвитию»

Ведущий предлагает испытуемым следующее задание: «Возьмите лист бумаги, напишите дату самотестирования. Прочитайте каждое утверждение в задании, напишите только его номер и оцените, насколько это утверждение верно для вас. Если верно, то напротив номера поставьте знак «+»; если неверно, то знак «-». Если не знаете, как ответить, поставьте знак вопроса «?». Последний ответ допускайте только в крайних случаях».

1. У меня появляется желание больше узнать о себе.
2. Я считаю, что мне нет необходимости в чём-то меняться.
3. Я уверен(а) в своих силах.
4. Я верю, что всё задуманное мною осуществится.
5. У меня нет желания знать свои положительные и отрицательные стороны.
6. В своих планах я чаще надеюсь на удачу, чем на себя.
7. Я хочу лучше и эффективнее работать.
8. Когда нужно, я умею заставить и изменить себя.
9. Мои неудачи во многом связаны с неумением это делать.
10. Меня интересует мнение других о моих качествах и возможностях.
11. Мне трудно самостоятельно добиться задуманного и воспитать себя.
12. В любом деле я не боюсь неудач и ошибок.
13. Мои способности и умения соответствуют требованиям моей профессии.
14. Обстоятельства сильнее меня, даже если я очень хочу что-то сделать.

Обработка результатов

Готовые ответы во время обработки не исправлять. Напротив каждого из 14 номеров задания поставьте значение «ключа». Будьте внимательны: его следует писать в скобках.

Значение «ключа» по каждому утверждению:

1. (+); 2. (-); 3. (+); 4. (+); 5. (-); 6. (-);
7. (+); 8. (+); 9. (+); 10. (+); 11. (-);
12. (+); 13. (-); 14. (-).

Подсчитать количество совпадений, т. е. варианты, когда ваш ответ совпадает со значением «ключа». Например. (+) « + »; « – « (-). Если в ответе знак вопроса, то совпадений нет. Проверьте все ваши действия, чтобы не было ошибок. Количество совпадений может изменяться от 0 до 14. Чтобы определить значение вашей готовности «хочу знать себя», требуется подсчитать количество совпадений только по утверждениям с номерами: 1, 2, 5, 7, 9, 10, 13. Максимальное значение готовности знать себя (ГЗС) может быть равно 7 баллам.

Таким образом вы определяете значение готовности «могу самосовершенствоваться» (ГМС), подсчитав количество совпадений по утверждениям: 3, 4, 6, 8, 11, 12, 14. Максимум 7 баллов.

Для сравнений результатов через месяц и более запишите в свою записную книжку результаты по ГЗС и ГМС.

Анализ результатов

Полученные значения переносятся на график: по горизонтали откладывается значение ГЗС («хочу знать себя»), а по вертикали – значение ГМС «могу самосовершенствоваться»). По двум координатам отмечаете на графике точку, которая «попадает» в один из квадратов: А, Б, В, Г. «Попадание» в квадрат на графике – это одно из ваших состояний в настоящее время:

А – «могу самосовершенствоваться», но «не хочу знать себя»;

Б – «хочу знать себя» и «могу измениться»;

В - «не хочу знать себя» и « не хочу изменяться»;

Г - «хочу знать себя» , но «не могу себя изменить».

Интерпретация возможных сочетаний

Первый случай (квадрат Г)

Такое сочетание означает, что вы желаете знать больше о себе, но ещё не владеете хорошо навыками самосовершенствования. Это похоже на басню про лисицу и виноград, когда его гроздь висела для лисицы слишком высоко. В басне Эзопа лиса, видя невозможность достать его, решила, что виноград ещё зелен, и ушла... Трудности в самовоспитании не должны вызывать у вас такую реакцию: «не получается - значит не буду делать». Посмотрите внимательно на утверждения по ГМС, которые не совпадали в ответах с «ключом». Анализ покажет, где и над чем вам

предстоит поработать. В самосовершенствовании, если Вы решились на это, нужно помнить слова Сенеки-младшего: «Свои способности человек может узнать, только попытавшись приложить их».

Второй случай (квадрат А)

Ваше значение ГЗС (хочу) меньше, чем ГМС (могу), т.е. вы имеете больше возможности к саморазвитию, чем желания познать себя. В этом случае надо поразмышлять о необходимости начинать новую жизнь с себя. Успех в любой сфере достигается прежде всего через нахождение своего индивидуального стиля деятельности. А это, как вы понимаете, без самопознания невозможно.

Оба приведённых случая соотношения «готовности знать себя» и «готовности к саморазвитию» можно рассматривать и в тех ситуациях, когда значения ГЗС и ГМС меньше 4 баллов (квадрат В). При этом ваш анализ должен быть направлен на те утверждения, которые не дали в ответах совпадений с «ключом». Внимательно наблюдайте за собой, попросите об этом своих друзей. Постарайтесь понять, где больше трудностей, где большая преграда на пути к саморазвитию. Через некоторое время, когда вы уже приложили к этому какие-то усилия, сделайте предлагаемый самотест ещё раз. Сравните результаты. Несомненно, при желании вы сможете изменить положение к лучшему.

В работе с женскими группами используются принципы «Программы выздоровления для со-пристрастных женщин» Робин Норвуд, адаптированные авторами данной книги применительно к условиям российской действительности.

Женщины, желающие признать то, что они достойны самого лучшего из того, что может предоставить им жизнь, проходят **пять этапов повышения своей женской эффективности:**

1 этап - осознают ту ситуацию, в которой оказались, как сигнал: «Пора остановиться и начать нечто новое!» (исчезает ненависть к себе);

2 этап - выражают желание и готовность получить помощь, делают первые шаги в этом направлении (появляется терпимость к себе);

3 этап - учатся ежедневно строить планы - план заботы о себе и план работы на день, стремятся их выполнять (происходит осознание собственных ресурсов);

4 этап - учатся вовремя задавать себе вопрос: «Чьи проблемы я сейчас решаю?» - и тут же прекращать действия, если звучит «Не мои!» (зарождается чувство согласия с собой);

5 этап – женщины переживают искреннюю любовь к себе, выходят на уровень саморазвития (проявляется способность принимать себя и окружающих).

Самопознание и самовыражение в группе – это всего лишь начало серьёзной и длительной работы по развитию способности благополучно обустраивать свою женскую судьбу.

Женщина позволяет себе осознать разницу между тем, что значит «хорошо себя чувствовать» и тем, что кроется за стремлением «хорошо выглядеть».

Постепенно формируется привычка утверждать себя, а не искать во взаимоотношениях средство укрепления собственного достоинства.

С сентября 2001 г. работает IV группа женщин («Эффективная женщина»), состоящая из 9 участниц трёх предыдущих терапевтических групп и основанная по их инициативе - женщины изъявили желание продолжить встречи.

Психологическое тестирование, проведённое в декабре 2002 г. в данной (экспериментальной) группе из 16 чел. и в контрольной группе (17 чел.), выявило тенденцию личностного развития женщин от одержимости к личностному здоровью. В частности, по тесту «Родитель – Взрослый – Дитя» выяснилось, что все участницы IV группы сумели укрепить позицию Взрослого в структуре личности и повысили чувство ответственности, снизив импульсивность; стали более непосредственными, отказались от назиданий и поучений в пользу продуктивности.

Женщины контрольной группы (17 чел.) того же возраста и социального положения, получавшие в период исследования второе высшее (гуманитарное) образование, продемонстрировали следующие сочетания трёх Я (Родитель – Взрослый – Дитя) в своём поведении:

ДВР – 14 чел. – 82 %

РДВ – 1 чел. – 6 %

ВДР – 2 чел. – 12 %

В нашем случае возраст женщин, посещающих терапевтические группы, варьируется в пределах 21-52 лет; половина из них имеет высшее образование, около 40 % - обучаются в вузах, оставшаяся часть - женщины со средним специальным образованием.

Среди них не замужем – 29 %, вдовы – 6 %, разведённые – 36 %, замужние – 29 %; 36 % женщин, посещавших группу, не имеют детей.

Изменения, произошедшие в судьбах участниц терапевтических групп, позволяют судить о благотворном влиянии ситуаций группового общения на их личностный и профессиональный рост:

- закончили ВУЗы – 4 человека,
- поступили в аспирантуру – 3 человека (женщины в возрасте старше 30 лет),
- самостоятельно организуют и ведут женские группы – 3 человека.

Женщины продемонстрировали и ряд других достижений – как внутриличностных, так и в плане самореализации в социуме.

По единодушному мнению участниц всех трех групп (32 чел.), опыт совместной работы оказался полезным для каждой из них. Женщины отмечают повышение уровня удовлетворённости жизнью.

Таким образом, психосоциальная помощь женщинам в условиях группового общения и взаимодействия позволяет им разрешить ряд внутриличностных противоречий и выйти на новый уровень социального функционирования.

Женские терапевтические группы – насущная потребность современной ситуации общественного развития. Специалисты, ведущие такую деятельность, вносят существенный вклад в дело по укреплению социального здоровья населения Российской Федерации.

Методическая разработка цикла занятий в женских терапевтических группах



3.2. Методическая разработка цикла занятий в женских терапевтических группах

Представленные ниже схематические разработки занятий составлены в соответствии с четырьмя основными сферами жизненного мира женщины. Тематика и количество встреч по каждой теме определяется на основании сходства женских проблем на тех или иных жизненных сценах. В нашем случае работа в группах выстраивается следующим образом:

1. Тело

Основная проблема сводится к проблеме полоролевой идентификации.

Исходный принцип работы в группе: человек, проживающий свою жизнь вне соответствия со своим полом, обречён на страдания. Я женщина.

Тематика занятий:

- Я женщина. Моё тело.
- Жизненный путь моего тела во времени и пространстве.
- Формы жестокого обращения с женским телом.
- Болезни женского тела.
- Старость моего тела.
- Смерть моего тела.

2. Общение

Основная проблема сводится к пониманию зеркальной природы общения; ключ к её практическому освоению – в феномене Крошки Енота (из мультфильма «Крошка Енот».)

Исходный принцип: природа общения носит зеркальный характер – как аукнется, так и откликнется.

Тематика занятий:

- Я сексуальная женщина
- Я – Ты – Они
- Я и моя мама
- Мои отношения с отцом
- Игры в моей жизни

- Моя первая любовь
- Взаимоотношения в моей семье
- Я и мои дети

3. Деятельность

Основная проблема сводится к противоречиям в системе ценностей и социальных установок, нарушающих соотношение между «хочу = могу = надо» и обуславливающих восприятие женщиной своей жизни и деятельности как вынужденность, обязанность, а не как свободный выбор или драгоценный дар.

Исходный принцип: «Я предпочитаю делать то, что даётся мне легко, осуществляется мною с радостью и при этом приносит пользу как мне, так и другим людям.»

Тематика занятий:

- Мне удалось ...
- То, что мне нужно для полного счастья...
- Работа
- Хобби
- Карьера
- Деньги

4. Уединение и самообразование

Основная проблема сводится к пониманию женщинами необходимости периодически создавать себе ситуации, чтобы побыть в одиночестве и осмыслить своё положение: Чьи проблемы я сейчас решаю? Что лично мне нужно для полного счастья?

Исходный принцип: чрезмерная занятость решением проблем на собственных жизненных сценах, но управляемых другими людьми, - признак внутриличностного неблагополучия и стремления избежать осознания истинных причин жизненной неудовлетворённости.» Я периодически позволяю себе побыть в одиночестве и честно ответить на вопрос: что я знаю о себе наверняка?»

Тематика занятий:

- Я и моё одиночество
- Мой тайм – менеджмент
- Узелки на память обо мне

1 встреча с женской группой **«Я женщина. Какая я как женщина?..»**

Цель встречи:

- знакомство друг с другом;
- заполнение анкет и тестов;
- утверждение правил работы группы;
- знакомство с программой, выполнение которой позволяет устранить дисбаланс в четырёх основных сферах самореализации женщины.

Сценарий наиболее удачного (с нашей точки зрения) начала группового общения.

Этап I. Ведущий группу после самопрезентации и слов приветствия читает гарик И. Губермана:

С утра я бежал запломбировать зуб.
И смех меня брал на бегу:
Всю жизнь я таскаю свой будущий труп
И рьяно его берегу...

Вопросы каждой участнице группы:

• Что заставило лично Вас принести сюда своё тело и посадить перед нами?

В результате все ответы объединяются идеей: «Я и моё тело это не одно и то же. Я нечто большее, чем моё тело. Тело является инструментом достижения моих целей. Я управляю своим телом. Я принесла сегодня своё тело в группу и посадила здесь, чтобы продолжать учиться благополучно обустраивать свою женскую судьбу здесь – на Земле, в г. Пскове, в этой группе, в своей семье...»

Упражнения для выполнения в парах:

- Сядьте парами.
- Представьтесь друг другу.
- Расскажите друг другу о себе как о женщине.
- Представьте друг друга в группе от имени своей собеседницы, опираясь на доверенную Вам ею информацию о себе.

Пример: «Я Ирина (говорит Татьяна, беседовавшая с Ириной). Мне 37 лет. Я замужем. Считаю себя хорошенькой женщиной, сексуальной, предприимчивой, хозяйственной...»

Когда представление заканчивается, можно оформить бейджики и прикрепить их на груди, чтобы легче было запомнить имена друг друга (работать в группе можно под псевдонимом).

Этап II. Заполнение анкет и тестов.

Этап III. Выработка правил работы группы.

- Каждая участница предлагает своё правило, выполнение которого позволило бы ей чувствовать себя защищенной.

- Ведущий выносит своё правило на обсуждение: «В конце занятия члены группы получают домашнее задание, выполняют его и делают сообщение о полученных результатах на очередной групповой встрече».

Домашнее задание включает:

- 1) Заведите дневник и ежедневно в конце дня записывайте в него те события, которые вы можете назвать позитивными переменами в вашей жизни.

- 2) Составьте в хронологической последовательности перечень судьбоносных (как радостных, так и тягостных для вас) событий вашей жизни от рождения до первого занятия в группе.

- 3) Составьте список «30 дел моей жизни, которые я хотела бы увидеть сделанными».

- 4) Аккуратно оформите ***«Перечень аспектов моей жизни, которые требуют моего особого внимания»***. (Это программа, выполнение которой позволяет женщине достичь ощущения стабильности и выйти на уровень заботы о качестве своей жизни).

