

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

Псковское отделение Российского психологического общества

Н.А. Цветкова

ТЕОРИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ ПСИХОСОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ С ЖЕНЩИНАМ

Учебное пособие

*Допущено Учебно-методическим объединением вузов РФ
по образованию в области социальной работы
Министерства образования и науки Российской Федерации
для студентов и преподавателей факультетов
социальной работы, психологических факультетов*

Псков
2005

ББК 88.5

Ц 274

Печатается по решению кафедры психологии развития и коррекционной педагогики и редакционно-издательского совета Псковского государственного педагогического института им. С.М. Кирова (ПГПИ)

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 психолого-педагогического факультета Псковского государственного педагогического института

Цветкова Н.А.

Ц 274 Теория и технология психосоциальной работы с женщинами: Учебное пособие. – Псков: ПГПИ, 2005. - 396 с.

В учебном пособии освещается ряд аспектов проблемы реализации гендерной идеи, к которой женщины подошли исторически, упорно пытаясь найти ответ на свой «женский вопрос»: что именно мешает им быть равноправными с мужчинами.

В нём обосновывается актуальность психосоциальной работы с женщинами на современном этапе общественного развития, даётся анализ существующих исследований в области социальной психологии, в частности гендерной и женской психологии, которые могут служить теоретическим основанием для складывающейся в России психосоциальной деятельности с женской аудиторией.

В учебном пособии также показаны пути решения ряда задач практической направленности. Представлена теория и технология превентивной психосоциальной деятельности с беременными женщинами, освещены теоретические и технологические аспекты индивидуальной психосоциальной работы с женщинами, обоснована возможность оказания психосоциальной помощи женщинам в условиях группового взаимодействия, проанализирован и представлен авторский опыт ведения женских терапевтических групп.

Книга адресована студентам факультетов социальной работы и психологии, а также преподавателям курсов «Содержание и методы психосоциальной работы в системе социальной работы», «Феминология и семейведение», «Психология социальной работы». Оно может представлять интерес для практических психологов, социальных работников, социальных педагогов и всех тех, кто по велению сердца или в силу профессионального долга стремится внести свой вклад в реализацию идеи гендерного равенства мужчин и женщин, а значит, участвовать в становлении гражданского общества.

Ц 274

ISBN 5-87854-217-X

© *Цветкова Н.А.*, 2005

© Псковский государственный педагогический институт им. С.М. Кирова, 2005
(ПГПИ им. С.М.Кирова), 2005

Содержание

Введение	5
----------------	---

Глава I. Исследования в социальной психологии – в области психологии гендерных отношений и психологии женщин как теоретические основания для психосоциальной практики

1.1. Причины возникновения и история изучения «женского вопроса»	9
1.2. Типичные женские роли: дочь, возлюбленная, супруга, мать, работница, бабушка	39
1.3. Деформация типичных женских ролей под влиянием факторов интолерантной социальной среды: роль жертвы	90
1.4. Место психосоциальной работы с женщинами в рейтинге приоритетов социальной политики государства ...	110

Глава II. Беременная женщина как субъект превентивной психосоциальной деятельности

2.1. Актуальность психосоциальной превентивной деятельности с беременными женщинами	133
2.2. Психосоциальные проблемы беременных женщин	154
2.3. Формы и методы психосоциальной работы с семьей, ждущей ребенка	181
2.4. Технология индивидуальной психосоциальной работы со случаями нарушения материнской сферы	198

Глава III. Технология индивидуальной психосоциальной работы с женщинами

3.1. Возраст и жизненная стратегия как предметы преобразующего взаимодействия специалиста по психосоциальной работе и клиента-женщины	212
---	-----

3.2. Возможности оказания психосоциальной помощи женщинам посредством индивидуального консультирования	232
---	-----

Глава IV. Технология групповой психосоциальной работы с женщинами

4.1. Основные теоретические модели групповой психосоциальной работы	248
4.2. Женская группа как условие получения и оказания психосоциальной помощи	259
4.3. Технология ведения женских терапевтических групп ..	286
Заключение	301
Приложение	305
Литература	354

Введение

Актуальность организации психосоциальной работы с женщинами в рейтинге приоритетов социальной политики российского государства обусловлена рядом тенденций развития мирового сообщества, в частности процессом глобализации и инициативами построения гражданского общества. Она нашла отражение во Всеобщей декларации прав человека (1948г.), в Конвенции о политических правах женщин (1954г.), в Конвенции о ликвидации всех форм дискриминации в отношении женщин (1979г.), в материалах четырёх Всемирных конференций по положению женщин, организованных и проведённых по инициативе ООН (1975-1995гг.). Суть этих документов международного уровня заключается в том, что для построения гражданского общества необходимо в первую очередь разрешить «женский вопрос», что означает реструктурировать общество и его институты, чтобы женщины получили возможность реализовать свой половой потенциал в качестве равноправных партнёров мужчин во всех сферах жизнедеятельности и гендерные конфликты потеряли свою остроту. Что в свою очередь обеспечит более устойчивое развитие общества и в конечном итоге выживание человечества.

Для реализации этой идеи в условиях современной российской действительности необходимо определить основные сферы, в которых женщина находится в униженном положении, а также выявить основные факторы, удерживающие женщину в роли жертвы гендерного неравенства.

Основные вопросы, которые ставятся в данном учебном пособии и разрешаются на уровне теории и технологии психосоциальной работы, формулируются следующим образом:

· Что именно мешает современным россиянкам стать наряду с мужчинами равноправными членами общества? (Проблема заключается в том, что женщины на протяжении всей истории человечества стремятся к равноправию, но их инициативы до сих пор упорно и почти повсеместно подавляются социумом).

· Как именно следует организовать социальную работу с женщинами в России, чтобы они могли реализовывать свои права человека женщины, а значит выйти из положения жертвы интолерантной социальной среды?

Сложность разрешения второго вопроса, заключается в том, что в этом случае гендерного просвещения явно недостаточно, что требуются конкретные практические действия, чтобы побудить самосознание российской женщины к развитию, а её личность – к активной самореализации в социуме. Необходима специально организованная система социальной работы с женским сообществом, сориентированная на устранение препятствий на пути достижения гендерного равенства, т.е. на реализацию Пекинской декларации и Платформы действий, принятых на Четвёртой Всемирной конференции по положению женщин в 1995г.

Понимание сути «женского вопроса» в широком социальном контексте не является практическим решением проблем российских женщин, где на первое место среди факторов, обуславливающих его живучесть, выступают ограничения психологического характера, т.е. личностные особенности женщин, сформировавшиеся под влиянием интолерантной социальной среды. Об этом же свидетельствуют исследования, выполненные за рубежом в области социальной психологии, в частности в русле психологии гендерных отношений и психологии женщин. Возможно предположить, что **наиболее адекватным подходом к разрешению двух обозначенных выше проблем является психологический подход, опирающийся на социальные ресурсы личности.** Это отнюдь не означает, что экономический, политический, правовой, социологический или другие подходы признаются менее значимыми в разрешении проблемы равенства полов, и идея комплексности игнорируется. Это лишь означает, что на микроуровне общественного устройства субъектом профессионального взаимодействия социального работника или психолога выступает конкретная женщина с определёнными, характерными лично для неё психологическими особенностями

– возрастными, поведенческими, стратегическими, а также с привычным для неё набором социальных ролей. Они находятся в её компетенции и могут быть изменены согласно её решению и её воле, а также с помощью специалиста. Начиная изменения с себя, женщина становится субъектом, т.е. хозяйкой своего жизненного сценария, наращивающей потенциал для более заметных преобразований в своей жизнедеятельности. С позиции любого другого подхода действует некто, позволяющий ей делать или не делать нечто. И даже если при этом уровень её жизни значительно повысится, она так и останется «объектом» преобразований извне – той же жертвой, «благоденствующей» по милости более сильных.

Психосоциальная работа с населением в России только начала складываться. Для её эффективного осуществления нужны стройная теория, отработанная технология и высокий уровень профессионализма исполняющих её специалистов. В этом плане психосоциальная работа с женщинами как одно из её направлений отличается особой актуальностью не только в силу приведённых выше аргументов, но и по причине специфической, сложившейся в РФ к данному периоду ситуации общественного развития – поляризации общества по уровню доходов на одного члена семьи; деморализации, сексуализации общества и кризиса российской семьи; межпоколенных конфликтов; безработицы, у которой «женское лицо»; позиции «низкого жизненного старта» для значительной части молодёжи; приоритетности жизненной стратегии благополучия (потребления) над стратегиями достижения успеха (жизнестроительства) и жизнотворчества у подавляющего большинства россиян и другие. По этим же причинам она требует теоретического осмысления целого ряда аспектов проблемы достижения гендерного равенства и разработки технологий психосоциальной помощи женщинам с учётом достигнутого ими уровня развития самосознания. Предлагаемое студентам и преподавателям содержание этой книги ориентировано как на знакомство с уже имеющимся опытом, так и на поиск новых решений обозначенных выше проблемных задач.

Поскольку женщина во все эпохи отличалась тем, что с нею считались как с продолжательницей рода и воспитательницей потомства, то именно она закладывала и закладывает духовно-психологическую основу жизнедеятельности новых поколений (указывает направление, куда идти, и называет ценности, по чему сверяться). Исходя из общей оценки ситуации мирового общественного развития и развития российского общества в частности, можно понять, какие цели и ценности указывает женщина – жертва вынужденного положения... Эти соображения позволяют выделить два приоритетных направления приложения усилий отечественных специалистов по психосоциальной работе с женщинами в контексте реализации гендерной идеи: а) помощь женщинам в установлении комплиментарных (взаимодополняющих, толерантных) отношений с мужчинами; б) помощь женщинам в освоении и исполнении ими роли матери.

По мере ознакомления с содержанием учебного пособия и погружения в проблему читатель получает возможность отдать предпочтение какому-либо заинтересовавшему его аспекту темы и изучить его более основательно. Для этого в конце каждой части всех четырёх глав

- сформулированы вопросы для обсуждения в группе;
- указана литература для углубленного изучения темы и написания реферата;
- предложены темы для самостоятельных научных исследований.

Глава I. Исследования в социальной психологии – в области психологии гендерных отношений и психологии женщин как теоретические основания для психосоциальной практики

1.1. Причины возникновения и история изучения «женского вопроса»

Внимание к проблемам женщин изначально проявилось в рамках традиционных академических дисциплин – в литературе, истории, философии, социологии, психологии. Для специалиста по психосоциальной работе проследить эволюцию восприятия и понимания сущности женщины, её роли и места в обществе – значит понять историю женского вопроса, причины его возникновения, оценить исторически сформировавшиеся подходы к его разрешению и увидеть перспективы своего профессионального общения и взаимодействия с женской аудиторией.