1. Главный приоритет моей жизни – забота о собственном благополучии. Чьи проблемы я сейчас решаю?

2. Я регулярно посещаю групповые встречи. Я учусь вести женские группы, чтобы со временем стать организатором одной из них.

3. Я ищу и нахожу людей, действительно заинтересованных в моём развитии. Я делюсь с ними своими переживаниями.

4. Я ежедневно составляю два плана:

- план заботы о себе,

- план работы на день -

- и выполняю их.

5. Я отдаю контроль за жизнью моих близких в их руки. Я доверяю близким мне людям и поэтому уклоняюсь от советов и наставлений в их адрес. Я практикую сотрудничество.

6. Я отказываюсь от участия в играх, особенно на второстепенных и третьих ролях.

7. *Я позволяю себе осознавать свои* личные потребности и развиваю их. Я определяю, *что именно мне нужно* для счастья, и иду к *своим* целям.

8. Я осознаю своё место и свои роли в родовой ветке, в своей семье, в трудовом коллективе, в группе.

9. Я разрешаю себе лень и ничегонеделанье тогда, когда сочту это возможным. В моей жизни я сила.

10. Я принимаю все земные блага (общение с интересными людьми, подарки, новые возможности, допущенные мною ошибки...) с любовью и благодарностью. Я благодарю людей за участие в моей жизни.

Вы можете изменять формулировки отдельных пунктов по своему усмотрению, но при этом сохраните главное: сделайте акцент на потребности благополучно обустроить **свою** жизнь; выразите отказ от стремления заслуживать любовь и быть нужной, контролировать и опекать других людей (это входит в обязанности социальных работников); составляйте ежедневные планы - **план заботы о себе и план работы на день**.

Рассматривайте «Перечень аспектов...» как самообязательство на тот период, пока вы посещаете группу, а групповую работу — как эксперимент, в ходе которого вы ищете рычаг управления своей жизнью в желательном для вас варианте развития событий. Что с ним делать после окончания работы группы, каждая из вас решает самостоятельно».

Этап VI. Подведение итогов встречи:

С каким настроением вы покидаете группу?

Что в процессе группового общения было наиболее полезным для вас?

Кратко сообщите то, что хотелось высказать, но не удалось в процессе встречи?

Прощальный ритуал.

**Цикл занятий, нацеленных на разрешение
женских житейских проблем, обусловленных
нарушенным отношением к своему телу**



2 встреча с женской группой «Я женщина. Моё тело»

Цель

– определение отношения к своему телу, поиск « козлов отпущения » в своём физическом Я, т. е. тех отвергаемых и самой собой критикуемых органов тела, которые якобы «лишают» женщину возможности стать счастливой;

– выявление опознавательных признаков женщины (в отличие от мужчины);

– принятие своего тела;

– поиск и осознание скрываемых женщинами своих физических ресурсов.

Содержание встречи:

1. Приветствие.

2. Отчёт о проделанной дома работе, успехах и неудачных попытках.

3. Объявление темы группового исследования.

4. Групповая работа.

Упражнение «Мой портрет контактов»

(См. Джеймс М., Джонгвард Д. Рождённые выигрывать. – М., 1993.)

Задание: нарисуйте очертание своего тела.

Раскрасьте органы своего тела в зависимости от интенсивности контактов с ними:



(красным) - к этим местам я и другие прикасаются чаще всего;

(розовым) - реже;

(зелёным) - редко;

(голубым) - никогда.

Анализ индивидуальных вариантов обращения со своим телом

•Справедливо ли я отношусь к отдельным органам своего тела? За что я критикую отдельные органы своего тела? Чьими глазами я смотрю на них, когда делаю это? Какая часть моего тела играет в нём роль «козла отпущения»? Чем мне выгодно иметь в своём теле этого «козла отпущения» – «дурные части» и «дурные» чувства к ним ? Что произойдёт, если я сочту их ценными (в порядке) и откажусь их наказывать ?

•Откуда идёт команда: «Сузить контакт с радостью!» ? Кто это говорит в нас ?

•Кому выгодно наше самоограничение ? Для чего он (она) нас ограничивает ?

Вопрос для подведения итога групповой работы:

•Как мы сужаем зону, через которую получаем удовольствие от жизни ?

Задание: составьте (сначала каждая в отдельности) перечень признаков женщины, отличающий её от мужчины.

Примечание: на первое занятие часть женщин приходят в брюках. Мы обнаружили различия в перечнях признаков женщины в отличие от мужчины тех, кто в брюках, и тех, кто предпочитают носить юбки. Женщины в брюках не могли найти более 5 признаков, тогда, как женщины в юбках могли указать от 6 до 9 отличий. В результате групповой работы их было обнаружено 27.

- | | |
|-------------------|---|
| 1. Грудь | 14. Мало ест |
| 2. Голос | 15. Любит получать в подарок цветы и сладости |
| 3. Походка | 16. Любит ходить по магазинам |
| 4. Запах | 17. Сумочка и её содержание |
| 5. Украшения | 18. Накрашенные губы |
| 6. Макияж | 19. Подчёркивает талию и ягодицы |
| 7. Кокетство | 20. Ласковая, нежная, благозвучная |
| 8. Маникюр | 21. Прическа |
| 9. Не курит | 22. Способность рожать детей |
| 10. Открытые ноги | 23. Умеет вести любое хозяйство |
| 11. Каблуки | 24. Кормление грудью |

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 12. Гладкое тело | 25. Держит дистанцию с мужчиной |
| 13. Половые органы | 26. Любит поговорить и посплетничать |
| 27. Избегает употребления крепких спиртных напитков | |

Примечание: мы не предполагали, что данное задание вызовет столько затруднений и окажется столь эффективным толчком к продолжению работы по самоисследованию представлений о женщинах вообще и себе как о женщине в частности.

Предпочитая подобные способы поведения и подчёркивая свои женские (в отличие от мужских) признаки, женщина упражняется в выражении женственности.

Задание: 3 раза продолжите фразу «Женщина – это...»

- Обсуждение в группе результатов индивидуальной работы.

Задание: напишите как можно больше своих женских желаний, отличающих вас от мужчин.

- Обсуждение в группе результатов индивидуальной работы.

Упражнение «Идеальная женщина по частям тела»

Задание: нужно выявить желающую сыграть роль скульптура и построить из присутствующих идеальную женщину, приглашая каждую из участниц на какой-то отдельный орган и объясняя ей и группе, почему предпочтение отдано именно ей.

- Анализ результатов группового взаимодействия:
 - а). Из каких органов состоит наша идеальная женщина?
 - б). Какие части её тела явно доминируют? Почему?
 - в). Какие жизненно важные части тела отсутствуют?
 - г). Какую роль (орган) играла каждая участница скульптуры?

Каковы основные открытия, сделанные каждой женщиной по ходу выполнения предложенного задания?

 5. Подведение итогов встречи (по схеме I встречи).
 6. Домашнее задание:
 - 1) подготовка отчета о выполнении домашнего задания, полученного на первой встрече;
 - 2) принести на занятие дневник с записью основных событий своей жизни и 30–и планируемых дел.
 7. Прощальный ритуал.

3 встреча с женской группой

«Жизненный путь моего тела во времени и в пространстве»

Цель

– осознание целостности своей жизни через отслеживание основных событий, которые приключались на этом свете с телом каждой из присутствующих в группе женщин, включая ведущую группы;

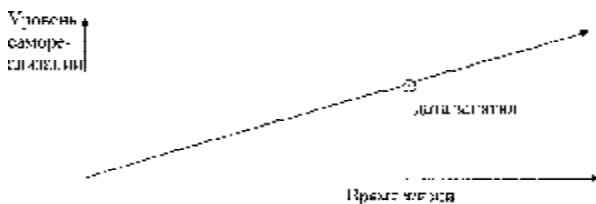
– осознание своего тела « как дома души » - главного условия благополучной жизни на Земле: тело без души называется трупом, а душа без тела – привидением.

Содержание встречи:

1. Приветствие.
2. Отчёт о проделанной дома работе, успехах и неудачных попытках.
3. Объявление темы группового исследования.
4. Групповая работа.

Задание 1. «Жизненный путь моего тела».

Инструкция: «Нужно нанести на ось координат основные события, которые происходили с вашим телом с момента рождения до сегодняшнего дня (см. домашнее задание). Затем отметить те жизненные ситуации, которые вы воспринимаете позитивно».



Анализ работы в группе

• Оцените, является ли ваша жизнь субъективной, т. е. содержательной?

• Какие эмоции чаще всего впитывало ваше тело?

• Если вашу жизнь описать в каком – либо литературном произведении, то в каком жанре оно должно быть написано?

• В чьих руках чаще всего находится пульт управления вашим телом?

• Являетесь ли вы сами той хозяйкой своего тела, которая действительно заинтересована в его благополучии и здоровье?

• Какие основные трудности испытывает ваше тело?

• Что было бы идеальным решением всех его проблем?

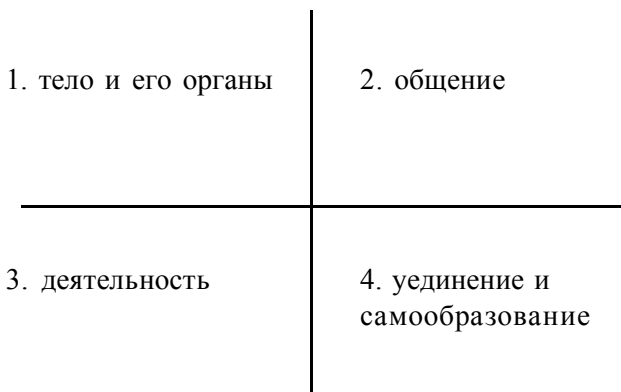
Инструкция:

Теперь нанесите на свободную часть пути – ту, которую вам предстоит пройти, те события, которые вы хотели бы увидеть сделанными (домашнее задание «30 дел моей жизни»).

Анализ работы в группе

• Какие события вашей жизни вы заказали своему телу для исполнения?

• Распределите эти события по четырем основным сферам своего жизненного мира:



• В какой сфере вы намерены чаще всего напрягать своё тело? Какие части тела окажутся больше всего задействованными? Какая сфера при этом окажется несколько обделённой присутствием вашего тела?

• Какая именно помощь потребуется вашему телу, чтобы оно смогло успешно достигать поставленных вами целей? (женщины учатся составлять «**План заботы о своём теле**»).

5. Подведение итогов встречи.

6. Домашнее задание: внесите нужные, с вашей точки зрения, коррективы в рисунок «Мой жизненный путь» и аккуратно оформите список «30 дел моей жизни» - это курс, по которому вы будете периодически сверять ориентиры.

7. Прощальный ритуал.

4 встреча с женской группой

«Формы жестокого обращения с женским телом»

Цель – повысить чувство собственного достоинства женщин.

Содержание встречи:

1. Приветствие.
2. Отчёт о проделанной дома работе, успехах и неудачных попытках.
3. Объявление темы группового исследования.
4. Групповая работа.

Вопрос группе: Что, по вашему мнению, заставляет ваше тело изменяться? (Нужно перечислить все возможные факторы, изменяющие тело, затем разделить их на разрушительно действующие и укрепляющие женское тело.)

Задание: запишите формы дурного обращения с женским телом, которые вам известны. (Чем больше вариантов, тем богаче материал для анализа.)

Анализ работы в группе

Выводы, сделанные в одной из женских групп:

1. «Мы долгое время жили по установленным мужчинами правилам, и теперь это считаем естественным и нормальным. Если бы женщины своим молчанием не попустительствовали поведению мужчин, они не посмели бы оскорблять нас. Нам необходимо повысить свою самооценку и научиться говорить «нет». Без этого мы никогда не сможем вызвать к себе уважение и любовь со стороны окружающих.

2. Важно помнить! «Оскорбительное поведение обычно имеет две стадии: за моральным угнетением следует физическое; любая форма оскорбления неприемлема».

3. Жизнь женского тела на Земле слишком коротка, чтобы терпеть дурное обращение с ним. К формам дурного обращения с женским телом мы причисляем:

- критика и самокритика;
- брань, упрёки, ругань в адрес женщины – в это время её спина сутулится, сердце сжимается от боли унижения, женское тело разрушается;
- нелестные сравнения с другими женщинами (женщина их чувствует, реагирует болью и печалью);
- «чёрные пророчества» относительно будущего женщины;
- недоверие и жёсткий контроль;
- неверие в силу женского тела;
- эксплуатация в труде, неустроенный быт;
- неподходящая телу одежда, обувь и еда;
- продажа;
- отказ женщины вовремя реагировать на потребности своего тела – в еде, в опорожнении кишечника и мочевого пузыря, в отдыхе, в сексе и т.д.;
- непостоянство в выражении чувств.

Названный последним вид жестокого обращения с женским телом мало кто вовремя замечает, но именно здесь берёт своё начало физическое насилие. Жестокое обращение с женским телом замечается тогда, когда оно в синяках (это уже физическое насилие), а не тогда, когда женщина – хозяйка тела держит его рядом с теми, кто игнорирует её чувства и манипулирует её телом, то прерывая

эмоциональную связь, то возобновляя её. Это односторонняя близость. Она разрушительна для доверчивого любящего сердца.

4. Все, чем мы действительно можем управлять, - это наше тело. Для этого мы хотим понять, в чём именно нуждается тело каждой из нас?

5. Подведение итогов встречи.

6. Домашнее задание: составьте список того, что делает ваше тело легким в управлении и доставляет ему подлинное наслаждение. («Источники удовольствия для моего тела»)

7. Прощальный ритуал.

5 встреча с женской группой **«Болезни женского тела»**

Цель встречи – понять причины болезней органов собственного тела и выйти на новый уровень осмысления понятия «болезнь».

Содержание встречи:

1. Приветствие.

2. Отчёт о проделанной дома работе – какие источники удовольствия удалось определить каждой из участниц.

В общий список источников удовольствия женщины, как правило, включают:

- принятие ванны;
- вкусная еда;
- сон;
- хороший секс;
- прогулки по лесу; (общение с природой);
- общение с интересными людьми;
- любимое занятие;
- покупка добротных вещей;
- получение неожиданных подарков;
- особые достижения в работе;
- влюблённость и оптимизм по отношению к будущему;

- успешное завершение начатых дел;
- музыка, танцы под музыку;
- чтение и размышления в уединении;
- получение большей, чем ожидалось, суммы денежных поступлений.

(замечено: если в своей личной жизни женщина пользуется малым количеством источников удовольствия, то в её судьбе слишком много страданий и боли).

3. Объявление темы группового исследования.

4. Групповая работа.

Задание 1. Перечислите болезни, которыми:

- а) вы болели ранее;
- б) болеете время от времени;
- г) больны сейчас.

Задание 2. Выявите часть тела, которая больше всего страдает.

Задание 3. Есть ли у вас болезни, которые перешли к вам от родителей?

(Хроническая болезнь происходит от хронического чувства вины, так глубоко захороненного в нас, что мы часто о ней и не знаем.)

Задание 4. Какие органы своего тела вы уже потеряли (они удалены хирургическим путём)?

Задание 5. Продолжите фразы «Боль – это ...» , «Болезнь – это ...»

(Боль – это одно из наиболее эффективных средств, к которым прибегает тело, чтобы сообщить своей хозяйке о жестком обращении с ним. Оно всегда стремится к сохранению безупречного здоровья. Если же женщина безответственна к подаваемым телом болезненным сигналам, то возникает тяжелое заболевание).

5. Подведение итогов встречи: с каким чувством уходит каждая участница ? Что было самым большим открытием в процессе групповой работы ?

6. Домашнее задание: составление списка «Потери в моей жизни».

7. Прощальный ритуал.

6 встреча с женской группой

«Старость моего тела»

Цель встречи – осознание и проработка страха перед увяданием тела и хронологической старостью; поиск позиции, позволяющей сформировать позитивный образ собственной старости.

Содержание встречи:

1.Приветствие участников друг другу.

2.Отчёт о проделанной дома работе: какие открытия удалось сделать в процессе составления списка «Потери в моей жизни»? (Любую потерю следует оплакать. Если этого не происходит, то женщина может начать утверждаться самыми не подходящими ей способами:

- работать до изнеможения и самозабвения;
- играть в азартные игры;
- употреблять наркотики;
- вести беспорядочную сексуальную жизнь;
- гоняться за материальными приобретениями;
- употреблять алкоголь;
- много есть.

Всё это – следствие непережитого горя).

3. Объявление темы группового исследования.

4. Групповая работа:

Упражнение 1.

Задание: «В зависимости от собственного предпочтения задайте трём участницам группы вопрос:

-Что обычно случается в старости с такими женщинами , как я? – и запишите ответы».

Упражнение 2.

Обсуждение вопросов:

-Есть ли среди ваших близких и знакомых старые люди? Кто они? Чем они занимаются? Какие у вас с ними отношения? Какие чувства они у вас вызывают?

Упражнение 3.

Задание. «Сядьте удобно, просмотрите записи по ходу выполнения упражнений 1, 2; представьте ситуацию: «Я в

старости...» Как я выгляжу? Что переживаю? Чем занимаюсь? Кто рядом со мной?

Анализ полученных результатов:

- по желанию каждая из участниц рассказывает о своём опыте;
- присутствующие задают вопросы и комментируют услышанное, если позволяет говорящий;
- обсуждение наиболее конструктивных позиций по отношению к старению женского тела и к старости.

(Выводы, сделанные в процессе группового исследования проблемы:

оЧтобы жить в старости счастливо и интересно, важно внимательно разобраться в том, чего ждёт от себя женщина на самом деле.

оНегативные чувства и образы будущего сеют страх, отрицательно влияют на всё, что с ней происходит в жизни. До тех пор, пока мы не выскажем наши ожидания, нам вряд ли удастся их понять, а тем более осуществить. Одни, сами того не подозревая, идут к старости по пути презрения к себе и к жизни, другие – дорогой мудрости. В старости каждая женщина получает то лицо, которое заслуживает всю жизнь.

5. Подведение итогов встречи: Какие открытия удалось сделать? С каким чувством вы покидаете группу?

6. Домашнее задание: найдите возможность и поговорите с женщиной, которая старше вас на 15-20 лет, у которой сложилась и семейная, и профессиональная жизнь. Выясните, что она хотела бы изменить, если бы это было возможно?

7. Прощальный ритуал.

7 встреча с женской группой ***«Смерть моего тела»***

Цель – выйти на качественно новое понимание жизни и её ценности.

Содержание встречи:

1. Приветствие.

2. Ответ о проделанной дома работе: опыт, полученный в процессе беседы с женщиной старше себя на 15-20 лет.
3. Объявление темы группового исследования.
4. Групповая работа.

Задания:

- 1). Продолжить фразу: «Смерть – это...».
 - Анализ полученных результатов.
- 2). Составить список тех, кто умирал в вашем роду:
 - В каком возрасте?
 - По какой причине?
 - Каким было отношение к умирающему человеку?

Обсуждение результатов исследования в группе.

Упражнение «Финальная сцена моей жизни»

Задание: «Представьте себе кладбище. Похороны. В гробу - ваше тело. Вокруг люди. Кто-то готовится произнести речь на Ваших похоронах...»

Анализ полученных результатов:

- Какое это время года?
- Как выглядит ваше тело в гробу? Его возраст.
- Какова причина смерти?
- Кто стоит у гроба? Кто присутствует на похоронах?
- Кто говорит речь?

Задание: «запишите речь, услышанную на собственных похоронах, произнесите её в группе.»

Анализ речи каждой участницы (по её желанию):

- Кто произносит речь? В силу каких причин?
- Какие социальные роли, выполняемые вами в жизни, он отмечает?
- Кого вы пережили? Кто пережил вас?

Если вы ушли раньше кого-то из ваших близких родственников и друзей, то что заставило вас это сделать?

5. Подведение итогов встречи.

6. Домашнее задание: сделайте запись для надгробной плиты вашей могилы.

(Финальную сцену своей жизни каждый человек готовит постепенно и незаметно для себя. Каким девизом руководствоваться «Жизнь удалась!» или «На этот раз не повезло...» - каждая женщина выбирает сама. Никогда не поздно перестать делать одно и то же и начать делать нечто новое.)

7. Прощальный ритуал.

**Цикл занятий, нацеленных на разрешение житейских
проблем женщин в сфере общения**



8 встреча с женской группой «Я сексуальная женщина»

Цель встречи – осознание себя как сексуального существа.

Содержание встречи:

1. Приветствие.

2. Отчет о проделанной дома работе (список потерь).

•Оценка каждой женщиной тех изменений, которые произошли в сфере её самореализации посредством заботы о своём теле.

3. Объявление темы группового исследования: «Мы приступаем к осмыслению тех стратегий самоосуществления, которые мы используем, находясь среди людей, т. е. в сфере общения».

4. Групповая работа.

Задание 1. Продолжите фразы:

- Секс – это ...
- Сексуальность – это...
- Интимность – это...
- Женственность – это...
- Сексапильность – это...

Анализ результатов работы в группе.

Задание 2. Что говорилось о сексе в доме ваших родителей?

Анализ детских воспоминаний в группе.

Задание 3. Тема для осмысления: «Секс в моей жизни»

Вопросы:

- Каковы мои сексуальные ценности?
- Сумма денег (в месяц) и время, которые я готова потратить на развитие своей сексуальности?
- Каковы дополнительные сексуальные ощущения, в которых я нуждаюсь?
- Какова моя реакция на нетрадиционный секс?
- В состоянии ли я выразить партнёру свои подлинные сексуальные потребности?

•Какую сексуальную роль я чаще всего играю (сексуальная регулировщица, сексуальная мученица, сексуальная эгоистка, сексуальная актриса, сексуальный труп, сексуальное животное, сексуальная вольтёрша, сексуальная льстица, сексуальная идеалистка, сексуальная насмешница)?

Анализ результатов индивидуальной работы: какая я женщина как сексуальное существо?

Информация для ведущего занятия:

- Секс – это способ общения партнёров, когда каждый даёт другому почувствовать, что ему приятно, а что нет.

- Хороший секс – с хорошим человеком.

- Чтобы стать искромётной в сексе, надо быть искромётной в жизни.

- Если к партнёру нет позитивных чувств, лучше отказаться от секса, т. к. в этом случае он разрушителен для женщины. С хорошим сексом не совместимы недоверие, опасение, неприязнь, глубокая обида (может быть поэтому мужчин с печальными глазами мудрые женщины считают опасными).

- Секс не избавляет от одиночества, ссор с партнером, неуверенности в себе, ревности, скуки и т.д.

Принципы повышения сексуальной удовлетворённости:

1. Хороший секс начинается тогда, когда Вы ещё одеты. (Одежда, которая сейчас на Вас, – показатель того, готовы ли Вы к сексу).

2. Стоит потратить время на то, чтобы подумать о себе как о сексуальном существе.

3. Следует самой беспокоиться о собственном чувственном и сексуальном удовлетворении.

4. Говорите о сексе со своим партнёром.

5. Регулярно и в разных местах проводите свободное время со своим партнёром.

6. Секс и рутина – вещи несовместимые. Научитесь отличать астму от оргазма.

7. Фантазируйте. (Это афродизиак – возбуждающее средство).

8. Работать над сексом – не означает трудиться.
9. Не вносите с собой в спальню раздражение.
10. Хороший секс – это не результат нажатия нужных кнопок. Это результат сложения двух усилий мужчины и женщины – соитие.
11. Сохраните долю романтики в вашей жизни. (у каждой женщины свои хитрости).
12. Не занимайтесь сексом слишком серьёзно. Играйте хоть иногда!
13. Не надо постоянно ждать, когда Вы окажетесь «в настроении» перед тем, как согласиться на секс.
14. Если Вы и Ваш партнёр не абсолютно одинаково смотрите на то, что доставляет Вам сексуальное удовольствие, это не причина разрыва отношений. Он(а) отказывается от действий, но не от Вас.
15. Если Вы столкнулись с сексуальными проблемами, помните, что это случается и с другими людьми.
16. Подходите реалистично к своим сексуальным ожиданиям.

Этапы развития отношений между мужчиной и женщиной, или качественное усложнение отношений

- I. Взгляд на тело другого человека.
- II. Контакт: «Глаза в глаза», (иногда это случается при неожиданной встрече, если обернулись и улыбнулись).
- III. Дружба (партнёры узнают привычки друг друга, увлечения, мнение о разных вещах).
- IV. Контакт: Рука к руке (физический контакт с целью якобы вежливого обращения мужчины с женщиной. Это использование культурных норм для удовлетворения потребности в сближении с противоположным полом).
- V. Контакт: «Рука мужчины на плече женщины.»
- VI. Рука на талии (при этом партнёры доверяют друг другу секреты и говорят на интимном языке).
- VII. Лицом к лицу, пристальные взгляды, понимание без слов, обнимаются, целуются.
- VIII. Руки касаются головы, двое начинают гладить друг друга по голове, разговаривая и целуясь при этом (в российской культуре это встречается редко).

- IX. Руки касаются тела.
- X. Губы касаются груди.
- XI. Прикосновение ниже талии.
- XII. Соитие.

(См. На пути к совершенству – Искусство экспромта./ Под ред. В. В. Петру. – М., 1995.)

Критерии любви с потенциальным развитием нормальных взаимоотношений

Ответьте себе на 6 вопросов:

- 1) Убеждён ли каждый, партнёр в собственной самооценности?
- 2) Стали ли мужчины и женщины совершеннее, привлекательнее, образованнее или одухотворённее? Ценят ли они свои отношения именно за это?
- 3) Есть ли у них какие - либо серьёзные увлечения (хобби) вне их отношений, в том числе дружеские контакты?
- 4) Органичны ли для них возникшие отношения? Способствуют ли они поддержанию привычного образа жизни?
- 5) Способны ли они преодолеть в себе чувства собственничества или ревности по отношению к успехам другого?
- 6) Являются ли любовники так же и друзьями? Будут ли они нуждаться друг в друге, если перестанут быть только сексуальными партнёрами?

(Все ответы должны быть «да»)

Интимность включает:

- взаимную нежность,
- принятие,
- доверие и ранимость (беззащитность, открытость),
- обязательства друг перед другом,
- способность говорить от Я ...

Закономерности:

- 1) Способность человека устанавливать интимные отношения с другими людьми зависит от наличия у него чувства собственного «Я», способности к самопознанию и самопризнанию.

2) Если люди чувствуют, что в интимные отношения проникла ложь или они постепенно превращаются из двусторонних в односторонние, то возникает естественное желание прекратить их или же найти достойную замену.

3) Те, кто считают свои интимные связи равноправными и справедливыми, считают себя счастливыми и готовы продолжать их вечно.

4) Человек может поделиться своими мыслями и переживаниями только тогда, когда чувствует живой неподдельный интерес со стороны партнёра.

Фраза: « Я хочу поделиться с тобой своими чувствами, даже если они не всегда приятны», - почти гарантирует конструктивность отношения (К. Роджерс).

5) Интимные отношения, поддерживаемые только в благополучии, скоротечны и ненадёжны.

6) Появление лжи в интимных отношениях – это сигнал, предупреждающий о том, что они превращаются в корыстное использование одного партнёра другим.

7) Ложь в интимных отношениях более пагубна, нежели сокрытие. Обман подрывает доверие.

8) Наибольшую потребность в интимном общении испытывают мужчины в возрасте после 40 лет.

9) Как только люди начинают жаловаться на отсутствие интимности в своих отношениях, значит из них ушла нежность.

Факторы углубления интимных отношений:

- обмен сомнениями,
- горе и радость,
- проблемы с детьми,
- работа,
- планы на будущее,
- сексуальные фантазии.

Ещё одно слагаемое интимности – **обязательность.**

Обязательность – это добровольное желание партнёров прилагать определённые усилия, чтобы сохранить близкие

отношения не только в трудный период кризиса, когда накатывается тоска, рушатся надежды и обуревают усталость, но и в период радости, процветания и успеха.

Закономерность:

Выражение нежности близким, как словами, так и действиями, -это залог сохранения свежести и прелести интимных отношений на долгие годы.