Важно отметить, что история женского вопроса содержит множество взглядов на природу женщины и её социальный статус и их суть вполне доступна пониманию современного специалиста – человека. Он возник в глубокой древности и нашёл отражение в умах философов. В частности Платон признавал природное равенство мужчины и женщины, хотя и считал, что природные задатки у женщин слабее. Обществу полезно «...для подобных мужчин жён выбирать таких, чтобы они вместе жили и вместе стояли на страже государства». В то же время он считал, что жена должна продолжить род и быть в подчинении мужа. Аристотель оценивал женскую природу как «естественный дефект»- это слабое и несовершенно существо, приспособленное в основном к деторождению и воспитанию потомства, однако признал её право давать советы мужу, в качестве образца женского поведения указал молчание и повиновение.

Религии периода ранних цивилизаций виновницей всех зол на Земле считают женщину. Женщина упоминается лишь в последней - 10-ой заповеди Ветхого Завета.

В середине XIX века теологи определили женщину как «самка мужчины».

Как считают многие исследователи (Симона де Бовуар, Григулевич И.Р., Лозинский С.Г., Кууси П., Киселёва Т.Г. и др.), философы, священники, законодатели, писатели и учёные из века в век всемерно и повсеместно аргументируют необходимость подчинённого положения женщины в отношениях с мужчиной на том основании, что это воля неба и послушание чревато наказанием для человечества. Последствия таких воззрений об отношении одной половины человечества к другой метко выразил А.И.Герцен: «В конце концов сложился как бы международный и мировой образ женщины: это очень мало человек, это- существо суетное, лживое, глупое, злое и способное, преимущественно, к жизни чувственной».

Женщина оказалась строго ограниченной семейным кругом и обязанностями вести домашнее хозяйство. Любые её попытки заявить об индивидуальной свободе жестоко подавлялись. Например, злодеяния, которые стремилась пресечь церковь с конца 15-ого века по 18-ый век, касались предотвращения зачатия и деторождения. Начавшаяся с 1487 года «охота на ведьм» по преимуществу истребляла повитух. Но странное дело, в самый её разгар (в начале 16-ого века) появилась книга Агриппы фон Неттесгейма «De nobilitate et praecellentia feninini sexus», в которой он выразил своё понимание женской сущности, её врождённое благородство. Униженное положение женщин автор объясняет лишь мужской тиранией. Он по-новому истолковывает библейский миф об Адаме и Еве: венец творения не Адам, а Ева; Ева создана более совершенной, потому что Бог сотворил её позже – уже в раю, а не до его появления; грехопадение – вина Адама, а Еве не запрещалось вкушать плоды от дерева познания, к тому же искушал её сам дьявол.

Социалисты-утописты (Бабеф Г., Оуэн Р., Мор Т., Кампанелла Т., Фурье Ш. и др.) видели женщину будущего в

первую очередь красивой, а во вторую – приписывали ей различного рода добродетели: любовь к мужу, материнство и умение ладить с людьми.

Ж.-Ж.Руссо усмотрел в женщине проницательный ум и настаивал на том, чтобы она заботилась о своём умственном развитии. Наряду с другими идеологами французского просвещения (Вольтер, Дидро, Кондорсе), он высказал идею освобождения женщин и указал на необходимость серьёзных преобразований в общественном устройстве, которые требуются для её воплощения,- повышение уровня общественного сознания, усовершенствование законов, открытие для женщин доступа к власти. Таким образом, как ему представлялось, можно было разрешить женский вопрос.

Однако в XIX веке О.Конт заявил, что этот вопрос принципиально неразрешим в силу природной слабости женского организма, что невозможно изменить. Прудон предрёк женщинам два пути - домашняя хозяйка или проститутка.

Второстепенная и приниженная социальная роль женщин обнаруживается в работах Ф.Ницше, А.Стридберга, З.Фрейда, А.Шопенгауэра.

Тем не менее Декларация прав женщин уже была провозглашена (её автор-француженка Олимпия Гуж), женщины сами включились в борьбу за свою эмансипацию.

В 30-х годах XIX века первой открыто выразила идею равенства полов американка Фрэнсис Райт. С этого же времени начинает создаваться и накапливаться разная по жанру феминистическая литература, в которой представлено положение женщин.

В 1848 г. Элизабет Стэнтон и Лукреция Мотт, взяв в качестве образца Декларацию независимости США, разработали Декларацию чувств и 12 Резолюций к ней. Женщины заявили: «Мы считаем самоочевидными следующие истины: все мужчины и женщины рождены равными... История человечества есть история постоянных обид и унижений, наносимых женщине мужчиной с непосредственной целью подчинения её абсолютной тирании... Мы считаем, что женщины нашей страны обязаны добиться своего

священного права – права голоса». Можно утверждать, что девятнадцатый век стал веком освобождения женщины от власти природы и становления её в качестве хозяйки своего тела. Женщины совершили революцию в отношениях с церковью, государством и мужчинами, т.к. сумели перейти к сознательному контролю над деторождением. Их протест против принудительного деторождения стало невозможно игнорировать.

Борьба женщин за равноправие с мужчинами порой была воинственной и агрессивно разрушительной. Это касается суфражистского движения, во главе которого с 1903 года до начала 1-ой мировой войны стояла англичанка Эмелин Голден Пэнкхерст. Суфражистки применяли далёкие от цивилизованных формы борьбы – скандальные протесты, битьё стёкол в магазинах, голодовки, срывы государственных политических акций. В ответ на упреки за воинственность Э.Пэнкхерст ответила: «Когда члены правительства, настроенные против женского равноправия, критикуют женщин за их воинственность, это очень напоминает последние удары охотника, наносимые кроткому животному, которое он ещё и упрекает за отчаянное сопротивление.». (Цит. по кн. // Киселёва Т.Г. Женский образ в социокультурной рефлексии. - М.,2000. - С. 213.).

Постепенно попытки разрешения женского вопроса вылились в понимание того, какие условия нужно создать, чтобы женщина смогла совмещать материнство с активным участием в общественной жизни и деятельности. В этом плане состоятельной можно считать марксистскую теорию, в которой женщина, наряду с мужчиной, имеет право быть деятельным членом общества. При этом марксизм признаёт особенности полов. Ф.Энгельс пишет: «Положение, в котором мужчина перестаёт быть мужчиной, а женщина лишается своей женственности, ... самым позорным образом унижает оба пола и в каждом из них – человеческое достоинство». **В XX веке по мере развития феминистического движения социальное положение женщин стало меняться:** родилась социально-философская теория открытого гражданского общества, которая сегодня признаётся в качестве основной идеологии многих демократических стран.

Современные научные исследования в сфере социологии, психологии, биологии, физиологии, медицины свидетельствуют о том, что женщина в состоянии качественно выполнять любую «мужскую работу». По мнению Т.Г.Киселёвой, «преимущественное сосредоточение женщин в областях бытового обслуживания и гуманитарной социокультурной деятельности является скорее данью исторически сложившейся традиции, нежели результатом какой-либо врождённой склонности к работе в названных сферах». (Киселёва Т.Г., 2002. - С.218).

В 60-70 гг. XX века под влиянием женских движений в США и Западной Европе появились **женские и гендерные исследования**. Исследователи отмечают, что в истории их становления и развития можно выделить несколько этапов. **Первый этап** характеризуется тем, что в темы научных изысканий механически включались данные о женщинах. Этот подход – «просто добавить женщину» - не решал основных задач, т.к. ни одна из традиционных научных дисциплин не могла всесторонне осветить особенности социально-психологического статуса женщины в семье и обществе. **С начала 1980-х гг.** начался процесс интеграции женских исследований в высшее образование США. В университетах началось широкое обсуждение статуса женщин и предрассудков (гендерных предрассудков), сформировавшихся в социуме и находящих отражение в литературе и образовании. Исследования явно требовали междисциплинарного подхода и одновременно претендовали на статус самостоятельной дисциплины. В то же время междисциплинарный характер женских исследований указывал и на её интеграцию с традиционными отраслями знания – по этой причине появляются такие дисциплины как психология женщин, историческая феминология, женская литература. В этот же период появляется так называемая феминистская педагогика, рекомендуемая превращать студенческую аудиторию в интерактивную обучающую среду, интеллектуально и эмоционально вовлекать всех присутствующих. **С середины 80-х гг. XX века наметился третий этап** в развитии женских исследований за рубежом. Он был связан с настоящей необходимостью включить в учебные

университетские программы опыт меньшинств и при этом учитывать индивидуальные различия студентов. Чернонокожие женщины также потребовали включения в концепцию женственности расовых и классовых различий. Оформляется концепция множественной идентичности женщин. **Четвёртый этап начался с 1990 г.** Внимание исследователей обратилось к международным проблемам женщин. В 1980-х-1990-х гг. женские и гендерные исследования активно проводятся в Европе. Изучаются такие темы, как гендерная идентичность и репрезентации; семья, право и меняющиеся дискурсы гендера; сексуальность; насилие в отношении женщин и др. В 1996 г. при Гендерном институте Лондонской школы экономики организована Международная сеть гендерных исследований.

Важно отметить, что **психологи выделяют женщин в «особую группу» с середины XIX века.** Первые исследования по психологии женщин были целиком посвящены «отличиям» и «сходствам» между мужчинами и женщинами. Исследователи избегали прямого разговора о женщинах без сравнения с мужчинами (Палуди М. Психология женщины. – СПб., 2002. – с.64). Слишком большое внимание ученых к отличиям говорит о том, что существует стереотипное представление: женщины и мужчины – «противоположности», мужчина – это норма, а женщина – отклонение от нормы. По мнению современных психологов, основная проблема, с точки зрения гендерных различий, состоит в том, что пол рассматривается как объяснение, а не отправной пункт для научного исследования. Когда гендер изображается как наличие дихотомных характеристик, то не учитывается возможность того, что каждый пол включает характеристики противоположного. Сторонники гендерных различий считают их постоянными и базовыми.

Как альтернатива первой позиции, существует и другое направление в гендерных исследованиях: психологи сводят к минимуму различия между мужчинами и женщинами и уделяют внимание только их сходству. В данном случае формируется понятие «психологическая андрогиния», которое не берет в расчет, что личность состоит из женственных и мужественных характеристик и подразумевает их равенство. Тем не менее в жизни маскулинные качества как у мужчин, так и у женщин ценятся

выше. Данный подход скрывает разницу власти и социальной ценности, то есть не учитывает особых потребностей женщин и возможностей женщин и мужчин.