Причины, по которым не удаётся установить или поддержать интимные отношения:

1) застенчивость (женщины жаждут близости и общения но не могут действовать);

2) агрессивность (женщины подавляют мужчин и потому одиноки);

3) сосредоточение на самой себе:

- общий разговор превращают в монолог,

- эгоцентризм,

- много и долго рассказывают о себе, о тех мужчинах, которые «испортили» им жизнь, но длительных отношений поддерживать не в состоянии;

4) эгоизм – ухищрение взять верх над другими и достичь собственных целей; эгоистичную женщину не интересует, как улучшить отношения, как сделать партнёра счастливым;

5) отсутствие понимания:

- прекращают разговор,

- не могут и не хотят понять другого,

- не желают посмотреть на ситуацию глазами партнёра;

6) конфликтность и нереальные ожидания.

•Основа сексуальности – высокая самооценка. Её снижают простое нижнее бельё, штопанные колготки, подавленность, лишний вес, тусклые глаза, дряблость тела, застенчивость, отсутствие желания стать привлекательной.

- Мужчины считают женщину сексуальной, если

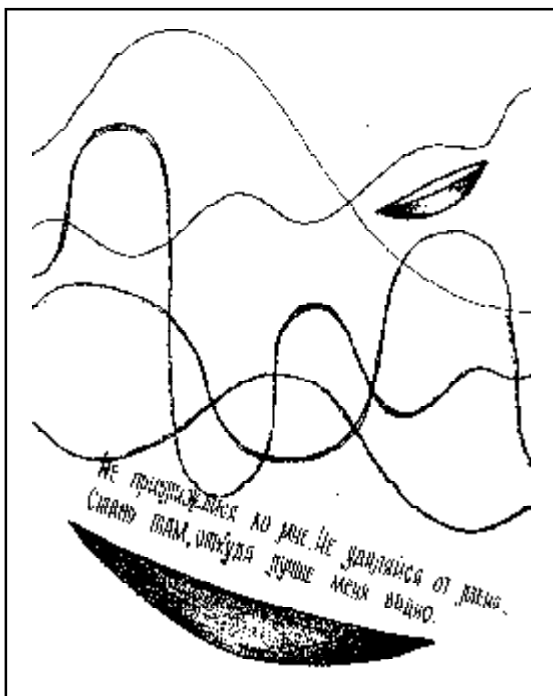
- она с живым блеском в глазах,

- уверена в себе,

- у неё развито чувство собственного достоинства,

- она жизнерадостна,

- улыбается,
- аккуратная и ухоженная,
- способна к приключениям,
- способна прикасаться и обнимать,
- умеет слушать,
- носит одежду ярких тонов и сексуальное бельё.



5. Подведение итогов встречи.

6. Домашнее задание: «Перечитайте, что вы здесь записали. Спросите себя: «Как я себя веду в общении с другими людьми?» Попробуйте обнаружить нечто общее между тем, как вы себя ведёте и что чувствуете в постели, и тем, что вы практикуете за пределами спальни».

- Составьте список «Мои сексуальные жалобы».

- Сформулируйте и запишите «Мои правила общения с сексуальным партнёром».

7. Прощальный ритуал.

9 встреча с женской группой
«Я – Ты – Они»
Посвящается Стародубцевой Тамаре...

Цель встречи – выявление особенностей построения отношений с окружающими людьми.

Содержание встречи:

1. Приветствие.
2. Обмен опытом о том, какие перемены происходят в жизни каждой из присутствующих женщин.
3. Объявление темы группового исследования.
4. Групповая работа.

Задание 1. Составьте список самых отвратительных для вас людей, которых вы знаете (они сейчас живы).

Задание 2. Найдите в списке 1 человека, который раздражает вас больше других. Выберите себе пару для общения и расскажите друг другу, за что именно (за какие свойства и качества) вы ненавидите этого человека? Что он такого делает, за что вы его ненавидите?

Задание 3. Вспомните эпизоды из собственной жизни, где вы вели себя точно так же, как этот ненавистный вам человек.

Обсуждение в кругу: кому какие открытия удалось сделать в процессе выполнения задания?

Резюме: Качества, которые мы не приемлем в других, - это наши собственные качества. Только тогда, когда вы избавитесь от своих обычных мыслей, привычек и убеждений, раздражающие вас люди или переменятся, или совсем уйдут из вашей жизни.

Пример: Если муж не оказывает Вам поддержки и постоянно жалуется на жизнь, посмотрите на свои привычки, укоренившиеся в Вас с детства. Был ли у Вас один из родителей, который жаловался на жизнь? И не суете ли Вы сами на свою горькую долю?..

Задание 4. Продолжите фразы тремя вариантами:

1. Люди – это...
2. Мужчины – это...
3. Дети – это...
4. Женщины – это...

5. Старики - это...

Обсуждение результатов индивидуальной работы (по каждому незаконченному предложению в отдельности).

5. Подведение итогов встречи.

6. Домашнее задание: 1) подготовьте объявление в газету, в котором вы выражаете своё желание познакомиться с женщиной для совместного проведения времени и возможной перспективы длительных отношений; 2) придумайте любой способ, как познакомиться с приглашённым вам мужчиной, реализуйте свою идею и расскажите в группе о своём успешном опыте.

Резюме: Если вы постоянно общаетесь с мужчинами, с которыми у вас нет и не может быть ничего серьёзного, то как же вы сможете встретить своего суженого?

7. Прощальный ритуал.

10 встреча с женской группой

«Я и моя мама»

Посвящается Солдатенковой Татьяне...

Цель встречи

- осознание собственных чувств и отношений к матери;
- улучшение отношений с матерью.

Содержание встречи:

1. Приветствие.
2. Отчет о проделанной дома работе:
 - а) тексты объявлений о желании познакомиться (зачитываются по желанию; авторам задают вопросы);
 - б) рассказ об опыте знакомства с приглашённым мужчиной (если удалось достигнуть цели).
3. Объявление темы группового исследования.
4. Групповая работа.

Задание 1. Вспомните и запишите информацию о своей матери по следующим темам:

- имя моей матери,
- происхождение,
- профессиональная жизнь,

- личная жизнь,
- привычки,
- мечты,
- подруги.

Анализ результатов индивидуальной работы в группе.

Задание 2. Вспомните и запишите, что вы чаще всего слышали от матери в детстве.

Анализ результатов индивидуальной работы в группе:

Каким материнским наставлениям вы следуете (противитесь) до сих пор? Что Вас заставляет это делать?

5. Подведение итогов встречи.

Резюме: узнавая больше о своих родителях, мы учимся сопереживать им, любить их. Нужно освободиться от отрицательных эмоций, связанных с тем, что наши родители не были такими, какими мы хотели бы их видеть. Простите их за это. Если мы умеем любить и прощать своих родителей, тогда у нас есть шансы получать удовольствие от общения с каждым человеком, встречающимся нам в нашей жизни.

6. Домашнее задание: поговорите с мамой, если она жива, о её жизни; узнайте как она познакомилась с вашим отцом; кто дал вам имя и почему.

7. Прощальный ритуал.

11 встреча с женской группой **«Мои взаимоотношения с отцом»**

Цель встречи

- осознание собственных чувств к отцу;
- улучшение качества отношений с отцом.

Содержание встречи:

1. Приветствие.
2. Отчет о проделанной дома работе: разговор с матерью или воспоминание о матери (если её уже нет в живых).
3. Объявление темы группового исследования.

4. Групповая работа.

Задание 1. Вспомните и запишите информацию о своём отце по следующим темам:

- имя моего отца,
- происхождение,
- профессиональная жизнь,
- личная жизнь,
- привычки,
- мечты,
- друзья.

Анализ результатов индивидуальной работы в группе.

Задание 2. Вспомните и запишите, что вы чаще всего слышали от отца в детстве.

Анализ результатов индивидуальной работы в группе:

Каким отцовским наставлениям вы следуете (противитесь) до сих пор ? Что Вас заставляет это делать ?

5. Подведение итогов встречи.

6. Домашнее задание: поговорите с отцом, если он жив, о его жизни; узнайте, как он познакомился с вашей матерью; о чем мечтал в юности, какими своими достижениями он гордиться, чего ждёт от вас и от себя.

7. Прощальный ритуал.

12 встреча с женской группой

«Игры в моей жизни»

Цель встречи

- осознание собственных навыков социального взаимодействия;
- восстановление и упрочение связей с близкими людьми.

Содержание встречи:

1. Приветствие.
2. Отчет о проделанной дома работе: разговор с отцом или воспоминание об отце (если его уже нет в живых).
3. Объявление темы группового исследования.
4. Групповая работа.

Задание 1. Вспомните, в какие игры играли в вашей

родительской семье. Были ли общие семейные игры ?

Анализ результатов индивидуальной работы в группе

Задание 2. В какие игры вы хотели научиться играть, но по каким –то причинам это не удалось ? Ругали ли вас родители за то, что вы перемазались грязью, испачкались глиной, промочили ноги?

Задание 3. Какая игра до сих пор остаётся для вас любимым времяпровождением ?

Задание 4. В какие игры играют в вашей нынешней семье ?

Анализ результатов индивидуальной работы в группе.

Резюме: чем больше игр человек освоил в детстве, тем легче он адаптируется в любых жизненных ситуациях. Особенно полезны общие семейные игры, т. е. те, в которые играют всей семьёй (карты, домино, игры на открытом воздухе и т. д.). Человеку в детстве важно освоить игры, не имеющие правил – это взаимодействие с песком, водой, глиной и игры по правилам, где важно их строгое соблюдение. Так посредством игр ребёнок усваивает нормы человеческого общежития.

5. Подведение итогов встречи.

6. Домашнее задание: 1) познакомьтесь с книгой Э. Берна. «Люди, которые играют в игры. Игры, в которые играют люди».

2) Определите, в какую игру вы играете с будущим успехом.

7. Прощальный ритуал.

13 встреча с женской группой

«Моя первая любовь»

Цель встречи – выявление стереотипов в построении взаимоотношений с противоположным полом.

Содержание встречи:

1. Приветствие.
2. Обсуждение книги Э. Берна «Люди, которые играют в игры. Игры, в которые играют люди».
3. Объявление темы группового исследования.
4. Групповая работа.

Задание 1. Вспомните самую первую детскую влюблённость:
· Во сколько лет это произошло?

- Кто он был?
- Как он выглядел?
- Что вам в нём понравилось, какие качества?
- Как развивались ваши отношения?
- Чем они закончились?

Задание 2. Вспомните опыт длительных отношений с мужчиной. Как развивался сценарий ваших взаимоотношений? Кто был инициатором знакомства? Чем оно закончилось на сегодняшний день? Что дал вам ваш партнёр, когда вам было хорошо с ним? Что делали вы, когда он любил вас?

Задание 3. Определите, для какого мужчины на сегодняшний день вы можете считать себя идеальной. Опишите этого мужчину. Аргументируйте почему именно для такого.

Анализ результатов индивидуальной работы в группе.

Резюме: женщине следует избегать отношений, если они стесняют, ранят, вызывают беспокойство, разочарование, гнев, ревность и другие отрицательные эмоции. Женщина вправе ожидать и даже требовать того, чтобы ситуации и взаимоотношения были удобными для неё, а не пытаться приспособиться к неудобным.

5. Подведение итогов встречи.

6. Домашнее задание: 1) вспомните то животное, которое вам противно ; запишите качества, в силу которых оно вам противно; 2) Представьте себе животное, вызывающее у вас приятные эмоции, и запишите качества, которые вас в нём привлекают.

7. Прощальный ритуал.

14 встреча с женской группой **«Взаимоотношения в моей семье»**

Цель встречи – выявление и осознание стереотипов поведения, которые были заложены в детстве и которые мешают нам и нашим близким в сегодняшней жизни быть счастливыми.

Содержание встречи:

1. Приветствие.

2. Отчет о проделанной дома работе и её завершение в группе.

Ведущий: «Вы определили два животных, одно из которых вызывает у вас неприятные эмоции, другое – симпатию. Теперь подберите к словам, которыми вы их представили, антонимы, т. е. слова противоположного значения.

Пример:

Кошка (приятные чувства) _____ антоним (отвращение)

мягкая _____ **жесткая**

Змея (отвращение) _____

холодная _____ **горячая**

а) Сделайте вывод, какие качества вы выделяете, а какие оставляете незамеченными, т. е. не осознаёте и не придаёте им значения.

б) Попробуйте соединить эти противоположные качества.

Волк (отвращение) _____ антоним

злой _____ **справедливый** _____ **добрый**

природосообразный

естественный

в) Сделайте это со всеми качествами вашего списка.

•Как вы себя чувствуете после выполнения этой работы?
(Обычно участницы жалуются на головную боль. Упражнение действительно вызывает её, но в то же время – и заметные сдвиги в самочувствии женщины, спустя 3-4 дня. Так участницы научатся соединять и противоположности, отказываться от крайностей в суждении и поведении в пользу мудрости, т. е. «золотой середины». Развивается способность адекватно воспринимать мир и себя в нём).

3.Объявление темы группового исследования.

4.Групповая работа.

Задание 1. Вспомните, что нужно было сделать, чтобы вызвать улыбку или смех своих родителей? Какие чувства запрещалось выражать в вашем доме? О чём нельзя было говорить?

Задание 2. Припомните слова, которыми вы себя ругаете (это слова, которыми ругали вас ваши родители).

Анализ результатов индивидуальной работы в группе.

Резюме: мы точно так же реагируем на самих себя, как взрослые реагировали на нас, когда мы были детьми, - и в поощрительно, и в осуждающем смысле.

•Возможно, ваши родители никогда вас не хвалили - тогда вы просто понятия не имеете, как хвалить себя, и, возможно, думаете, что хвалить вам себя не за что.

Задание 3. Вспомните какой-либо семейный конфликт. В качестве кого вы в нём участвовали? Что вы чувствовали? Что вы делали? Что вам хотелось сделать? Что бы вы сделали сейчас, окажись вы в той же ситуации?

Резюме: взрослея, мы набираемся фальшивых идей и ложных представлений, теряем связь с нашей врождённой мудростью. Чтобы почувствовать радость жизни, следует отпустить от себя эти идеи и вернуться к ощущению внутренней первозданной чистоты и состоянию искренней любви к себе.

5. Подведение итогов встречи.

6. Домашнее задание: 1) заполните тест «Дитя – Взрослый – Родитель»; 2) поупражняйтесь в умении соединять противоположности. Для этого составьте перечень своих наиболее выраженных свойств и качеств, подберите к ним слова с противоположным значением (антонимы) и найдите «золотую середину» - точки силы в вашем внутреннем мире.

Пример:

Я сексуально закрытая → ? ← Я сексуально распушенная
сексуально разборчивая

умная → ? ← глупая
Находчивая

7. Прощальный ритуал.

15 встреча с женской группой **«Я и мои дети»**

Цель встречи

- выявление стереотипов отношения к своим детям, унаследованных от родителей;
- коррекция взаимоотношений с детьми.

Содержание встречи:

1. Приветствие.
2. Отчет о проделанной дома работе:
 - а) результаты по тесту «Д – В – Р»;
 - б) обмен опытом соединения противоположностей;
 - в) какие изменения в жизни произошли за последнюю неделю у каждой из участниц встречи.
3. Объявление темы группового исследования.

4. Групповая работа.

Задание 1. Составьте список ожиданий от своих детей:

« От своих детей я жду ...»

1. ...

2. ...

3. ...

Задание 2. Составьте список того, чего ожидали от вас (и может быть ожидают до сих пор) ваши родители:

1. ...

2. ...

3. ...

Задание 3. Составьте перечень того, чего ждут от вас ваши дети.

1. ...

2. ...

3. ...

Задание 4. Составьте перечень того, чего ждёте вы от своих родителей.

1. ...

2. ...

3. ...

Анализ результатов индивидуальной работы в группе:

- какие открытия удалось сделать, выполняя эти задания?

Задание 5. Запишите те слова, которые вы хотели бы услышать:

а) от своих детей;

б) от своих родителей.

Ритуал

• Каждая из женщин по очереди садится в центр круга, её голову чем-нибудь накрывают, и вся группа произносит ожидаемые ею фразы для неё.

Резюме: «Убеждения, приобретённые нами в детстве, по-прежнему живут в нашем внутреннем ребёнке. Если у ваших родителей была жесткая система жизненных ценностей и вы сами проявляете по отношению к себе излишнюю суровость, то ваш внутренний ребёнок всё ещё следует родительским канонам. Когда мы вырастаем, то часто говорим себе: «Я буду воспитывать своих детей по-другому». Однако всё, что мы знаем, - наука окружающего нас мира. Рано или поздно мы начинаем невольно подражать нашим родителям», - делает вывод Луиза Хэй.

Задание 6. Вспомните несколько сцен из жизни семьи, которые можно отнести к конфликтным. Причём вы являетесь одной из конфликтующих сторон, а вашим оппонентом выступает ваш ребёнок. Оцените своё поведение, исходя из того, что у человека, согласно схеме построения альтернатив К. Хорни, есть возможность отреагировать на столкновение с другими людьми тремя способами:

1. занять позицию противника (**против людей**, что рано или поздно приведёт к разрушению взаимоотношений);

2. уйти от своих обидчиков (**от людей**, т. е. от межличностных отношений и контактов);

3. сократить дистанцию с обидчиком и попытаться выяснить причину его неподобающего, с вашей точки зрения, поведения или объяснить своё « дурное » поведение, с его точки зрения (**к людям**).

· Какой способ предпочитает ваш ребёнок ?

· Какой способ, с вашей точки зрения, является условием благополучного обустройства своей жизни ?

Пример: мать ругает дочь за «дурное» поведение. Дочь может:

а) обидеться и уйти из дому (от людей);

б) почувствовать вину и попросить прощения (к людям);

в) разозлиться, нагрубить, обвинить мать в несправедливости и глупости (против людей).

Резюме: стратегия « идти к людям » в случаях возникновения конфликта пробуждает способность индивида переживать чувство «с людьми», т. е. соединяться с другим человеком в любовном акте. Свою жизнь на Земле человеческое существо начинает с этого способа разрешения противоречий, но потом начинает пользоваться обидой, отвержением и т. п., лишая себя радости жизни подобно собственным недоразумевающим родителям.

5. Подведение итогов встречи.

6. Домашнее задание: 1) побеседуйте со своими детьми и выясните, чего они от вас ждут; какие ваши слова им запомнились с младенчества; скажите им, чего вы ждёте от них и на что надеетесь; 2) запишите фразы, сказанные в ваш адрес вашими родителями, когда вы были детьми.

7. Прощальный ритуал.

**Цикл занятий, нацеленных на разрешение
жизненных проблем женщин
в сфере профессиональной и бытовой деятельности**



16 встреча с женской группой «Мне удалось...»

Цели встречи – оценить свою жизнь с точки зрения успешного завершения предпринятых действий; повышение уровня оптимизма.

Содержание встречи:

1. Приветствие.
2. Обмен опытом реализации программы саморазвития: Что удаётся ? Что вызывает значительные трудности?
3. Объявление темы группового исследования.
4. Групповая работа.

Задание 1. Просмотрите по своим дневниковым записям упр. «Мой жизненный путь».

Продолжите фразу столько раз, сколько это для вас возможно: « Мне удалось ...»

Анализ результатов индивидуальной работы в группе.

Задание 2. Продолжите несколько раз фразу «Было бы хуже, если бы я не ...»

Анализ результатов индивидуальной работы в группе:

распределите свои успехи по четырём сферам самореализации и сделайте выводы, в какой сфере (см. « Четыре основных сферы жизненного мира женщины ») вы достигли больших успехов. Чем вы это можете объяснить ?

Упражнение «Вертушка общения»: участницы образуют два круга – внешний и внутренний. Во внешнем круге люди перемещаются от одного партнёра к другому, задавая вопрос: « Я человек, создающий проблемы, или способный их решать ? Что в моём поведении говорит тебе об этом ?» Полученные ответы записываются. Когда участницы внешнего круга прошли внутренний круг до того места, откуда начали движение, происходит попарный обмен местами. И работа продолжается по той же схеме. Анализ результатов: какие открытия удалось сделать каждой участнице по ходу выполнения упражнения?

5. Подведение итогов встречи.

6. Домашнее задание: В течение недели следите за происходящими вокруг и внутри вас изменениями, особенно в тех случаях, когда инициатива исходит от вас. Ежедневно составляйте список позитивных перемен.

7. Прощальный ритуал.

17 встреча с женской группой

«То, что мне нужно для полного счастья...»

Цель встречи – осознание условий, при которых каждая участница может переживать чувство удовлетворённости жизнью; выявление целей и ценностей участниц встречи, определение подлинных потребностей, удовлетворяя которые женщина чувствует себя счастливой.

Содержание встречи:

1. Приветствие.

2. Отчет о проделанной дома работе (отслеживание позитивных перемен).

3. Объявление темы группового исследования.

4. Групповая работа.

Задание 1. Запишите в столбик следующие слова:

-Много денег

-Добиться признания

-Хороший секс

-Власть

-Тишина и покой

-Духовное развитие

-Наслаждение жизнью

-Благополучная семья

-Нахождение своей второй половинки

-Творческая работа

-Служение своей стране, людям, человечеству

-Дарить людям счастье

Это ценности, к которым стремятся люди. Поставьте «+» рядом с тремя из них, которые вам лично кажутся наиболее значимыми. Теперь проранжируйте эти ценности:

- 1.
- 2.
- 3.

Анализ результатов индивидуальной работы в группе: какие ценности вы выделяете в особую категорию? В силу каких причин вы считаете их более значительными, чем 9 остальных?

Задание 2. Составьте перечень своих подлинных потребностей, т. е. тех, в удовлетворении которых вы действительно нуждаетесь и поэтому проявляете активность.

Анализ индивидуальной работы в группе: обнародуйте перечень своих подлинных потребностей, а потом исключите из списка те из них, без удовлетворения которых вы, в крайнем случае, можете обойтись... Изменились ли ваши списки?

Задание 3. Составьте список «Для полного счастья мне нужно ...»

- 1.
- 2.
- 3.

Проранжируйте условия своего счастья. Обнародуйте в группе полученные результаты самоисследования.

Задание 4. (для всей группы). Английский экономист Стейли вывел формулу:

$$\text{Счастье} = \frac{\text{имущество}}{\text{желание}}$$

А. Энштейн выразил своё мнение об успехе следующим образом:

успех = умение работы + умение общаться + умение отдыхать.

Формула самоуважения педагога и психолога У. Джеймса выглядит следующим образом:

$$\text{Самоуважение} = \frac{\text{успех}}{\text{притязания}}$$

Обсудите эти формулы и на их основе за 20 минут определите пути

- а) к счастью;
- б) к успеху;
- в) к самоуважению.

Представление в группе результатов коллективной деятельности (Идеальный вариант, когда участницы встречи сами догадаются разделиться на три команды, даже если они будут состоять из трёх пар в соответствии с тремя формулами).

5. Подведение итогов встречи.

6. Домашнее задание:

- а) отслеживание позитивных перемен в течение недели;
- б) составление списка «Кем я мечтала стать в детстве».

7. Прощальный ритуал.

18 встреча с женской группой **«Работа»**

Цель встречи – определение отношений к работе; выявление мотивации труда.

Содержание встречи:

- 1. Приветствие.
- 2. Отчет о проделанной дома работе (отслеживание позитивных перемен).
- 3. Объявление темы группового исследования.
- 4. Групповая работа.

Задание 1. Продолжите фразу: «Работа – это ...»

Анализ результатов индивидуальной работы в группе.

Задание 2. Продолжите фразу несколько раз: «Люди работают потому, что ...»

Анализ результатов индивидуальной работы в группе.

Задание 3. Вспомните, что говорили о работе ваши родители, когда вы были маленьким ребёнком?

Задание 4. Кем вы мечтали стать в детстве (анализ списков, составленных дома)?

Задание 5. Посмотрите четыре основных сферы жизненного мира женщины. Какое место в ней занимает тема « работа»? А какое место отводите ей Вы ?

Резюме: Специалисты по нормированию труда считают, что от женщины в сфере труда не следует требовать более 60 % отдачи энергетического потенциала. Регулярно превышая эту норму, женщина становится трудоголиком.

Задание 6. Посмотрите список собственных целей и ценностей. Какое место в нём занимает творческая работа? Является ли она условием вашего счастья?

Резюме: Трудоголизм, как и другие формы саморазрушительного поведения, является серьёзным расстройством. Таким образом женщина избегает подлинной близости с людьми, в том числе и с мужчинами.

Луиза Хэй советует: «Если у вас сейчас работа, которую вы по каким-либо причинам ненавидите, нужно сделать следующее: начните с того, что благословите свою настоящую работу, ведь она - необходимая веха на вашем пути».

Если вы хотите уйти с этой работы, тогда постоянно говорите себе, что вы освободите эту работу с любовью и дадите её человеку, который будет на ней просто счастлив.

Аффирмация: «Я открыта и готова принять работу, в которой использовались бы мои возможности и таланты».

5.Подведение итогов встречи.

6. Домашнее задание: подготовка выступлений на тему «Мои любимые занятия». Желательно продемонстрировать продукты своего «труда для души», т. е. хобби.

7. Прощальный ритуал.

19 встреча с женской группой **«Хобби, или мои любимые занятия»**

Цели встречи – рассказ о своих любимых видах деятельности; повышение самооценки, развитие навыка самопрезентации.

Содержание встречи:

1. Приветствие.
2. Обмен опытом благополучного обустройства своей жизни в течении недели.

3. Объявление темы группового исследования.

4. Групповая работа.

1) Каждая женщина рассказывает о своих любимых занятиях. Участники встречи задают вопросы.

2) Каждая женщина переименовывает каждую из участниц встречи в соответствии с её рассказом о своём хобби.

Пример: Татьяна – Та, которая привязывается к свитерам и шапочкам .. (Татьяна хорошо вяжет).

Светлана – Та, которая зрит в корни ... (Светлана пишет диссертацию по филологии и ищет однокоренные слова).

Тамара – Та, которая от «Находки» до «Знания»... (Тамара совмещает общественно-просветительскую деятельность в двух местах).

Переименование может носить любой характер: абсурдный, противоречивый, доброжелательный, критический.

3) Из всех полученных в свой адрес вариантов переименования каждая участница выбирает один – наиболее ей импонирующий. Эти переименования записываются на бейджики и прикрепляются на груди. Все участницы группы уходят со встречи переименованными.

5. Подведение итогов встречи.

6. Домашнее задание: 1) упражнение в переименовании своих близких и сотрудников в зависимости от того, что они делают; 2) составление списка всех видов профессиональной трудовой деятельности, которую до настоящего времени удалось освоить, причём этому есть официальное подтверждение (запись в трудовой книжке, диплом, сертификат).

7. Прощальный ритуал.

20 встреча с женской группой «Карьера»

Цели встречи – определение системы координат, в которой каждая участница развивается профессионально; выявление установок на обустройство своей жизни в сфере профессиональной деятельности.

Содержание встречи:

1. Приветствие (в соответствии с переименованием).
2. Отчет о проделанной дома работе: кого и каким образом удалось переименовать? Какие при этом удалось сделать открытия?
3. Объявление темы группового исследования.
4. Групповая работа.

Задание 1. Обнародуйте в группе «Список профессий, которыми владею»:

- а) отметьте те профессии, которые свидетельствуют о росте уровня вашего профессионального мастерства;
- б) выделите те виды профессиональной деятельности, от выполнения которых вы получали или получаете удовольствие.

Задание 2. Определите, какие ассоциации вызывает у вас слово «карьера»? (по 1 ассоциации от каждой участницы).

Резюме: Карьера (от итальянского *carriera* – бег, жизненный путь, поприще) - это

- а) продвижение в какой – либо сфере деятельности;
- б) достижение известности, славы;
- в) род занятий, профессия.

Условно всех людей в сфере труда можно определить в группу А – те, кто делают **вертикальную карьеру**, т. е. стремятся к власти над людьми, достигая всё новых и новых высот в управлении, делая упор на ум и трезвый расчет, и в группу Б – те, кто делают **горизонтальную карьеру**, предпочитая быть с людьми, утверждаться в мастерстве, пользуясь чувствами и следуя собственным принципам жизни. Это можно представить так:



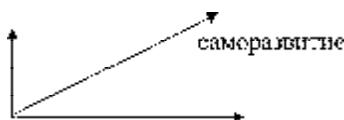
Задание 3. Нарисуйте подобную ось координат и, припомнив имена своих родных, расположите их на этих осях в зависимости от того, какой вид карьеры они делали или делают.

Вопросы каждой участнице для анализа полученной информации:

1) Какую карьеру предпочитают делать в вашем роду? А вы лично?