Новым направлением в психологии явилась **феминистская психология**. Феминистские психологи предлагают исследователям переформулировать понятия, как правило, используемые в исследованиях по психологии женщин. Они настаивают на том, чтобы отказаться от отрицания ценностей и признать, что те ученые, которые не принимают во внимание общество в целом, не воспринимают реальность адекватно. (Р. Фрейджер, Дж. Фейдимен). Чтобы объяснить поведение женщин или мужчин, К.Хорни, Л.Браун и Х.Лерман призвали теоретиков личности заново определить понятия, используемые в психологии личности, так, чтобы учитывать жизнь и реальность женщин. Феминистские психологи считают, что гендер можно определить как систему социальных отношений. Теории Л.Браун и Х.Лерман призваны помочь осознать ценность женщин и женственности.

В 1970-х годах теоретики начали исследовать влияние полового фактора на психологическое развитие женщины. Они разделились на две группы. Первая сосредоточилась на совершенствовании существующих теорий и работала с концепциями З.Фрейда и К.Г.Юнга. Вторая предположила, что к появлению новых ценностей, категорий и терминов может привести тщательное изучение жизненного опыта женщин, который раньше фактически игнорировался психологией.

Так, в работе Д.Б.Миллер «К новой психологии женщины», вышедшей в 1976 году, был предложен новый взгляд на психологию женщины, поставивший под сомнение основные концепции традиционных теорий. Примерно в это же время социолог К. Гиллиган занималась сбором эмпирических данных, отражавших коренные различия в психологическом и моральном созревании женщин и мужчин, на основе которых в работе «Другим голосом» она изложила свою точку зрения, которая явилась вызовом существующим теориям. К.Гиллиган утверждает: «Если реальный опыт личностного развития женщины не соответствует тому, что об

этом пишется в учебниках, то, как правило, официальная психология зачисляет эту женщину в разряд подвергшихся психологической деформации. Однако эта разница может указывать и на ограниченность существующих моделей человеческого развития, их несоответствие реальной жизни».

К.Гиллиган разработала концепцию развития нравственности на основе «женских ценностей», что не совсем соотносится со стадиями развития моральных суждений Р.Кольберга.

К.Гиллиган выделяет следующие **уровни нравственного развития женщины**:

Уровень 1. – **самоозабоченность**. Этот уровень характеризуется тем, что женщину интересуют субъекты, удовлетворяющие ее потребности. Однако постепенно эгоизм начинает сменяться тенденциями к самоотречению. Несмотря на то, что женщина еще сосредоточена на собственном благополучии, в случае принятия решений она учитывает интересы других людей.

Уровень 2. – **самопожертвование**. На этой стадии женщина следует социальным нормам. Она переходит к удовлетворению собственных желаний лишь после удовлетворения потребностей других. Роль «хорошей матери», поведение которой соответствует ожиданиям окружающих, заставляет ее постоянно делать выбор, чувствовать ответственность за свои поступки. На этой стадии осуществляется переход от самопожертвования к самоуважению, когда принимаются в расчет и собственные потребности.

Уровень 3. – **самоуважение**. На этом уровне женщина осознает, что только она способна сделать выбор, касающийся ее жизни, и она делает этот выбор, если он не причинит вреда людям, связанным с ней семейными и социальными узами. На этом этапе нравственное сознание оформляется в мораль непротивления.

Психиатры, психологи и социологи, которые принадлежали к женскому полу, быстро оценили труды Д.Б.Миллер и К.Гиллиган. Однако прошло более десяти лет, прежде чем господствующая тенденция в психиатрии и психологии не начала признавать, уважать и ассимилировать эти оригинальные подходы, ценность которых подтверждалась все новыми исследованиями.

В контексте централизованного на отношениях подхода к

структуре психологии женщины Д.Б.Миллер исследовала три основные темы: культурная среда, отношения и пути личностного роста. Она уделила особое внимание тому, каким образом на жизнь женщины влияет культурная среда. В патриархальном обществе женщины, как правило, вынуждены приспосабливаться к неравным и, в основном, невзаимным отношениям. Они страдают, чувствуя себя неспособными влиять на сколько-либо важные события личной и общественной жизни. Особенно это касается представительниц малочисленных культурных и этнических групп, которые вдобавок подвержены расовой дискриминации, притеснениям на почве сексуальной ориентации, социально-экономического положения и возраста. У женщин, принадлежащих к меньшинствам, в процессе жизни развиваются качества, отличные от тех, какими обладают, привилегированные, гетеросексуальные женщины белой расы. В этой связи следует подчеркнуть, что источником личностного роста могут служить и различия между людьми. Однако в современном обществе роль этих различий явно недооценивается: обычно они организованы по иерархическому принципу и характеризуются такими понятиями, как «нормальный» и «желательный» или «инакомыслящий» и «нежелательный». В результате вместо того, чтобы приносить пользу и способствовать личностному росту, различия становятся причиной страха перед отношениями, недоверия людей друг к другу и их отчуждения друг от друга. Как пишет А.Каплан, те, кто «принадлежит к большинству», часто «оставляют за собой право определять, какие сходства между людьми являются основополагающими и каким образом можно лучше узнать людей... Люди понятны только там, где они вписываются в условную иерархию ценностей, определяемую доминирующей культурой». В действительности глубокое понимание различий между людьми – это один из лучших путей к развитию человеческой личности и межличностных отношений.

Ключевой идеей модели Д.Б.Миллер стало признание важности межличностных отношений в жизни и психическом развитии женщины. Вместо того чтобы вступать в борьбу за

независимость и самостоятельность, женщины чаще ищут участия и контактов с людьми. Причем зрелая женщина в первую очередь занимается этим не для себя, а для других. И, конечно же, для детей. Весь человеческий опыт указывает на то, что:

1. Личностное развитие женщины происходит именно в отношениях;

2. Общение с людьми оказывает наибольшее влияние на психологический комфорт женщины;

3. Движение к достижению взаимности в отношениях происходит в течение всей жизни, являясь результатом взаимной эмпатии, отзывчивости и влияния этих отношений на развитие каждого индивида (Джордан, 1983; Миллер, 1984, 1986; Стивенс, 1984; Суррей, 1985).

Основопологающим акцентом в модели Д.Б.Миллер стало признание того факта, что способность женщины вступать в межличностные отношения и поддерживать их является качеством, совершенно необходимым для здорового психического развития и личностного роста. К сожалению, это утверждение противоречит принятой точке зрения, согласно которой некоторые личностные качества, присущие женщинам, не представляют собой ценности, а наоборот, являются недостатками. Например, недостатком обычно считается умение женщины более открыто, чем мужчина, выражать свои эмоции и то, какое огромное значение она придает межличностным отношениям. В психологической литературе часто встречаются довольно обидные определения в адрес женщин, например, «истеричная» или «слишком зависимая» (Чеслер, 1972; Хукк, 1972). Эти термины можно встретить даже среди критериев диагноза «психическое заболевание», содержащихся в официальном для американских психиатров «Руководстве по диагностике и статистике расстройств психической деятельности человека», что еще раз доказывает предвзятое отношение к женщинам.

Критикуя эту предвзятость, А.Каплан в шутку предложила внести в упомянутое пособие две новые характеристики, относящиеся скорее к мужской психопатологии: «психическое расстройство независимой личности» и «психическое расстройство

ограниченной личности».

Другая исследовательница, работавшая в этом направлении (Бергман, 1991), заметила, что общество оказывает давление на мальчиков, заставляя их отдавать предпочтение конкуренции, силе и независимости. Что касается женщины, то ее внимание в основном направлено на ответственность за других людей и заботу о них. Женщина сориентирована на межличностные отношения, в то время как мужчина больше тяготеет к уединению. Особенно трудно приходится девочкам-подросткам в период полового созревания, когда, пытаясь поддерживать адекватную самооценку и прислушаться к своему внутреннему голосу, они рискуют быть отвергнутыми обществом, где потребность женщины в межличностных отношениях остается непонятой и ее проявления осуждаются.

Модель психологии женщины, предложенная Д.Б.Миллер и обогащённая К.Гиллиган, получила развитие в начале 1980-х годов. Она основана на глубоком понимании важности отношений с людьми в жизни женщин любого возраста. Ежегодно большое количество специалистов вносит в нее новые дополнения (Льюис и Герман, 1986; Стивенс, 1991). Основу феминистской концепции в психологии составляет понятие «гендер», введенное в 1980 г. Дж.Скотт.

Ряд современных исследователей женской психологии и психологии гендерных отношений считают, что пришло время пересмотра основных концепций, лежащих в основе понимания психологии женщины. Благодаря этому появится возможность лучше понять женщину и ее место в социальных институтах, особенно на работе и в семье. Так, например, известно, что у женщин на работе часто возникают проблемы из-за того, что человеческие отношения стоят в их жизни на первом месте, в то время как в большинстве учреждений приветствуется ориентация сотрудников на независимость и иерархию. Другой пример малоисследованной области – взаимоотношения матери и дочери. Несмотря на частое возникновение конфликтов, обе они испытывают огромный дефицит общения. Природа конфликтов, возникающих между матерью и дочерью, уже была описана З.Фрейдом в рамках комплекса Электры (женского варианта Эдипова комплекса). Однако сегодня новые

психологические концепции предлагают взглянуть на эту проблему с другой стороны.

Еще одна неисследованная область женской психологии – борьба за власть. Власть означает преимущество, а также контроль и координацию действий людей (Джордан, 1991). Большинство женщин считают, что власть как таковая им не нужна, однако они принимают активное участие в психологическом воспитании других людей, тем самым способствуя и собственному личностному развитию (Миллер, 1982).

В свете нового подхода к психологии женщины нуждаются в пересмотре и традиционные психологические понятия, в частности, значение слова «зависимость». Известно, что стремление женщины к общению и искреннее выражение ею своих эмоций зачастую приводят к тому, что на нее навешивают ярлык «зависимая», а следовательно, невротичная, инфантильная и т.д. Однако «зависимость» с таким же успехом возможно считать необходимым условием для здорового психического развития и личностного роста. Независимость и самостоятельность слишком высоко ценятся в современном обществе, что неминуемо ведет к девальвации человеческих отношений, которые бы характеризовались взаимностью и доверием.

Классические теории, как известно, сосредоточены на изучении психического развития отдельно взятой, автономной личности и придают большое значение логическому мышлению и самостоятельности. Авторы нетрадиционных подходов (Миллер, 1976; Гиллиган, 1982; Джордан, 1989, 1991) выяснили, что главной движущей силой в жизни женщины является стремление к общению, взаимности, отзывчивости, и создали новую схему изучения жизненного опыта человека – в контексте его отношений с другими. Ядром человеческих отношений являются взаимная эмпатия и взаимное доверие. Эмпатия включает в себя: мотивацию (стремление узнать другого человека), восприятие (способность воспринимать вербальную и невербальную информацию), эмоции (возможность понимать чувства другого) и познание (способность вынести из общения смысл).