2) Как выглядит траектория профессионального движения человека, вставшего на путь саморазвития? Нарисуйте этот вариант карьеры. Что лично вам потребуется для того, чтобы он стал вашим путём продвижения в профессиональной сфере?

Резюме: вариант «А + Б», т. е.



Для этого варианта профессиональной карьеры требуется умение соединять ум и чувства, собственные цели и ценности с общечеловеческими, т. е. мудрое отношение к жизни, чему мы с вами здесь и учимся.

Задание 4. Вспомните ситуации, когда вы ощущали себя обессиленной. Что вы делали до того, как почувствовали себя лишённой сил? Чьи проблемы вы решали?

Задание 5. Вспомните ситуации, когда вы, после довольно длительной и трудной работы, чувствовали себя хорошо, удовлетворённой и счастливой. Чем вы занимались до того, как возникло это состояние? Чьи проблемы вы решали?

Резюме: человеку не хватает сил в двух случаях:

а) когда с его задачами справятся кто-то другой или

б) когда человек «хапнул» что-то чужое.

Не исключено сочетание обоих вариантов. Тогда возможен диагноз: синдром хронической усталости (СХУ).

5. Подведение итогов встречи.

6. Домашнее задание:

а) переименуйте себя в соответствии с тем вариантом карьеры, которую вы делаете;

б) сочините художественное произведение на тему «Деньги» в любом жанре и стиле.

7. Прощальный ритуал.

21 встреча с женской группой

«Деньги»

Посвящается Родихиной Анне и Митенковой Елене...

Цель встречи - научиться «делать» деньги с помощью работы сознания. (Наше сознание – лучший из всех существующих на свете банковских счетов. Вкладывая в него стоящие мысли, мы получаем то, в чём нуждаемся.)

Содержание встречи:

1. Приветствие участников друг другу в стиле: «Я та, которая идёт по вертикали ...» (см. д.з.)

2. Основные события, произошедшие с каждой из участниц в течение недели.

3. Объявление темы группового исследования.

4. Групповая работа.

Задание 1. Составьте список представлений ваших родителей о деньгах: что они говорили о деньгах, когда вы были ребёнком? Как к ним относились?

· Придерживаетесь ли вы этой точки зрения?

Задание 2. Составить список своих убеждений: «Деньги – это ...».

- 1.
- 2.
- 3.

Записывайте всё, что приходит на ум: припоминайте всё, что слышали в детстве о деньгах, работе, благосостоянии.

Дополнительные вопросы для индивидуального анализа собственного отношения к деньгам:

- Вы ненавидите деньги?
- Относитесь к ним с презрением?
- Вы сминаете бумажные деньги?
- Вы любите разглядывать деньги?
- Вы благодарите жизнь, когда получаете деньги, или всегда жалуетесь, что их слишком мало?

Задание 3. Прочтите в группе своё произведение на тему «Деньги». Задача группы – определить авторскую позицию по отношению к предмету его внимания, т. е. к деньгам, и выразить своё восприятие автору.

Резюме: ключ к материалному (и любому другому) благополучию – в благодарности людям, жизни, обстоятельствам, побуждающим нас быть активными в обустройстве своей судьбы. Деньги для женщины - и цель, и средство. У кого как. Деньги тоже «нуждаются» в благодарении и движении. Они «живут» по своим законам, в которых далеко не на последнем месте – уважение к ним. Они приходят к тому, кто их любит и ценит. И уходят от того, кто не потрудился найти **достойные** себя статьи их расхода.

5. Подведение итогов встречи.

6. Домашнее задание: составление списка основных открытий, сделанных за время посещения группы и самостоятельной работы дома.

7. Прощальный ритуал.

**Цикл занятий, нацеленных
на разрешение житейских проблем женщин,
связанных с самоорганизацией
и обустройством личной жизни женщины
(сфера уединения и саморазвития)**



22 встреча с женской группой

«Я и моё одиночество»

Посвящается Дубиной Татьяне...

Цель встречи – принятие одиночества как главного условия для того, чтобы подняться над уровнем идентичности и быть самой собой.

Содержание встречи:

1. Приветствие.
2. Отчет о проделанной дома работе (списки основных открытий за период посещения группы).
3. Объявление темы группового исследования.
4. Групповая работа.

Задание 1. Продолжите фразу: « Одиночество – это ...»

Анализ результатов индивидуальной работы в группе:

Задание 2. Вспомните случаи:

а) когда вы оказались в ситуации одиночества и восприняли её как горе;

б) когда вы остро переживали потребность в одиночестве (уединении).

Анализ результатов индивидуальной работы в группе: чем является для вас одиночество – страхом, суровым испытанием, благом?..

Резюме: А. Моруа заметил: « Одинок не тот, кто один, а тот, кто чувствует себя одиноким». Одиночество можно переживать как процесс.

Процесс одиночества – это разрушение способности личности воспроизводить и реализовывать общественные нормы, правила и ценности в конкретных жизненных ситуациях. Одиночество можно рассматривать как результат – тогда это утрата личностного статуса субъекта социальной жизни; человек теряет связь с миром людей, довольствуясь поверхностными контактами. Чувство социальной принадлежности утрачивается.

Одиночество может быть представлено и как состояние. Состояние одиночества - это субъективное переживание женщиной потери внутренней целостности, внутреннего ощущения гармонии с миром, похожести на людей.

Длительное пребывание в подобном положении приводит к психическим заболеваниям.

Одиночество в человеке может присутствовать как отношение.

Одиночество как отношение – это невозможность принять мир как самоценность. Женщина не чувствует себя в окружающем пространстве «как дома».

Задание 3. Определите те места вашего присутствия, где вы чувствуете себя «как дома». Чем вы можете это объяснить? Анализ результатов индивидуальной работы в группе: сколько мест удалось найти? Что это за места – страны, города, дома, уголки природы, конкретные люди?..

Задание 4. Вспомните своё дошкольное детство. Вспомните те места, где вы чувствовали себя в полной безопасности, хоть и находились в полном одиночестве.

Анализ результатов индивидуальной работы в группе.

Резюме: те места, где мы чувствуем себя в полной безопасности, находясь в полном одиночестве, и есть наше «пространство любви». Нас тянет туда. Там мы черпаем силы, необходимые для новых достижений.

Страх быть покинутой (мужчиной, детьми, подругами...) – преодолимое препятствие на пути саморазвивающейся личности.

Умение быть одной, отказавшись цепляться за других людей, подобно беспомощному ребёнку – один из верных признаков состоявшейся в жизни женщины.

Боязнь одиночества толкает многих женщин на тесные контакты с теми, кто, по большому счету, не только не нужны, но и разрушительны. Эти ложные привязанности отнимают жизненные силы, время жизни, другие блага и заканчиваются чаще всего болью и разочарованием.

«Со мною что-то происходит.

Ко мне мой старый друг не ходит.

А ходят в праздной суете разнообразные не те..., - поётся в песне из популярного кинофильма «С лёгким паром».

Если вас покинули, не стоит считать, что вы плохи и виноваты, не стоит удерживать человека. Положитесь на свою счастливую звезду: если покинувшему вас суждено вернуться, он

обязательно придет. Для осознания своего заблуждения ему, как и вам, нужно время и это же самое одиночество.

Философ В. Розанов утверждает, что в любовных отношениях между мужчиной и женщиной необходим обмен души и тела. Когда нечему обмениваться, любовь гибнет. Но лучшего партнёра можно получить, только став лучше, – чище, честнее, светлее, душевно богаче, т. е. изменившись, иначе вся жизнь так и будет крутиться по одному сценарию. Не рискуя принять одиночество как благо, наращивая активность в установлении ничего не значащих связей, вряд ли удастся услышать тихий голос своего сердца, плач и ликование собственной души.

Те люди, которые оставляли о себе добрую память на этом свете, умели быть в одиночестве, по долгу оставались наедине с собой.

Закономерность: Если вам скучно наедине с собой, то с вами действительно скучно людям. С вами невозможно познать взаимность и глубину отношений, ибо вам неведом опыт погружения в мистику собственной души.

Рискните начать погружение в «Я».

5. Подведение итогов встречи.

6. Домашнее задание (даётся по книге: Н. А Рыбакова. Путеводитель профессионального саморазвития. – Псков, 1998.- с. 56-58).

«Магический узор моего неповторимого «Я»

Условия выполнения задания:

- на альбомном листе начертите большую окружность. Из цветной бумаги вырежьте восемь кружков любой величины и цвета: кружок № 1 - «Моё тело», кружок № 2 – «Мои мысли», кружок № 3 – «Мои чувства», кружок № 4 – «Мои ощущения», кружок № 5 – «Мои отношения», кружок № 6 – «Моя пища», кружок № 7 – «Среда моего обитания», кружок № 8 – «Моя душа».

- Наклейте кружки на альбомный лист. Соотнесите этот рисунок с собой.

- Кружком какого цвета и какой формы Вы выразили каждую часть вашего «Я»?

- Сравните цвет и форму кружков, например, кружка № 1 (тело) и кружка № 8 (душа).

•Оцените «Магический узор Вашего неповторимого «Я» в целом. Какой вы человек?

•Прислушиваетесь ли вы к потребностям своего тела? (кружок № 1)

•Ищите ли возможность научиться чему-то новому? В состоянии ли анализировать и решать различные проблемы? (кружок № 2)

•Насколько вы свободны в осознании и принятии своих чувств? Какие ограничения вы налагаете на собственные эмоции и переживания? Как вы выражаете свои чувства? Можете ли вы дружески относиться ко всем из них, считая, что все чувства человечны? (кружок № 3)

•Каково физическое состояние ваших органов чувств? На сколько свободно вы позволяете себе видеть (у вас хорошее зрение?), слышать, обонять, воспринимать вкусовые и тактильные ощущения? Какие ограничения вы наложили на действие своих органов чувств? (Например, у человека на сетчатке глаза есть слепое пятно. Похоже, сама природа позаботилась о том, чтобы дать человеку возможность не замечать некоторые проблемные факты своей жизнедеятельности. Однако люди, стремящиеся жить в реальности, а не в фикциях, им не пользуются.) Психотерапевты утверждают: боль указывает человеку на то, что он свернул со своего пути. Как вы склонны расценивать иногда возникающие у вас болезненные ощущения? Хороший ли у вас слух? Есть ли нечто такое, о чём вы не хотели бы слышать?

• Можете ли вы отбросить наложенные вами на органы чувств ограничения? (кружок № 4)

•Каковы ваши отношения с другими людьми? Как вы используете свои силу и авторитет (от лат. *auctoritas* «власть», «влияние»)? Показываете ли вы свою власть или предпочитаете быть жертвой? Можете ли вы направить свои силу и власть на гармонизацию отношений с другими людьми? С самим собой? Занимаете ли вы позицию разумного лидера? Используете ли свою силу для самопомощи и поддержки других людей? Склонны ли вы иногда использовать силу, чтобы держать всех под угрозой и страхом? Можете ли объединиться с другими, чтобы действовать

сообща? Пользуетесь ли вы чувством юмора как дополнительным источником жизненных сил и проводником жизненной энергии? (Юмор и любовь – величайшая целительная сила). Хватает ли вам хорошего настроения, чтобы делать свою жизнь и со-бытие с другими людьми легче и счастливее? (кружок № 5)

•Чем вы поите и кормите свой организм? Ощущаете ли вы связь между качеством и количеством пищи и самочувствием? (кружок № 6)

•Какую среду обитания вы вокруг себя создали? В каком цвете, свете и в каких звуках, в какой температуре вы живёте? (кружок № 7)

•Какой вам кажется ваша жизнь? Гордитесь ли вы ею? Присутствует ли в вашей повседневной жизни духовное начало? (кружок № 8)

7. Прощальный ритуал.

23 встреча с женской группой

«Мой тайм – менеджмент»

Цели встречи

- осознание необходимости планировать свою жизнь, относиться ко времени как к ценности;
- развитие навыков планирования и самоорганизации;
- наполнение содержанием понятий «уважение» и «гуманизм».

Содержание встречи:

1. Приветствие.

2. Отчет о проделанной дома работе: размещение в центре круга «Магических узоров...»

Анализ результатов домашней работы:

•Как выглядит магический узор моего неповторимого «Я» в кругу себе подобных?

•На чьи «узоры» похож?

•Чем отличается от всех остальных?

•Есть ли среди «узоров» хотя бы один, точно такой же, как ваш? О чем это свидетельствует?

3. Объявление темы группового исследования.

4. Групповая работа.

Задание 1. Поделитесь опытом составления и реализации своих жизненных планов:

• план «Дела, которые я хотела бы увидеть сделанными в течение оставшейся части моей жизни»

• «План благоустройства моей жизни на год»

• «План благоустройства моей жизни на _____ месяц _____ года»

• План заботы о себе на _____ (день недели, число, месяц, год)

• План работы на _____ (день недели, число, месяц, год)

- Какой из этих уровней жизненного планирования даётся вам легче?

а) планирование как таковое;

б) реализация плана.

- Чем вы это можете объяснить?

- Как вы считаете, произошли ли в вашей жизни какие - либо изменения в силу того, что вы стали планировать свою жизнь и бережно распоряжаетесь временем? Если «да», то какие именно?

Изменились ли ваши взаимоотношения с окружающими вас людьми по той причине, что вы стали сами управлять временем общения и по своему усмотрению отдавать предпочтение тем или иным партнёрам?

Резюме: если у вас нет собственного плана распоряжения своим временем, то обязательно найдётся некто, кто с радостью впишет вас в число реализующих план на правах средства достижения его целей! Вы намерены отдавать свою жизнь на прокат? А «работать обезьяной, таскающей для кого-то каштаны из огня?..»

Если в каждый данный момент вы вкладываете свои ресурсы – время и силы в достижение чьих-то целей и в решение чьих-то проблем, то пульт управления вашим телом находится вне вашего тела. Ваше тело управляется сознанием другого человека!!! А вам это подходит?..

Задание 2. Вспомните своё детство на предмет присутствия в нём такого понятия, как «личная территория». Были ли у вас такие места, где вы считались хозяином территории? Никто, без вашего

ведома, не имел права на неё вторгаться, наводить порядок или исследовать, что там находится? Есть ли у вас теперь такая территория в вашем доме? А у других членов семьи?