Несмотря на критику, сфокусированный на отношениях подход

нашел понимание в определенных научных кругах и даже оказался весьма полезным. Так, пересмотр значения слова «зависимость» помог по-новому объяснить ряд особенностей различных культур.

Суть женской психологии помогает понять разработанная в конце 70-х гг. XX века и дополненная новыми исследованиями **концепция эмпатии** (Джордан, Каплан, Суррей). Суррей предположила, что в основе психического развития человека лежат взаимное доверие, взаимная эмпатия и взаимные обязательства и целью этого развития является участие в межличностных отношениях, но никак не уединение.

Взаимная эмпатия глубоко затрагивает личность, поскольку каждый человек вовлечен в эмоциональное взаимодействие и в процесс познания, оказывая тем самым помощь другому.

Когда один человек находит в другом отзывчивость и понимание, то у него возникают новые мысли и чувства, он становится более доверчивым. Так рождается взаимодействие, в результате которого происходит психологическое развитие обоих людей как минимум по пяти основным направлениям (Миллер, 1986):

1. Оба чувствуют связь друг с другом, благодаря чему появляется взаимный интерес и инициатива.

2. Поскольку оба партнера общаются активно, они чувствуют себя более уверенными и при взаимодействии с другими людьми.

3. Каждый человек узнает что-то новое как о самом себе, так и о партнере – его мыслях, чувствах.

4. Оба ощущают в процессе общения свою ценность и значимость.

5. В результате у обоих появляется желание наладить новые контакты.

Если индивид лишен участия в отношениях, возникает отчуждение. Это ситуации, когда человек страдает от плохого обращения с ним, будь то унижение на физической, сексуальной почве или черствость окружающих его людей. Естественно, в процессе общения периодически возникает непонимание, однако, если отношения достаточно искренние, то оно не влечет за собой

серьезных проблем.

Клинический опыт показывает: самая ужасная беда для человека – психологическая изоляция. Это не просто одиночество – это чувство, будто нет возможности общаться с людьми; отчаяние, сопровождающееся комплексом вины. Чувствуя себя беспомощным, бессильным и неспособным изменить ситуацию к лучшему, человек прибегнет к самым изощренным психологическим маневрам, чтобы этого избежать.

Потерпев неудачу в общении с одним человеком, личность пытается вступить в отношения и достичь взаимопонимания с другими людьми. Иногда усилия индивида приводят к аналогичным результатам – отчуждение в течение многих лет.

Если женщина не может найти пути воздействия на межличностные отношения, она предпримет другой возможный шаг – попытается изменить единственного человека, которого можно изменить, то есть себя. А главное, она попытается изменить мысленное представление о себе и об окружающих так, чтобы оно позволило ей без проблем вступать в отношения с важными для нее людьми. Таким образом, чтобы наладить неудавшийся контакт со значимым для неё человеком, женщина вынуждена отступить и пересмотреть большую часть своих чувств и эмоций, в особенности те, которые, как она убедилась, недопустимы, «неправильны».

Чтобы наладить отношения с людьми, истинная суть женщины, ее «я», прячется все дальше и дальше от людей. Женщина поддерживает отношения ценой отказа от выражения своих чувств и мыслей. Она все больше отдаляется от самой себя и в итоге теряет основной источник психологического роста – взаимодействие с другим человеком в процессе общения. То, что она «заморозила» в себе, не имеет возможности изменяться и совершенствоваться – например, ее мнение о себе и о других не может стать адекватным без взаимного обмена эмоциями, который происходит только в межличностных отношениях. Она занимается лишь построением каких-то мысленных образов, получая все меньше и меньше информации о реальных событиях. Хроническое отчуждение, возникающее в процессе общения, ведет к депрессивному состоянию, вплоть до уединения и полного ухода в

себя (Гамильтон и Дженсвольд, 1992).

Делая акцент на понятиях «связь» и «отчуждение», центрированный на отношениях подход обращается непосредственно к истокам психологических проблем личности. Традиционные теории тоже уделяли внимание межличностным отношениям, но многие моменты остались неясными, поскольку эти теории исходят из таких понятий, как «индивидуализация», «власть», «разделение», следовательно, не дают развернутой картины психологического состояния человека. Потребность в отношениях с взаимной эмпатией является первичной человеческой потребностью, отчуждение же может привести к возникновению психических расстройств

Если обратиться к истории изучения половых различий, то в зарубежной психологии она началась с 1910 года XX века, когда ученые осуществили ряд исследований особенностей мужчин и женщин в русле психологии пола, причем чаще всего отождествляя пол с сексуальностью. Многие психологи феминистического направления, обогащавшие науку на этом этапе, указывали на искажение реальной жизни и чувств женщин в теориях личности и тестах. Поэтому ими были предприняты попытки разработать теорию личности, основанную на опыте женщин. К. Хорни подвергла сомнению постулированные З.Фрейдом стадии психосексуального развития и его выводы о существующей у женщин зависти к пенису. Она предостерегала, что это только гипотеза, а не факт и проиллюстрировала андроцентрическое предубеждение в теории З.Фрейда сравнительным анализом идеи развития женщин с идеями о том, какими мальчики представляют себе девочек. Ей удалось обнаружить удивительный параллелизм этих представлений:

1. Для того и другого пола имеют значение только мужские гениталии.
2. Девочки с грустью обнаруживают, что у них нет пениса.
3. Представление девочки о том, что она когда-то обладала пенисом и утратила его после кастрации.
4. Кастрация воспринимается как следствие наказания.
5. Девочка считает себя неполноценной по отношению к

мальчикам и испытывает зависть.

6. Девочка не справляется с чувством дефицита и неполноценности, ей постоянно приходится подавлять свое желание быть мужчиной.

7. Девочка на протяжении всей жизни желает отомстить мужчине за то, что у него есть что-то, чего у нее нет.

Представления мальчиков:

1. Девочки, так же, как и мальчики, обладают пенисом.

2. Осознание того, что у девочек нет пениса.

3. Представление о том, что девочка – это кастрированный и изуродованный мальчик.

4. Представление о том, что девочка перенесла наказание, которое также угрожает и мальчику.

5. Девочка считается существом неполноценным.

6. Мальчик думает, что девочка никогда не смирится с такой потерей или завистью.

7. Мальчик боится ее зависти.

К. Хорни считала, что не надо придавать большое значение зависти к пенису и чувству неполноценности у женщин. Кроме того, она отмечала, что мальчики в свою очередь испытывают сильные чувства зависти к беременности, деторождению и кормлению грудью. Поскольку мужчины не могут смириться с представлением, что женщины биологически выше их, они преобразуют эту зависть в противоположное чувство – в представление о неполноценности женщин. К. Хорни считала, что мужчины выражают это предубеждение по-разному: они могут принижать значимость женщин, осуждать их и их работу, обесценивают женственность.

Она предположила, что кросскультурные исследования покажут, свойственны ли личности женщин мазохизм и зависть к пенису. К.Хорни утверждала, что их мазохистское поведение обусловлено культурными факторами и что в любой культуре проявится такое поведение, если у женщин:

- ограничивается количество детей, которых они могут родить;

- когда женщины считаются неполноценными по сравнению с мужчинами;

- экономически зависят от мужчин;
- их проявление сексуальности блокируется;
- женщины ограничены своими ролями, которые связывают их с семьей, религией и благотворительностью.

Когда такие условия сохраняются в культуре, «природа» женщин описывается как слабая, пассивная, эмоциональная и зависимая. С точки зрения К.Хорни, причины поведения женщины заложены в социальной ситуации.

К 60-м годам XX века оформляется психология половых различий. Различия между мужчинами и женщинами уже не сводятся к сексуальности, а считаются заданными природой. В конце 70-х годов определение «психология половых различий» заменяется другим – «различия, связанные с полом». И, наконец, в 80-е годы XX века появляется термин «гендерные различия». Таким образом постепенно в зарубежной психологической науке накапливаются научные представления об особенностях мужчин и женщин и оформляются более совершенные теории, объясняющие природу и сущность половых различий. В частности, **современные исследования женской сексуальности** (Зелман, Гудчайлдс) показывают, что девочки в процессе социализации чаще начинают думать, что сексуальная активность подразумевает привлечение и удержание партнера (мальчика) и что сами они должны воздерживаться и сдерживать сексуальные импульсы мальчиков, занимаясь сексом только в случае крайней необходимости, чтобы удовлетворить потребности своих партнеров. О своих потребностях они думают редко. Исследователи пришли к выводу о том, что девушки (в их случае – студентки колледжа) стремились избежать секса, а целью юношей, наоборот, был секс. Судя по данным опросов, девушки чаще всего избегают секса, применяя для этого различные стратегии; мужчины, напротив, применяют те или иные стратегии, чтобы заняться сексом. Считается, что женщинам не подобает быть инициатором сексуального общения. В то время, как сексуальное поведение для мальчиков-подростков означает высокий статус и состояние взрослого, для девочек-подростков сексуальные отношения снижают его, девочки теряют свою «респектабельность» и их называют «плохими». В данном случае мы имеем дело с двойным

стандартом сексуальности. Американские психологи обнаружили, что в соответствии с нормами женщина должна заставлять мужчину ждать. Привлекательность считается синонимом сексуальной неопытности или чистоты. Мужчины стремятся соблазнить неопытных (сексуально необразованных) женщин. Женщина, подготовленная к сексуальному контакту, например, имеющая при себе презерватив, считается опытной и, значит, проигравшей в игре, что позволяет мужчинам отнести её к разряду непривлекательных. Соответственно женщины чувствуют, что не должны проявлять уверенность и настаивать, чтобы их партнёры применили презерватив. В результате и та, и другая сторона рискует приобрести заболевание, передающееся половым путём. И что самое удивительное (!): если мужчина предлагает женщине воспользоваться презервативом, то она, скорее всего, воспримет это как желание партнёра заняться сексом только ради собственного удовольствия, а не ради выражения чувства любви и с намерением вступить в брак. Не менее поразительным является восприятие женщин старшего возраста, инвалидов и женщин с избыточным весом как лишённых права быть сексуальными на том основании, что они не соответствуют мужским стандартам женской красоты.