Анализ результатов индивидуальной работы в группе.

Резюме: если в опыте вашей жизни отсутствует понятие о личной территории, то вы, сами того не замечая и не желая, по всей видимости, вторгаетесь в территории других людей и причиняете им страдания – контролируете, унижаете, лишаете чувства защищённости и уважения. Это антигуманно. Вы сами даёте людям право поступать с вами точно так же. Вам это нравится?

Задание 3. Продолжите фразу «Быть гуманной – значит ...»

Резюме: ...значит признавать право (своё и другого человека) на свободное самостоятельное развитие, быть внимательной к собственной личной территории и границам с другими людьми, считать свои слова и поступки важными, настаивать на обсуждении поведения другого, если оно является посягательством на вашу личную территорию; осознавать и выражать свои подлинные потребности; договариваться с другими, а не требовать от них проявления экстрасенсорных способностей в определении того, что же вам действительно нужно. Быть гуманной просто – это значит начать решать собственные жизненные задачи, опираясь на собственные ресурсы. В ситуациях, когда возникает искушение покритиковать других, задаться вопросом: «А нет ли и во мне чего-то подобного?». Если внимательно посмотрите, то обязательно найдётся. И необходимость критиковать других тут же отпадёт. Так упражняется способность быть гуманной, организованной, эффективной женщиной.

5. Подведение итогов встречи.

6. Домашнее задание:

- выпишите на карточку небольшого формата все известные вам сегодня ресурсы собственной личности (источники силы), например, 1. активность, 2. дружелюбие, 3. ответственность, 4. любознательность и так далее;

- носите эту информацию о себе в кармане. Можете размножить карточки и разместить в разных местах: под подушкой, на зеркале в ванной, в кошельке, в любимой книге;

- формируйте привычку думать о себе положительно.

7. Прощальный ритуал.

**Список литературы,
позволяющей развивать навыки самопознания и
самоосуществления:**

1. Голубчик В. М, Тверская Н. М. Человек и смерть: поиски смысла. – М., 1994.
2. Граф К. Жажда целостности. – М., 2000.
3. Граф С. Приключения в самопознании. – М., 1991.
4. Грэхем Дж. Как стать родителем самому себе: Счастливый невротик. – М., 1993.
5. Гурангов В., Долохов В. Курс начинающего волшебника.- СПб., 2000.
6. Жикаренцев В. Путь к свободе: Как изменить свою жизнь. – СПб., 1999.
7. Золотарёва Т. Ф., Минингалиева М. Р. Основы психологической самопомощи социального работника. – М., 2001.
8. Каппони В., Новак Т. Сам себе Взрослый, Ребёнок и Родитель. - СПб., 1995.
9. Лободин В. Т. Самоанализ и познание внутреннего мира. – СПб., 1996.
10. Психологические тесты для женщин. / Сост. Н. И. Лавров. – Ростов-на-Дону, 2002.
11. Рейнуотер Дж. Сам себе психотерапевт. - М., 1997.
12. Руффлер М. Игры внутри нас. -М., 1998.
13. Рыбакова Н. А. Путеводитель профессионального саморазвития или Путь к источникам Силы Личности. – Псков, 1997.
14. Свияш А. Как быть, когда всё не так, как хочется. – СПб., 2000.
15. Тайм – менеджмент: Бюллетень Тайм – менеджерского общества
16. Теппервайн К. Как противостоять превратностям судьбы. – СПб., 1994.

24 встреча с женской группой

«Узелки на память обо мне»

Цель встречи

- подведение итогов работы женской терапевтической группы;
- завершение цикла.

Содержание встречи:

1.Приветствие.

2.Отчет о проделанной дома работе: список ресурсов собственной личности, оформленный на картонных карточках.

3. Объявление о начале процедуры завершения работы женской группы.

4. Процедура завершения:

Задание 1. Возьмите «Список ресурсов собственной личности», составленный вами. Переверните его другой стороной, где сделайте надпись «Я, (имя), глазами членов группы».

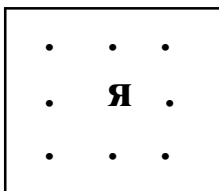
Задача каждой участницы, – получив карточку, написать одно свойство или качество обладательницы карточки, которое является её главным личностным достоянием (карточки «путешествуют» по кругу от одной участницы встречи к другой).

Индивидуальный анализ полученных результатов: какие открытия вам удалось сделать после прочтения списка ваших ресурсов, замеченных участницами встреч? Как вы себя сейчас чувствуете?

Задание 2. Теорема Белла утверждает: «Между двумя частицами, когда-либо входившими в контакт, существует некоторый вид нелокальной связи. ...Классический тип нелокальной связи – это «магическая» связь». (смотрите Тихоплав В. Ю., Тихоплав Т. С. Физика веры. - СПб., 2003 – с.87.)

Составьте список людей, свою связь с которыми вы отказываетесь признавать (родной отец, ушедший из семьи, когда вы

были ребёнком; ваш бывший муж, ваша свекровь, ваш «дурной» ребёнок и так далее). Поставьте в центре листа точку «Я» и расположите относительно себя признаваемых вами близких и родных людей и отвергаемых – тех, кого вы внесли в свой список. Таким



образом вы сделали более гармоничными свои отношения с природой и людьми, признав существующие «узелки на память»:

Задание 3. Составьте список «Группа моей поддержки», куда вы включите людей, на помощь которых вы можете рассчитывать в трудные периоды вашей жизни; укажите их возраст и социальное положение.

Анализ результатов индивидуальной работы в группе: сколько узелков на добрую память о себе оставили вам люди (см. количество человек в списке)?

- На каких людей вы предпочитаете опираться в трудную минуту?

5. Подведение итогов работы в группе:

- Какую информацию, полученную о себе в процессе групповой работы, вы считаете наиболее ценной?

- Выделите двух участниц, которым вы хотели бы выразить особую благодарность за получение полезной обратной связи в процессе групповых встреч. Реализуйте своё желание.

- Сравните две ситуации: «Я в начале цикла занятий в группе» и «Я на встрече, завершающей цикл».

Есть ли разница в вашем самочувствии и мировосприятии в обоих случаях? Если «да», то в чём заключается основное отличие?

6. Домашнее задание: попробуйте создать женские группы по собственной инициативе, обращайтесь друг к другу за поддержкой и помощью, ведь мы расстаёмся, завязав друг другу узелки на добрую память о себе.

7. Прощальный ритуал.

Самопознание и самовыражение в группе – всего лишь начало серьезной и длительной работы по развитию способности благополучно обустраивать свою женскую судьбу.

Разработанные нами и апробированные варианты группового взаимодействия - это лишь основа, каркас, по которому можно строить занятия в группе. При необходимости над некоторыми темами можно работать несколько встреч, пока они будут вызывать интерес участниц. Это, как правило, проблемы взаимоотношений с родителями, со своим внутренним ребёнком, с противоположным полом.

Ниже мы даём **несколько вариантов самоисследования в ситуациях уединения**. Их можно использовать и в качестве домашних заданий участницам группы.

Несколько вариантов самоисследования в ситуациях уединения



Тема «В каждой из нас живет маленький ребенок»
Посвящается Осиной Алле...

Цель - знакомство и общение со своим внутренним ребенком.

Задание 1. Рассмотрите фотографии, запечатлевшие вас в детстве. Какая из детских фотографий вам наиболее приятна?

• Было ли у вас в детстве прозвище? Вспомните его. Кто вам его дал?

• Когда вы были маленькой девочкой, что любили делать? А когда в последний раз этим занимались?

• Были ли вы желанным ребенком?

• Действительно ли ваши родители были рады вашему появлению на свет?

• Что вы всегда хотели услышать от родителей?

• Было ли так, что они никогда вам этого не говорили?

(Ничего страшного, если нет. Скажите это теперь Ребенку внутри вас. Говорите ему слова любви; делайте это каждый день в течение месяца – и увидите, что произойдет.)

Задание 2. Вспомните, как относились ваши родители к вашим играм в детстве – участвовали, переживали, обсуждали, запрещали? ..

• Как лично вы относитесь к играм своих детей ?

Психологи замечают, что в тех случаях, когда родители без должного внимания и уважения относились к играм своих детей, прерывали детскую игру как нечто малозначащее по сравнению с их «взрослыми» делами, то, вырастая, дети начинали таким же образом относиться и к своей работе, и к играм собственных потомков.

Игра для ребёнка – серьёзное дело, в условиях которого развивается и созревает личность.

Задание 3.

• Если ваши родители совсем не любили вас, найдите фото, где они похожи на любящих людей. Положите их фотографии вокруг вашего детского портрета и создайте новый семейный образ. Перепишите историю вашего детства заново, если в этом возникнет необходимость.

Полюбите себя без всяких «но». Будьте счастливы от того, что вы живы и сейчас здесь, в этом мире. До тех пор, пока вы не полюбите Маленького Ребенка внутри себя, другим людям будет очень трудно полюбить вас. Примите себя, не ставя условий, и всем сердцем.

Тема «Мои убеждения на счет...»

Цель - выявить собственные убеждения относительно

- мужчин;
- женщин;
- себя самой;
- различных отношений;
- замужества;
- семьи;
- детей;
- работы;
- денег;
- благополучия;
- здоровья;
- старения;
- смерти.

Задание 1. Возьмите несколько больших листов бумаги. Сверху каждого листа напишите заголовок: «Мои убеждения касательно...(мужчин, работы, замужества, любви, здоровья, старения, смерти...)».

Занесите в этот список все, что считаете важным для себя.

•Для каждого пункта вашего списка используйте отдельный листок. Затем начните записывать свои мысли по каждой из перечисленных реалий.

Записывать нужно любую мысль, какой бы глупой, пустой и абсурдной она ни казалась.

Задание 2. Когда листок заполнится, ещё раз перечитайте все, что вы записали. Отметьте галочкой все позитивные и творческие мысли. Эти убеждения стоит периодически перечитывать.

Тема «Гнев»

Цель - понять суть эмоции гнева и научиться управлять гневом в момент его возникновения.

Задание 1. Поразмышляйте:

- Почему я так часто сержусь?
- Что я делаю для того, чтобы создать иную ситуацию – не такую, как та, что злит меня?
- Уверена ли я, что добьюсь своего лишь посредством гнева?
- Как я избавляюсь от чувства гнева? Есть ли иные средства достижения желаемого результата?

Задание 2. Поговорите «по душам» со своим гневом:

Уважаемый гнев!

- 1) Кто ты?
- 2) Чего ты хочешь?
- 3) Что делает тебя счастливым?

Разновидности позитивного подхода к гневу

1. Открыто заявите человеку, на которого вы сердитесь, о своем отношении к нему. «Я сердита на тебя, потому что ...»

2. Поговорите со своим отражением в зеркале. Постарайтесь увидеть себя или человека, который причинил вам зло. Вспомните тот момент, когда вы рассердились, и позвольте этому чувству гнева охватить вас. Покажите ему все, на что вы способны, - рассердитесь по- настоящему. Позвольте бушующим внутри вас чувствам вырваться на свободу. Если вам нравится активно проявлять свой гнев, возьмите подушку и начните колотить по ней кулаками со словами: « Вот тебе! Вот тебе! Вот тебе!

3. Закончив выражать своё недовольство человеку, попытайтесь понять, в чём он больше всего нуждается, и пожелайте ему этого.

Нарисуйте своего обидчика счастливым. Если вам это удастся – вы получили свободу для новых, более конструктивных отношений.

4. Займите конструктивную позицию: «Ну что ж, эта ситуация позади. Теперь она в прошлом. Я не одобряю твоих действий, однако, я понимаю, что ты действовал в меру своего

понимания и осознания действительности. Покончим с этим. Я освобождаю тебя и отпускаю. Ты и я – мы свободны.»

Резюме: гнев – здоровая человеческая эмоция . Но не найдя выхода, он остается внутри человека, на уровне тела, и трансформируется в болезнь или иное нарушение работы организма. Полезнее научиться управлять этим чувством в момент его возникновения.

Тема «Мои страхи и то, что за ними стоит»

Цель - исследование собственных страхов, упражнение в проявлении доверия к жизни, освоение способов преодоления страхов.

Задание 1. Составьте список всех своих страхов.

(Я боюсь 1. 2. 3....). Проанализируйте полученную информацию и начните избавляться от всего, что Вас пугает. Превратите страхи в утверждения.

Пример: (-) Я боюсь, что меня никто никогда не полюбит. (+) По крайней мере, один человек точно любит меня – это я сама.

Резюме: нам необходимо помнить – наши мысли воплощаются в жизнь. Поэтому, уделяя должное внимание мыслям и словам, мы имеем возможность строить нашу жизнь сообразно направленности своей мыслительной деятельности.

Задание 2. Каждый день прочитывайте вслух список своих позитивных утверждений. Делайте это перед зеркалом – так изменения скорее войдут в вашу жизнь. Произносите фразы, глядя себе в глаза. Зеркала обладают поистине удивительными свойствами.

Резюме: страх – это недостаток доверия в нас к другим. Из-за него мы не доверяем жизни. Мы не верим, что о нас заботятся на более высоком уровне, поэтому вынуждены осуществлять жесткий контроль на уровне физического плана реальности. Причина

страха – установка всё контролировать, но не всё в этом мире поддаётся контролю. И то, что не поддаётся ему, является, скорее всего, компетенцией других людей или сил, а не нашей.

Выдержка из книги Л. Хей «Как исцелить свою жизнь».

«Мои некоторые мысли:

1. Мы несём 100 % ответственность за наши поступки.
2. Каждая наша мысль создаёт будущее.
3. Исходная точка силы – всегда в настоящем моменте.
4. Все, без исключения, страдают от чувства ненависти к себе.
5. Все думают о себе: «Я недостаточно хороша».
6. Всё заключается в мысли, а мысль можно изменить.
7. Затаённая обида, злоба, критика других и себя, чувство вины – самые вредные для здоровья эмоции.
8. Полное освобождение от накопленной обиды или злобы излечивает рак.
9. Мы должны освободиться от прошлого и простить всех, без исключения, включая самих себя.
10. Мы должны научиться жить в настоящем моменте.
11. Принятие самих себя и одобрение своих поступков – ключ к положительным переменам.
12. Мы, и только мы сами создаём так называемую «болезнь в нашем теле».