Что касается практики оказания психологической помощи женщинам, то здесь исследователями обнаружены парадоксальные тенденции, которые требуют учёта в профессиональном взаимодействии специалистов с женской аудиторией. Речь идёт о критических замечаниях, высказанных психологами – феминистками в адрес традиционной психотерапии, которая в ряде случаев является угрозой эмоциональному здоровью женщин, т.к. осуществляется с позиции андроцентризма. Психолог И.Броверман и её коллеги опросили 33-х женщин и 46 мужчин, оказывающих психотерапевтическую помощь клиентам. Их попросили перечислить свойства, которые бы точнее всего характеризовали зрелую, полноценную, социально компетентную взрослую женщину, взрослого мужчину или взрослого, чей пол не указывался. Психотерапевтам предложили это сделать в отношении каждого человека с помощью метода полярных характеристик. В итоге обнаружилось, что испытуемые-психотерапевты наделяли взрослых

мужчин и взрослых в целом свойствами типа «непосредственный, логичный, может легко принимать решения, никогда не плачет». Но что касается описаний, даваемых взрослым женщинам, то они оказались резко отличными от тех, что представлены выше: «очень возбудимая даже в мелочах, легко поддающаяся влиянию, не склонная рисковать, не слишком независимая, очень нелогичная и очень услужливая». Учёные констатировали двойной стандарт психического здоровья: характеристики личности, которые психотерапевты считали признаками психического здоровья у взрослого, оказались применяемыми ими к взрослому мужчине, но не к взрослой женщине. Получилось, что женщину нельзя было одновременно описать как психически здорового взрослого человека и здоровую женщину. Проведённое исследование позволяет сделать вывод: общий стандарт здоровья в действительности применяется только к мужчинам, а здоровые женщины воспринимаются как значительно менее нормальные по стандартам. Социальная ценность таких качеств, как рациональность, независимость, лидерство превышает социальную привлекательность покорности, эмоциональности и конформности. (Броверман и Чеслер, 1998). Замечено также, что женщины подвергаются терапии более длительное время и им чаще выписывают сильнодействующие лекарства. Женщинам намного чаще, чем мужчинам ставят диагноз из разряда психических расстройств – депрессия, агорафобия, расстройство питания и назначают курс лечения. При этом полагают, что они склонны к самокритике, самоосуждению и саморазрушительному поведению. Такие диагнозы могут являться следствием некоторого соответствия поведения женщины поведению психически больного человека, например, если она открыто выражает свои эмоции. Однако это наклеивание ярлыков можно объяснить тем, что женщины подвергаются более сильной дискриминации и чаще терпят насилие.

Эта сексистская идеология проявляется и в общении женщин с консультантами по карьере, которые скептически относятся к решению женщины всерьёз заявить о себе в профессиональной деятельности.

Многие замужние женщины переживают потерю статуса и независимости, испытывают трудности в связи с тем, что стали матерями. (Дж.Маречек). Те женщины, кто полностью посвятили себя ведению домашнего хозяйства, рискуют впасть в депрессию. Многие женщины считают мало совместимыми ролями роль супруги, матери и работницы. Р.Андерсен- Кульман и М.Палуди попросили работающих матерей оценить взаимосвязь между их профессиональной деятельностью и ролями в семье. В выборку также были включены работающие матери-одиночки. Все испытуемые по преимуществу работали служащими в учреждениях. Их средний возраст составлял 30 лет. Исследователи не выявили существенных различий между одинокими и замужними женщинами, а также между теми, кто был частично занят или работал на полную ставку. Однако проявилась следующая закономерность: чем больше женщина-мать была удовлетворена своей профессиональной деятельностью, тем более дружной была её семья, т.е. удовлетворённость работой у работающих матерей оказалась фактором, определяющим сплочённость семьи. Что касается вероятности возникновения семейных конфликтов, то выяснилось условие, при котором они чаще всего возникают: если женщину угнетает необходимость исполнять роль матери, она чувствует напряжение в этой роли, то межличностные столкновения в семье неизбежны. И чем меньшее напряжение испытывают работающие матери по отношению к своим ролям дома, тем реже возникают семейные конфликты. Также было обнаружено, что наиболее сильным источником стресса для опрошенных женщин является ведение домашнего хозяйства, в частности уборка в доме, и воспитание детей, особенно если ребёнок требует ухода по причине болезни. Им не хватает времени для чтения книг, хобби, поддержания физической формы. Тем не менее исследования влияния работающих матерей на развитие их детей в целом обнаруживают позитивные эффекты. Особенно позитивное влияние работающие матери оказывают на своих дочерей. Замечено, что в этом случае девочки подросткового возраста более уверены в себе, успешнее в учёбе, с большей долей вероятности выбирают нетрадиционную карьеру.

Даже в семьях либеральных супругов – профессионалов в какой-либо области равноправные ролевые взаимоотношения встречаются редко. При одинаковой занятости на работе женщина «обязана» выполнять значительно большую часть домашних дел, чем мужчина, особенно если они касаются воспитания детей. Результатом таких укоренившихся представлений и соответствующего им поведения мужчин и женщин стала тенденция снижения числа браков среди женщин-профессионалов и возрастающее количество бездетных пар, в которых муж и жена – высококвалифицированные специалисты. Такими способами женщины (и мужчины) предохраняют себя от ролевых конфликтов и ролевой перегрузки, симптомами которых являются соматические нарушения, депрессии, навязчивые состояния, тревога, дискомфорт, неудовлетворённость, гнев и враждебность. (Дж.Маречек, 1999).

Для значительного числа женщин их самоидентичность во многом определяется тем, насколько они успешны в установлении и поддержании интимных отношений с мужчинами. Когда женщины оказываются в ситуациях «кризис этих отношений», то переживают сильную эмоциональную боль, чувствуют себя неудачницами и не в состоянии самостоятельно (без помощи специалиста) осознать, что для конфликта нужны двое, что любовь возможна только между равными партнёрами, что они оценивают себя с точки зрения культурных стандартов женственности, т.е. смотрят на себя глазами мужчин как на «брошенку» или «разведёнку».

Исследователи также обнаружили, что мужчины и женщины существенно различаются в процессе вербальной и невербальной коммуникации. (Г.Стайнем, Хикмен, Мюленхард, Дейч, Лебарон, Фрайер). Например, женщины часто используют в речи разделительные вопросы, экспрессивные выражения, лишённые смысловой нагрузки; более длинно выражают свои просьбы. Отдельные психологи рекомендуют женщинам избегать такого стиля коммуникации, усвоить «мужской» стиль и, чтобы привлекать их внимание, говорить короче, а значит убедительнее. Однако ряд экспериментов показал, что когда женщина выполняла эту рекомендацию, то её начинали воспринимать как агрессивную, в

отдельных случаях снижался уровень внимания к тому, о чём она так кратко и убедительно говорит. Важным оказывается другое – уважение и внимание к женской речи. Разделительные вопросы, замены слов, определители, улыбки, контакт глаз и физическая близость собеседников создают атмосферу сотрудничества, разряжают напряжённую ситуацию соревновательности, организуют дружелюбную среду, способствуют продолжению коммуникации. Женский язык и невербальные жесты являются поддерживающими, вежливыми, эмоционально-экспрессивно-благодарными.

Позы женщин чаще более напряжённые и сдержанные, чем у мужчин, которым дозволяется вести себя на людях раскованно и откровенно. Общество предписывает девушкам и женщинам сидеть, «как сидят леди», т.е. сжав ноги вместе или скрестив их в лодыжках и положив руки на колени. Женщины реже сидят, положив лодыжку на колено другой ноги или раздвинув ноги. Они чаще улыбаются, чем мужчины. И окружающие люди подозревают, даже по фотографиям, что женщина несчастна, если она не улыбается. Однако эксперименты показывают, что улыбка вовсе не означает позитивное самочувствие – это может быть «заставка» агрессии или других негативных чувств. Женщины зачастую улыбаются ещё и потому, что стремятся соответствовать ожиданиям, навязанным им гендерной ролью.

В процессе сексуального общения мужчины и женщины тоже по-разному воспринимают одни и те же сигналы. Женщины чаще мужчин используют косвенные вербальные сексуальные сигналы, однако и те и другие стремятся внешне никак не выражать своё сексуальное влечение, что не позволяет им свободно обсуждать со своими партнёрами вопрос о занятии безопасным сексом. Из этого следует, что искусству непосредственного и эффективного общения мужчин и женщин следует обучать, начиная с подросткового возраста.

Женщины точнее мужчин выражают свои эмоции как вербально, так и невербально; лучше понимают чувства – свои и мужчин. Большинство женщин отворачиваются, когда замечают, что мужчины смотрят на них в упор, при этом полагают, будто те настроены агрессивно или выражают сексуальные притязания. В беседе с

другими людьми женщины обычно стремятся к сокращению дистанции и оставляют себе меньше личностного пространства, чем мужчины. Женщинам отводится меньше места на работе, офисы у них меньшей площади, они чаще работают в помещениях вместе с другими работниками.

Метааналитические исследования показывают, что гендерные различия столь велики, что не оставляют сомнений в истинности вывода: мужчины доминируют в обществе и имеют статус выше, чем женщины. В обыденных представлениях людей глубоко укоренена сексистская идеология, т.е. взгляд на мир с мужской точки зрения, которая собственное мужское воспринимает как нормальное или совершенное, а женское – как патологичное и второсортное.

В отечественной психологической науке также можно проследить этапы в развитии направления, связанного с изучением психологических различий между мужчинами и женщинами. На первом этапе (до 1970-х гг.) отдельные работы были выполнены в рамках психологии пола. Проблемы половой дифференциации отождествлялись с вопросами сексуальных отношений, причём преимущественно супружеских. В 1970-1980-х гг. оформилась психология половых различий, а выявленные различия анализировались с позиции биологизаторского подхода. Эти два этапа можно рассматривать как догендерный период. Изучение гендерных различий, не обусловленных биологическим полом, в отечественной психологии началось в 90-е гг. XX века. Исследовательским итогом догендерного периода является признание того факта, что различия между полами существуют. Однако возник новый вопрос: чем именно обусловлены эти различия? В зависимости от ответов на него учёные разделились на тех, кто разделял социобиологическую парадигму, и на тех, кто придерживался социокультурного подхода. На Западе до 1980-х гг., а в России до 1990-х гг. развернулись широкие дискуссии по этому поводу.

В гендерный период в развитии психологии половых различий наиболее состоятельной представляется социокультурная парадигма. Её придерживаются и названные

выше феминистически ориентированные психологи.

В целом гендерные и женские исследования в психологии убедительно аргументируют ведущую роль процесса социализации в формировании половых различий. Выяснилось, что многие из существующих особенностей в чертах личности мужчин и женщин поддаются изменению в ходе обучения, при изменении условий жизнедеятельности и социальных ожиданий.

Наиболее подготовленной дисциплиной для восприятия и развития гендерной проблематики на современном этапе оказалась **социальная психология**. В её русле сформировалась прикладная отрасль, изучающая закономерности дифференциации и иерархичности отношений в сфере межполового взаимодействия, - **психология гендерных отношений**. Она является интегративной областью знания, т.к. в психологии опирается на психологию пола, в социологии - на социологию пола, а в социальной психологии – на разделы: психология больших социальных групп, психология межгрупповых отношений, психология межличностных отношений. Гендерный подход как научная теория при анализе психологических феноменов гендерных отношений предлагает современный способ познания действительности. Его суть в том, что он

- отмечает практику противопоставления и неравноценности мужских и женских черт личности, образа мыслей, особенностей поведения;
- определяет в качестве индикаторов гендерных характеристик поведения социальные ожидания, роли и конвенциональные требования половой адекватности поведения;
- придерживается позиции, что биологический пол не является первопричиной психологических характеристик поведения и социальных ролей;
- позволяет по-новому реконструировать Я-образ и жизненные сценарии, навязанные системой полоролевых представлений;
- даёт возможность мужчинам и женщинам по-новому оценить свои ресурсы и определить перспективы.

В определении перспектив и содержания психосоциальной работы с женской аудиторией и клиентами-женщинами важно

учитывать тот факт, что патриархальная культура всё ещё сохраняется во многих странах мира и что «превосходство» мужского начала над женским глубоко укоренено в обыденной психологии людей. И все существующие социальные технологии, судя по данным исследований К.Маккинон и С.Бем, - от помощи в родовспоможении до практики научного рационального познания- приспособлены для удовлетворения мужских нужд, исходя из их взглядов и интересов.

Не менее значимым является и понимание того, что подавляющая часть специалистов социальной работы в России – женщины. И хотя их достаточно много среди администраторов социальных служб, тем не менее руководство управлений и министерств социальной сферы представлено мужчинами. В организациях и СМИ социальная работа представлена как «женская работа», которая требует в первую очередь «женских» качеств – доброты, эмпатии, ответственности, терпения. Тем самым социальная работа является частью вторичного рынка труда - отсюда низкий статус и низкая заработная плата социальных работников. Здесь уместно процитировать высказывание президента Международной федерации социальных работников Лены Доминелли: «Социальная работа- это профессия, где мужчины руководят женщинами, занятыми на переднем крае делами клиентов, большинство из которых также являются женщинами». (Доминелли, 1995). Получается, что проблемы социальной работы и гендера связаны более тесно, чем это может показаться на первый взгляд. От того, распознают ли специалисты социальной работы гендерное неравенство на индивидуальном уровне в своём профессиональном общении с женщинами или на структурном уровне в организационных, социальных и политических отношениях, зависят перспективы антидискриминационного социального обслуживания, социального развития и социальной справедливости. По мнению специалистов этой области, «социальные работники современной России реализуют свою профессиональную деятельность в условиях, когда, несмотря на все усилия в области разработки законопроекта о гендерном равноправии, на уровне принятия решений в органах представительной и исполнительной власти проблемы неравенства по признаку пола

игнорируются». (Словарь гендерных терминов. / Под ред. А.А.Денисовой.- М., 2002. -С.25).

В процессе взаимодействия с клиентами, группами или социальными сетями гендерочувствительная практика использует **принципы феминистской социальной работы**, которая преследует цель – активизировать ресурсы клиента, чтобы индивид мог самостоятельно организовывать свою жизнедеятельность и отвечать за собственное жизнеосуществление. Одним из её ведущих принципов является **принцип переосмысления власти**. С феминистической точки зрения патриархальная концепция власти, согласно которой небольшая группа осуществляющих её людей диктует остальным свои правила поведения и контролирует их соблюдение, должна быть преобразована в теорию и практику партнёрства, со-зависимости, делигирования полномочий, широкого распределения силы, влияния, эффективности и ответственности. Это касается любых отношений – между специалистами и клиентами, между менеджерами и подчинёнными, между населением и политиками. Власть в социальной работе рассматривается как фактор, позволяющий обеспечить благоприятные условия для жизнедеятельности людей. Осознание власти и права на неё помогает клиентам осуществлять контроль над собственной жизнью и научиться самостоятельно принимать решения. Другим не менее важным принципом является **принцип равноценности процесса и конечного результата**. Он означает, что само течение процесса достижения цели - благополучно обустроить собственную жизнь или профессионально выполнить социальную интервенцию – должно осуществляться на фоне удовлетворённости применяемыми при этом средствами и методами. А также означает понимание того, что невозможно повысить уровень удовлетворённости жизнью и социального оптимизма женщин путём утешения, принуждения, назидания и даже методами проявления отеческой опеки и заботы (имеется ввиду концепция патернализма, до недавних пор казавшейся подходящей для психосоциальной практики). Для этого более приемлемы способы создания специальных условий, при которых клиенты получают доступ к освоению новых вариантов жизненной практики. Это означает, что,

обеспечивая клиентов социальными пособиями, следует предлагать им возможность получить дополнительное образование, присоединиться к группе себе подобных и научить отслеживать позитивные перемены в собственной и общественной жизни. Следование ещё одному принципу – **принципу переопределения** – позволяет изменять старые понятия и создавать новые. Он означает, что представители общественных движений за гражданские права, члены женских организаций берут на себя ответственность самостоятельно определять и выражать свои проблемы, переосмысляя значение привычных терминов и используя новые. Обладание правом на переименование собственного опыта воспринимается в свете этого принципа как акция свободного волеизъявления. Холизм, или **принцип целостного подхода**, отрицает разобщённость и изолированность людей и общества. Его суть можно выразить формулой: всё связано со всем. Он обращает внимание на необходимость рассматривать систему связей индивидов, семей, сообществ как экосистему и осуществлять профессиональную интервенцию с пониманием того, как это вмешательство отразится на различных уровнях функционирования клиента, сообщества, к которому он принадлежит, и экосистемы в целом. Иными словами, изменение в жизнедеятельности одного клиента влечёт за собой изменения во всей системе его социальных связей.

Феминистская психосоциальная работа стремится к достижению трёх главных целей: 1) достижение у клиента осознания того влияния, которому он подвергается в силу укоренившегося в обществе андроцентризма; 2) развитие у клиента навыков самоорганизации и самоуправления; 3) создание или усиление структур, сообществ, практик, основанных на принципах эгалитарности, т.е. равенстве самооценности мужчин и женщин.

В процессе достижения этих целей используются методы:

- интеграция теории и практики;
- фасилитация выражения точки зрения женщин их собственным голосом;
- активное выслушивание женщин;
- партнёрское взаимодействие;
- поиск коллективных решений социальных проблем;
- исследование и сопровождение частных случаев из жизни

женщин;

- осознание и признание взаимосвязи и взаимозависимости между представителями местных национальных и международных сообществ;

- осознание и понимание характера отношений между неоплачиваемой домашней работой женщин и рынком труда;

- осознание необходимости учитывать связи между ответственностью женщин за других и необходимостью удовлетворять собственные потребности;

- развитие у женщин способности оценивать и ценить собственный опыт, свои знания, умения и навыки;

- освоение женщинами стратегий достойного поведения;

- осознание и освоение принципов и методов создания психологической атмосферы, способствующей развитию благополучных отношений в семье, между мужчинами и женщинами, между матерью и детьми.

Теоретическая осведомлённость специалиста по психосоциальной работе с женщинами позволит ему определить собственную личностно-профессиональную позицию по отношению к путям, методам и средствам разрешения одной из главных проблем дальнейшего социального развития человечества – «женскому вопросу».

Вопросы для обсуждения

1. Изменение социального статуса женщины на протяжении истории человечества.

2. Причины появления и история женских и гендерных исследований

3. Основные идеи феминистской психологии.

4. Причины и результаты пересмотра основных концепций, лежащих в основе понимания психологии женщины.

5. История изучения психологических различий между мужчинами и женщинами в зарубежной и отечественной науке.

6. Психологическое содержание основных принципов феминистской социальной работы.

7. Роль теоретической осведомлённости специалиста по психосоциальной работе с женщинами в успешности его профессиональной деятельности.

Литература для углубленного изучения темы и написания рефератов

1. Айвазова С.Г. Русские женщины в лабиринте равноправия. – М., 1988.
2. Андреева Г.М. Социальная психология. – М., 2000.
3. Антология гендерных исследований. Сб. пер./ Сост. и комментарии Е.И.Гаповой и А.Р.Усмановой. – Минск, 2000.
4. Бем С. Трансформация дебатов о половом неравенстве. Феминизм и гендерные исследования: Хрестоматия. – Тверь, 1999.
5. Берн Ш. Гендерная психология. – М., 2001.
6. Богатырёва Е. Секреты женской психологии. – СПб., 1997.
7. Вейнингер О. Пол и характер. – М., 1991.
8. Виткин Д. Правда о женщинах. – СПб., 1996.
9. Вовченко О.М. Гендерное равенство как социально-философская проблема. – М., 2000.
10. Воронина О., Клименкова Т. Гендер и культура. Феминизм и гендерные исследования. – Тверь, 1999.
11. Гендерная история: pro et contra. / Под ред. М.Г.Муравьёвой. – СПб., 2000.
12. Геодакян В.А. Теория дифференциации полов в проблемах человека. // Человек в системе наук. – М., 1989.
13. Зарубежная социальная психология. / Под ред. Г.М.Андреевой и др. – М., 2000.
14. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. – СПб., 2003.
15. Калабихина И. Социальный пол и проблемы населения. – М., 1995.
16. Кирилина А.В. Гендер: лингвистические аспекты. – М., 1999.
17. Клименкова Т. Женщина как феномен культуры. – М., 1996.
18. Колесов Д.Б. Биология и психология пола. – М., 2000.
19. Кон И.С. Психология половых различий. Вопросы психологии. – 1981. – №2. – С.53.
20. Либина А. Психология современной женщины: и умная, и красивая, и счастливая. – М., 2001.
21. Лунин И.И., Старовойтова Г.В. Исследование родительских полоролевых установок в разных этнокультурных средах. // Этнические стереотипы мужского и женского поведения. – СПб., 1997.
22. Майерс Д. Социальная психология. – СПб., 1997.
23. Ницше Ф. Собр. соч. Т.1. – М., 1990.
24. Палуди М. Психология женщины. – СПб., 2002.
25. Попова Л. Психологические исследования и гендерный подход. // Женщина. Гендер. Культура. – М., 1999. – С.119-130.
26. Социальная психология личности. / Под ред. В.А.Лабунской. – М., 1999.