Заключение

О, этот жизненный закон – он
столь жесток и справедлив. Ты
иль растёшь, иль должен
заплатить вдвойне за роскошь
оставаться прежним.

*Норман Мейлер.
«Олений парк»*

Психосоциальная работа с женщинами в условиях группового взаимодействия требует определённой профессиональной подготовки. Работая с группой, её ведущий одновременно имеет дело с каждой конкретной женщиной.

Поскольку в нашем случае предпочтение отдаётся проблемно-ориентированному подходу, то техника его исполнения выстраивается соответствующим образом, описанным в III главе книги. Если в начале цикла встреч её участницы стремятся к тому, чтобы понравиться друг другу, то к моменту его завершения группа оформляется как система взаимопомощи. Она, в свою очередь, стремится перейти на новый уровень функционирования. В нашем случае предусмотрен вариант создания и ведения участницами встреч собственных терапевтических групп. Сегодня практикуют подобный путь саморазвития три бывшие участницы групповой деятельности (Гаврилова О.В., Котельникова Н.И., Яковлева Н.Н.).

Четвёртая женская терапевтическая группа объединяет, кроме новых членов, нескольких участниц трёх предыдущих групп, среди которых те, кто имеют высшее психологическое образование или закончили факультет социальной работы в ПГПИ. Поэтому у них

есть необходимые возможности, чтобы продолжать накопление опыта осуществления групповой психосоциальной деятельности.

Таким образом, путь освоения теории, технологии и практики ведения женских групп, который реализуется в нашем случае, состоит из ряда этапов:

1) знакомство с особенностями собственной личности в условиях группового общения и взаимодействия;

2) осознание своих психологических защит и проработка комплексов в условиях женской терапевтической группы и сознательного уединения;

3) освоение теории и технологии ведения групповой психосоциальной работы;

4) присоединение к практикующему специалисту в качестве соведущей группы;

5) разработка и апробирование собственной технологии проведения отдельно взятых встреч основного ведущего, но при участии практикующего специалиста;

6) создание и самостоятельное ведение собственной женской группы.

Пять участниц ныне действующей четвёртой группы, именуемой «Эффектная женщина», имеют возможность продолжать своё саморазвитие в соответствии с пятым этапом освоения практики ведения женских групп, т. е. самостоятельно разрабатывают и апробируют в процессе встреч собственные технологии.

Наш опыт может быть полезен тем, кто заинтересован в серьёзной практической подготовке студентов – социальных работников и психологов. Он сложился и продолжает складываться в результате плодотворного сотрудничества, когда специалисты системы высшего образования и системы социальной защиты населения Псковской области приходят к пониманию необходимости объединить усилия, с одной стороны, в целях подготовки квалифицированных специалистов для обеих систем, а с другой – в целях профессиональной самореализации

тех работников, которые, будучи высококвалифицированными, нуждаются в освоении новых ниш психосоциальной практики.

Мы благодарны судьбе и друг другу за то, что однажды встретились и смогли объединить усилия, чтобы продолжать учиться благополучному обустройству своих женских судеб, чтобы вести за собой тех, кто выразил нам своё доверие и захотел продолжать развиваться вместе с нами.

*Со–авторы
Н.А. Рыбакова,
Н.И. Котельникова*

Литература

1. Андреева И.С., Гулыга А.В. Семья. – М., 1991.
2. Аронс К. Развод: крах или новая жизнь? – М., 1995.
3. Арсеньев А.С. О духовной культуре и традиции русской семьи. // Север. – 1992 - № 3. – с. 129 – 145.
4. Барбара де Анджелис. Секреты о мужчинах, которые должна знать каждая женщина. – М., 1997.
5. Барбара де Анджелис. Секреты любви и секса. – М., 2000.
6. Баттон Д. Стать ближе: секс, любовь и здравый смысл. – М., 1995.
7. Бебель А. Женщина и социализм. – М., 1959.
8. Бердяев А.Н. О назначении человека. - М., 1992.
9. Берн Шон Гендерная психология. – М., 2001.
10. Берн Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвящённых. (пер. с англ. – СПб., 1991.
11. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – СПб., 2002.
12. Берн Э. Групповая психотерапия. – СПб., 2001.
13. Библия. Бытие 2.
14. Богатырёва Е. Секреты женской психологии. – СПб., 1997.
15. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. – М., 1996.
16. Вачков И. Основы технологии группового тренинга. Психотехники.- М., 2001.
17. Величко Ф. «Женский принцип» в политике: астрологический этюд. // Международная жизнь. -1992. - № 5.
18. Вейнингер О. Пол и характер. – М., 1992.
19. Виткин Д. Правда о женщинах. - СПб., 1996.
20. Волков И.А., Музыченко В.П. Лоскутное одеяло для одинокой женщины. – М., 1993.
21. Вулфолк Дж. Медовый месяц на всю жизнь. – Минск, 1997.
22. Вебер Г. Кризисы любви. Системная психология Б. Хеллингера. – М., 2001.
23. Гленн В. Ваша личность. Узнайте причины Ваших успехов и неудач. – М., 1999.
24. Голод С.И. Личная жизнь: любовь, взаимоотношения полов. – М., 1990.
25. Голубчик В.М., Тверская Н.М. Человек и смерть. Поиски смысла. – М., 1994.
26. Грейс Д. Тайна женского обаяния. – М., 1997.
27. Громыко М.М. Мир русской деревни. – М., 1991.

28. Гумилёв Л.Н. От Руси к России: очерки этнической истории. – М., 1992.
29. Даль В. Пословицы русского народа. – М., 1957.
30. Домострой. // Памятники литературы Древней Руси. Середина XVI века. – М., 1985.
31. Женщины в СССР: статистические материалы. – М., 1980.
32. Женщины и развитие: права, реальность, перспективы. (Материалы Национальной конференции). – М., 1994.
33. Женщина Плюс...: Социально – просветительский журнал. (с 1994г.)
34. Забелин И. История русской жизни с древних времен. – М, 1908, ч.1.
35. Ильин А. Женское счастье от А до Я. – М., 2001.
36. Интеграция женщин в процесс общественного развития. – М., 1994.
37. Карнеги Д. Как обрести спокойствие и жить полноценной жизнью. – Ташкент, 1990.
38. Кинг У. Женщины и духовность. – М., 1989.
39. Колесов Д.В. Биология и психология пола. – М., 2000.
40. Колесов Д.В. Нравственность и пол: психологические аспекты. – М., 2000.
41. Колесов Д.В. Тайная книга для женщин: как управлять мужчиной. – СПб., 2000.
42. Конвенция о ликвидации всех форм дискриминации в отношении женщин (1979).
43. Кричевский Р.Л., Дубовская Е.М. Психология малой группы. – М., 1991.
44. Кроник А.А., Хорошилова Е.А. Значимое общение в событийных группах как источник характерообразования. //Общение и развитие психики. Сб. н. тр. АПН СССР. – М., 1986 .
45. Кроник А.А., Кроник Е. В главных ролях: вы, мы, он, ты, я: психология значимых отношений. – М., 1989.
46. Куликов Л. Мозаика радости: советы психолога на каждый день – СПб., 1997.
47. Курбатов В.И., Женская логика: игры общения и поведения. – Ростов-на-Дону, 1995.
48. Кутырев В.А. Primum vivere Dein De philosophare (Сначала живи, потом философствуй) // Материалы Симпозиума «Смысл человеческой жизни: диалог мировоззрений» 28-28.05.91 г. – Н. Новгород, 1992.
49. Лабиринты одиночества. Пер. с англ. – М., 1989.
50. Леви В.Л. Искусство быть собой: индивидуальная психотехника. – М., 1990.
51. Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой. - М., 1995.
52. Либина А. Психология современной женщины: и умная, и красивая, и счастливая... - М., 2001.
53. Линде Н.Д. Психотерапия в социальной работе. – М., 1996.
54. Личность. Общение. Групповые процессы. – М., 1991.
55. Логинов А.А. Мужчина и женщина: отношения полов. – Владивосток, 1990.

56. Лотман Ю.М. Роман А.С. Пушкина «Евгений Онегин». Комментарий. - Л, 1980.
57. Лууле В. Без зла в себе. – Екатеринбург, 2001.
58. Маркс. К., Энгельс Ф. Сочинения. - М. Издание 2.1.
59. Мельвил Ю.К. Человек и эпоха. – М., 1984.
60. Мидделмэн Р., Гольдберг Г. Социальная работа с группой. // Энциклопедия социальной работы: В3-х тт. – М., 1994. – т. 3.
61. Национальный доклад к IV Всемирной конференции по положению женщин «Действия в интересах равенства, развития и мира». – М., 1994.
62. Моруа А. Надежды и воспоминания. - М., 1983.
63. Некрасов С.Н., Визилкин И.В. Жизненные сценарии женщин и сексуальность. – Свердловск, 1991.
64. Норвуд Р. Надо ли быть рабой любви? – М., 1994.
65. Они жили долго и счастливо: книга о семейном благополучии. – Ростов-на Дону, 1995.
66. Павлюченко Э.А. Женщины в русском освободительном движении: от Марии Волконской до Веры Фигнер. – М., 1988.
67. Пауль Дж., Пауль М. Как сохранить твою любовь. – М., 1994.
68. Пахалыян В.Э. Основные проблемы психологической практики в учреждениях социальной защиты и помощи. // Российский журнал социальной работы. – 1995.- № 2. – с. 70-72.
69. Платон. Государство // Сочинения. - М., 1971, т.3, ч.1.
70. Правовые гарантии социальной защиты семьи, женщин и детей: Основные правовые нормы. – М., 1993.
71. Психологические тесты для женщин. / Сост. Н.Н. Лавров. – Ростов-на-Дону, 2002.
72. Пэйдж С. Супружеская жизнь: путь к гармонии – М., 1995.
73. Пушкарёва Н.Л. Женщины Древней Руси. – М., 1989.
74. Пушкарёва Н.Л. Частная жизнь русской женщины: невеста, жена, любовница. – М., 1997.
75. Рид У. Дж. Проблемно – ориентированный подход. // Энциклопедия социальной работы: В 3-х тт. / Под ред. Л.Э. Купельской, М. С. Мацковского. – М., 1994, - т. 2, с. 329-334.
76. Робер М.А., Тильман Ф. Психология индивида и группы. – М., 1988.
77. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. – М., 1993.
78. Рыбакова Н.А. Путеводитель профессионального саморазвития или Путь к источникам Силы Личности. – Псков, 1997.
79. Рыбакова Н.А. Из опыта работы практического психолога: Женские терапевтические группы. // Проблемы психологии здоровья. Сб. н. ст. / Под ред Н.Б. Парфёновой. – Псков, 2002, - с.157-162.

80. Рыбакова Н.А., Телищева Л.В., Малыхина Н.А. Психосоциальная работа с женщинами и семьями, ждущими ребёнка. – Псков, 2002.
81. Рюриков Ю. Измены и разводы, треугольники и квартеты. – М., 1997.
82. Свядош А.М. Женская сексопатология. – М., 1988.
83. Семейный кодекс РФ
84. Сидорова Т., Бережная И. Женщины в современном мире - М., 1989.
85. Симона де Бовуар. Второй пол.- Нью-Йорк, 1974.
86. Сокол Дж., Картер С. Мудрая женщина советует... - СПб., 2001.
87. Социальная работа с женщинами, подвергшимися насилию. // Теория и методика социальной работы. – М., 1994 – гл. XXIX.
88. Сайлз Дж. Наука обольщения. – СПб., 2000.
89. Тепсвервайн К. Как противостоять превратностям судьбы. – СПб., 1994.
90. Терещенко А.В. Быт русского народа – М., 1997.
91. Фирсов М.В., Студёнова Е.Г. Теория социальной работы. - М., 2000.
92. Фирсов М.В., Шапиро Б.Ю. Психология социальной работы: содержание и методы психосоциальной практики. – М., 2002.
93. Фопель К. Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего. – М., 2001.
94. Хабермас Ю. Понятие индивидуальности. // Вопросы философии. 1989.- № 2 – с. 35-40.
95. Люблю и ненавижу. / Пер. с англ. – Смоленск, 1997.
96. Хеллингс Б. Порядок любви: разрешение семейно-системных конфликтов и противоречий. – М., 2001.
97. Хорни К. Женская психология. – СПб., 1993,-220 с.
98. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. – СПб., 1993.
99. Хей Л. Власть женщины. - М. 1998.
100. Шинелева Л.Т. Женщина в трансформирующемся обществе. – М., 1995.
101. Шинелева Л.Т. Феминология. Семейведение. – М., 1997.
102. Шиманов Г. «Да убьёшь мужа своего:» - Размышления о современной семье. // Слово – 1993.- № 12. – с.21-25.
103. Шутценбергер А. Синдром предков. – М., 2001.
104. Эйдмиллер Э.Г., Юстицкий В.В. Психология и психотерапия семьи. – СПб., 1999.
105. Юнг К.Г. Брак как психологическое взаимоотношение. // Сознание и бессознательное. – СПб – М., 1997. –с.174-189.
106. Юрчук В.В. 500 способов обольстить, привязать и удержать богатого мужчину. – Минск, 2000.
107. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. – СПб., 2002.
108. Яффе М., Фенвик Э. Секс в жизни женщины. – М., 1992.

Иллюстрации

стр.13.

Три женщины. Этюд к акварели «Танец «воздыхание», 1842.

стр. 99, 105, 119.

Художник Н. Ямская // Жуховицкий Л., Хесслинд Л. О любви. - М., 1990.

стр. 126.

Кроник А.А., Кроник Е.В. В главных ролях: вы, мы, он, ты, я: психология значимых отношений. - М., 1989.

Наталья Ивановна Котельникова
Надежда Александровна Рыбакова

Психосоциальная работа с женщинами в условиях группового взаимодействия

Компьютерная верстка
Дойникова Н.А.

Издательская лицензия ИД №06024 от 09.10.2001 года.
Подписано в печать 20.05.2003 г. Формат 60х90/16.
Объем издания в усл.печ.л. 11©. Тираж экз. Заказ № .

Псковский государственный педагогический институт им. С.М.Кирова,
180760, г. Псков, пл. Ленина, 2.

Редакционно-издательский отдел ПГПИ им. С.М.Кирова,
180760, г. Псков, ул. Советская, 21, телефон 2-86-18.