27. Трофимова Е.И. О концептуальных понятиях и терминах в гендерных исследованиях и феминистской теории. // Женщина в российском обществе. – 2000. - №4. - С.32-39.
28. Ушакин С. Политическая теория феминизма: современные дебаты. // Введение в гендерные исследования. Ч.1.: Уч. пособие. / Под ред. И.А. Жеребкиной. - СПб., 2001.
29. Фирсов М.В., Студёнова Е.Г. Теория социальной работы. – М., 1999. - С.338-355.
30. Фромм Э. Мужчина и женщина. – М., 1998.
31. Хорни К. Женская психология. – СПб., 1993.
32. Хрестоматия феминистских текстов: Переводы. / Под ред. Е.Здравомысловой, А.Тёмкиной. – СПб., 2000.
33. Черняк Е.М. Трансформация института семьи в условиях социально-культурной модернизации. // Государственная семейная политика (Научная школа профессора Г.Н.Климантовой). - М., 2004. - с.32-42.
34. Шевелёва Г.Н. Роль и место бабушек и дедушек в реализации образовательной функции семьи в современном обществе. // Государственная семейная политика (Научная школа профессора Г.Н.Климантовой). - М., 2004. - с.176-179.
35. Шведова Н.А. Просто о сложном: гендерное просвещение. – М., 2002.
36. Шихирев П.Н. Современная социальная психология. - М., 2000.
37. Шопенгауэр А. Собр. соч. Т.2. - М., 1993.
38. Щёголев А. Ложная женщина: Невроз как внутренний театр личности. – СПб., 2002.

Темы для самостоятельных научных исследований

1. Научное обоснование принципов феминистской социальной работы.
2. Роль женского движения в контексте мирового общественного развития.
3. Формирование полоролевой идентичности методами групповой психокоррекционной работы.
4. Гендерная асимметрия в языке.
5. Суфражизм в контексте женского движения за равноправие полов.
6. Социальный статус женщины в современных условиях российской действительности.

1.2. Типичные женские роли: дочь, возлюбленная, супруга, мать, работница, бабушка

Несмотря на то, что в настоящее время отсутствует единая

теория социальных ролей, для психосоциальной практики представляют интерес биосоциальные, психологические и социологические теории, объясняющие их происхождение и развитие, в частности, генезис и функционирование гендерных ролей. В социальной психологии роль определяется как набор норм, предписывающих, каким образом должны действовать люди, занимая определённую социальную позицию.

Гендерные роли представляют собой один из видов социальных ролей, отличающихся набором ожидаемых образцов поведения или норм для мужчин и женщин. Исследователи этого феномена (Кон, 1981; Лебедева, 1999; Бем, 1974; Нофстед, 1935; Плек, 1987; Мид, 1935 и др.) почти единодушны в выводах о том, что на их формирование особое влияние оказывают общество и культура, а также в том, что в процессе общественного развития содержание и специфика гендерных ролей меняется.

Сегодня существует достаточное количество аргументов, опровергающих укоренившееся в обыденной психологии людей представление о природной предопределённости набора ролей, специфичных для женщины и мужчины. В частности наблюдение М.Мид за жизнью людей в Новой Гвинее свидетельствует о возможности обоих полов комбинировать их и свободно переходить от традиционно женских занятий к традиционно мужским и наоборот. Из этого следует вывод о том, что предписываемые мужчинам и женщинам стереотипы поведения сдерживают их личностное развитие и сковывают жизненный потенциал. С. Бем добавляет: любой человек может соединять в себе традиционно мужские и традиционно женские образцы поведения и качества, при этом он обретает новое свойство – андрогинию, позволяющее индивиду быть более адаптивным. Иными словами, **выполнение многих ролей способствует психологическому благополучию человека.** Дж.Хофстед считает, что различия гендерных ролей обусловлены соотношением маскулинности – фемининности в определённой культуре. Люди, живущие в обществе с преобладанием маскулинности, имеют более высокую мотивацию достижения, предпочитают деятельную жизнь, много и напряжённо работают.

Кросскультурные исследования показывают, что общества с преобладанием фемининности в культуре (Дания, Норвегия, Финляндия, Швеция) отличаются выраженным стремлением людей к равенству в гендерных ролях и личностно ориентированной педагогикой семейного воспитания. В обществах с доминирующей маскулинностью (Греция, Мексика, Япония) обнаруживается тенденция следовать жёстким гендерным ролевым предписаниям и придерживаться жёсткой дифференциации в гендерных ролях.

История вопроса о дифференциации половых ролей и связанных с ними стереотипов маскулинности – фемининности свидетельствует о том, что

- «женское» и «мужское» долгое время считалось полярным, особенно в частях «деятельность» и «личностные качества»;
- различия «мужского» и «женского» считались предопределёнными свыше и всемерно закреплялись религией и андроцентрической культурой;
- гендерные роли мужчин ценились выше, чем гендерные роли женщин. Эта тенденция сохраняется до сих пор.

Для психосоциальной практики важно понимание того, как клиентка- женщина сама воспринимает, комбинирует и исполняет типичные гендерные роли. К ним относятся

у женщин

дочь

возлюбленная

супруга (жена)

мать

работница

(или домашняя хозяйка)

у мужчин

сын

возлюбленный

супруг (муж)

отец

работник

Имеет смысл согласиться с тем, что эти роли предопределены природой. Если их природную основу игнорировать, то итогом такого отношения к фактору пола станет социальная дезадаптация на почве психопатологизации личности. Примером тому могут послужить ситуации, когда родители ожидают ребёнка заранее определённого пола, но родившийся ребёнок в силу своих биологических признаков в состоянии оправдать родительские ожидания лишь на уровне поведения и в манере одеваться. Судя по известным

психотерапевтической практике многочисленным случаям такого характера, **жизнь, проживаемая вне соответствия со своим полом, обречена на страдания**: ребёнку приходится подавлять свою природу, чтобы хоть как-то соответствовать ожиданиям родителей насчёт его половой принадлежности.

Как мужчина всего лишь пол человека, так и женщина всего лишь другая его составляющая. Игнорирование этого природного факта лишает мужчину и женщину возможности в полной мере осознать, что такое человек. По всей вероятности, стремление каждого из представителей природного пола к самодостаточности приводит к одиночеству. В данном случае уместно процитировать Н.А. Бердяева: «Человек – это как минимум двое в их явном и потаённом диалоге». Иными словами, Человек – это итог качественно исполненных мужчиной и женщиной гендерных ролей. Признание отдельно взятым мужчиной и отдельно взятой женщиной собственной «недовочеловеченности» по причине своей половинчатости содержит огромный притягательный для противоположного пола потенциал: **женщина ищет возможность соединиться с мужчиной**, мужчина стремится соединиться с женщиной. Чтобы реализовать многогранность собственной женской натуры, женщина - дочь стремится стать возлюбленной, супругой, матерью, работницей, бабушкой. Это и есть типичные женские роли. Но для того, чтобы продолжить свою жизнь на Земле, женщине может быть достаточно лишь одной из перечисленных ролей. Только в этом случае она становится «привязанной», зависимой, находящейся в ситуации риска остаться без поддержки и защиты и чаще всего остаётся нереализовавшейся женской натурой, отложившей часть своей жизни на «потом». Понимание женщиной собственных возможностей и условий благополучного обустройства женской судьбы в конкретном сообществе при данном государственном устройстве позволяет ей осваивать новые роли и по-новому комбинировать уже освоенные. В этом плане женщины нуждаются в организованной психосоциальной помощи. Например, нужны специально созданные условия для того, чтобы девочка могла сформировать собственное представление о том, **что значит быть дочерью для отца и для матери**, какое это имеет

значение для её дальнейшей жизни среди людей. Такая работа уместна в системе общего образования. Однако она не осуществляется. И девочки усваивают содержание дочерней роли на собственном опыте, уподобляясь практике мамы и бабушки, а также черпают информацию из сказок, кино, произведений художественной литературы, являющихся творениями взрослых людей, причём по преимуществу мужчин. Как отмечает Т.Г.Киселёва (Киселёва Т.Г., 2002.), в литературе имеются описания дочерей героев, но они обезличены: хороша, добронравна, миловидна. Дочь обычно демонстрирует уже усвоенные в полном объёме достоинства матери.

В научной литературе психологического характера более полно исследована психопатологизированная роль дочери – жертвы дисгармоничных семейных отношений. Это случаи, когда девочка вынуждена принять на себя роль матери для своих «слабых» родителей или по отношению к одному из них; когда она является для родителей «клеем», скрепляющим супругов, – иначе семья распадётся; когда успехи дочери – единственный источник семейной радости и девочка стремится эмоционально насытить ею семью, чтобы заглушить собственные чувства, чаще всего депрессию. И это ситуации, когда злобу на жизнь и друг на друга родители переадресовывают собственной дочери – она служит «мусорным бачком» для своих дегенерирующих предков. Сюда также относятся женские судьбы по типу «дочь рано умершей (погибшей) матери», «тайно удочерённая дочь». Психологи знают, что эти случаи требуют особого внимания. Став взрослыми, женщины – дочери рано умершей матери часто не осознают свои суицидальные импульсы (они чаще всего заявляют о себе в годовщины смерти матери) и не находят объяснений своей невесть откуда берущейся тоски и печали. Женщины- удочерённые дочери, не ведающие о том, кто они на самом деле, сталкиваются со своей реальностью в кошмарных снах, им приходится преодолевать страхи и опасения, которые на самом деле возможно разрешить только истиной. Скрываемая от дочери тайна обрекает её на мучения длиною в целую жизнь. Российское законодательство обязывает сохранять её и предусматривает наказание за разглашение тайны удочерения (усыновления). Психосоциальная практика показывает пагубность такой политики. (См. Психосоциальная технология «Патронатное

воспитание» /Под ред. Н.А.Рыбаковой.- Псков, 2002.).

Набор стратегий поведения дочерей, воспитывающихся в семьях группы риска, вполне предсказуем: а) девочка может стремиться уйти из дому, **от родителей**; б) она может по мере взросления всё чаще занимать агрессивную позицию и начать борьбу **против родителей**; в) девочка смиряется со своим унижительным положением и стремится уладить конфликты между родителями любыми доступными ей способами. Она остаётся **с родителями** (психологически и, зачастую, физически), потому что полагает, что они без неё пропадут.

Заметные изменения в личности девочек из семей группы риска происходят в подростковом возрасте. К.Хорни отмечает следующие варианты невротического развития: 1) девочка вовлекается в сублимированную активность и накапливает чувство отвращения к эротике; 2) девочка вовлекается в эротическую сферу, о ней говорят «помешалась на мальчиках»; она теряет интерес и способность к учёбе и работе; 3) девочка эмоционально обособляется, формирует установку «на всё наплевать», ни во что не вкладывает душу; 4) у девочки развиваются гомосексуальные тенденции. В основе представленных выше типов дисгармоничного развития личности девочек лежит страх – следствие запугивающей семейной и школьной педагогики. Девочки, развивающиеся в соответствии с 1,2 и 4-ым типами, находят способ избавления от страхов в том, что привязываются к достижениям и к мужчинам. Девочки, развивающиеся в соответствии с 3-им типом, чтобы заглушить в себе страх, отказываются от чувств вообще, становятся безучастными и бесчувственными.

Задача психосоциальной помощи девочке-подростку в этих случаях сводится к тому, чтобы научить её проявлять адекватную агрессивность. Критерии адекватной агрессивности: инициатива; приложение усилий; доведение дела до конца; достижение успехов; настаивание на своих правах; умение постоять за себя; формирование и выражение собственных взглядов; осознание своих целей и способность планировать в соответствии с ними свою жизнь.

Стадию жизненного пути дочери, охватывающую добрый период, называют эпохой девичества. Девичество начинается с 10-12 –и лет и заканчивается реальным возрастом вступления в брак. Женщин, которые долгое время или никогда не выходят замуж,

называют «старыми девами», а с точки зрения христианской религии считают «Христовыми невестами».

Что касается сексуальной свободы дочери в период девичества, то она зависела и зависит от национальных и социальных особенностей. Исследователи (Е.Вирдман, 1990; Муравьёва М.Г., 2000; Пушкарёва Н.Л., 1988; Рябова Т.Б., 1999 и др.) отмечают, что деревенские девушки в Европе были более свободны в добрачном сексуальном поведении, чем городские, а женщины из низов – свободнее женщин из высших слоёв. Претензии к девственности предъявлялись в первую очередь к женщинам из именитых семей. Вплоть до начала женского движения в Европе (XIX век) девушка могла выходить на улицу только в сопровождении мужчины – слуги или родственника. Её общение с мужчинами было ограничено семейным кругом. В XIX веке исключение из правил составляли только девушки США.

Девушки были признаны полноправными членами общества лишь ближе к середине XX века. До этого времени они не могли участвовать в судебных разбирательствах (это мог делать за них родственник-мужчина, опекун или, в крайнем случае, – мать), не имели политических прав.

Современные девушки обращаются со своей девственностью в зависимости от той сексуальной философии, которая сформировалась у них под влиянием наследственности и социальной среды. В 1977 г. Де Ауджелли и Де Ауджелли предложили классификацию сексуальной философии незамужних женщин. Ими выделены следующие варианты:

неопытные девственницы – эти девушки редко встречались с мужчинами, мало интересовались сексом;

непреклонные девственницы – свято убеждены, что половые контакты до брака безнравственны и греховны;

потенциальные недевственницы – остаются девственницами до тех пор, пока не находят себе подходящего партнёра или подходящую ситуацию, чтобы расстаться с ней; порой за такой философией прячется страх забеременеть;

помолвленные недевственницы – имеют сексуальную связь только с одним партнёром, обычно это любимый ими человек, в ответных чувствах которого они уверены;

раскрепощённые невестенницы – эти девушки легко соглашаются на добрачный секс, получают физическое наслаждение и не требуют от партнёра любви взамен;

запутавшиеся невестенницы – девушки, вступающие в сексуальные отношения без реального представления о том, для чего они это делают, какую роль играет секс в их жизни, каким образом он отражается на их благополучии. Психологи обнаруживают за таким сексуальным поведением стремление дочери установить родственные отношения, пережить чувство связи с матерью. После полового акта девушки с такой философией и таким сексуальным поведением переживают двойственные чувства.

Современная российская женщина в эпоху девичества находится между двумя крайностями: первая является сексуальной закрытостью, вторая – сексуальной распушенностью. Современные матери по преимуществу воспитывались в духе первой тенденции и их опыт является мало подходящим для дочерей. Современные дочери склонны практиковать противоположный вариант. Ни тот, ни другой не делает девушку счастливой женщиной, а общество - здоровым. Современная ситуация общественного развития требует разборчивости в реализации девушкой собственных сексуальных потребностей. Однако в этой сфере самореализации дочерям учиться не у кого: опыт матерей явно старомоден, а накопление собственного методом проб и ошибок чревато для дочерей непоправимыми последствиями. В таком случае психосоциальная работа с девушками представляется весьма актуальной. В её основу целесообразно положить понятие «сексуальная разборчивость», а в качестве методов работы, сообразно цели, практиковать те, которые позволяют девушкам в процессе специально организованного группового общения и взаимодействия исследовать слагаемые сексуальной разборчивости.

Если в семье несколько детей, то девочке предстоит освоить роль сестры (старшей или младшей) по отношению к своим сиблингам – родным и сводным. Психологическое содержание роли сестры по отношению к другой сестре или к брату изучена явно недостаточно, однако этот вопрос имеет особое значение

при обустройстве судеб детей, лишённых родительской заботы.

В отечественной научной психологической литературе также недостаточно исследована **роль падчерицы** – неродной дочери и её взаимоотношения с мачехой, т.е. приёмной матерью. Судя по русским народным сказкам, падчерица чаще всего оказывается жертвой жестокой мачехи, однако своей добротой, своим терпением и трудолюбием достигает счастья в жизни. В действительности падчерице приходится много страдать, прежде чем она обретёт уверенность в себе и самостоятельность в осуществлении своих жизненных планов. Хорошо, когда она претендует на внимание по большей части у родного отца и по преимуществу получает поддержку у него, а не у мачехи. И вовсе не потому, что та плоха и недоброжелательна, а потому что родной отец дочери ближе. Роли «отец» и «дочь» предусмотрены природой, а роль мачехи – роль второстепенная, искусственно созданная - порождение человеческой культуры.

Наибольшую угрозу для падчериц представляет не коварство их мачех, а взаимоотношения с отчимом, т.е. ситуация, когда женщина воспитывает дочь в браке с другим мужчиной, который не является отцом девочки, или сожительствует с ним. Подростающая на глазах у мужчины падчерица при стареющей жене (сожительнице) создаёт в семье условия, требующие внимательного отношения к тому, кто и какие функции (роли) в ней выполняет. Если мать использует дочь в качестве домашней хозяйки, своей подруги, требует от неё проявления заботы об отчине, то избежать ситуации, когда дочь оказывается любовницей отчима, весьма сложно, особенно если мать практикует наказание своего супруга методом отказа от сексуального общения с ним. Как показывает практика, таких случаев гораздо больше, чем об этом становится известно. Наиболее осведомлёнными в данном вопросе оказываются психологи и психотерапевты, большинство из которых предпочитают оставлять это в тайне, следуя принципам профессиональной этики, и работают с падчерицами. Этот деликатный вопрос целесообразнее обсуждать с женщинами, имеющими дочерей от других мужчин, в период их вступления в брак, когда ещё возможно задуматься над проблемой нормального

распределения ролей в семье и таким образом упредить возникновение ситуаций, ставящих под угрозу судьбу дочери и благополучие брака матери.

Гендерную роль «дочь» женщина получает с момента рождения, с нею умирает и одновременно остаётся в памяти родственников и в записях актов гражданского состояния.

Возлюбленная является следующей типичной женской ролью, которую женщина осваивает на этом свете. Иногда безуспешно. Иногда, освоив, теряет её. Женщина, как и мужчина, учится любить и быть любимой, учится принимать и давать, совершать равноправный обмен, учится быть избранной и единственной, претендует на взаимность и глубину в любовных отношениях с мужчиной.

Очевиден тот факт, что женщина перестала быть самкой. Психология любовного поведения женщины, её игровые формы приобрели более важную роль, чем сам сексуальный акт. Как выразилась К.Хорни, «неудовлетворённая страсть острее процесса её удовлетворения». Открытие любви как права на свободный выбор партнёра по личной жизни стало эпохальным завоеванием человечества (Берлин И., 2001), путь к реализации которого протекал в несколько этапов:

1. **физиологическое размножение** в режиме регулярного промискуитета (первобытная эпоха);

2. **патриархальный брак** как преимущественно социальный институт во всём многообразии его родительских, хозяйственных, имущественных и иных проблем (эпоха варварства);

3. **индивидуальная любовь** как синтез сексуального, социального и личностно-психологического начал, основанная на индивидуальном выборе одной личностью другой личности (эпоха развитых городских цивилизаций).

Условие рождения такой любви – рождение самой личности, осознающей собственную неповторимую индивидуальность и способной оценить такого же рода индивидуальность в своём партнёре. Однако его осуществление положило начало новой трагедии – трагедии человеческой любви, воплощённой в образе Медеи, который можно рассматривать как прообраз Статуи

Свободы в Нью-Йорке.

Важно отметить, что столетиями любовные чувства мужчины к женщине считались преступными, идеализация Прекрасной Дамы в художественных произведениях была почти что единственной легитимной манифестацией любви. Однако внебрачные формы интимных отношений существовали и развивались в «полуподпольном режиме» ещё со времён Древнего Рима, накапливались способы выражения любовных чувств, формировалась культура утончённого обхождения мужчины с женщиной. Примером тому может служить история **куртуазной любви**. Эта форма внебрачных отношений известна по памятникам французской литературы XI-XIII вв. Объектом куртуазной любви неженатого мужчины являлась замужняя женщина – как правило, жена феодала. Для достижения своей цели мужчина разыгрывает перед ней своё полное подчинение. Будучи хозяйкой дома, где он принят, она исполняет роль госпожи, а он – вассала. Он отдаёт свою свободу в дар избраннице. Она вправе принять или отвергнуть его. При этом мужчина оттягивает момент обладания своей возлюбленной и наслаждается её телом и обществом лишь в своём воображении. Если женщина принимает мужчину, она теряет свою свободу. И ситуация становится опасной для обоих любовников, т.к. тело женщины принадлежит её мужу. Иными словами, истинная природа куртуазной любви является игровой и по преимуществу осуществляется на уровне воображения. Мужчины играли в неё, чтобы таким образом подчеркнуть свою принадлежность к миру избранных. Это было престижно для мужчин, но пошло во благо и женщинам: влияние созданной модели поведения оказалось столь сильным, что со временем повлекло за собой изменение отношения к женщинам в обществе в целом. Мужчины обнаружили, что женщина - это не только её тело, что для того, чтобы получить от неё любовь, нужно признать её достоинства и заручиться её согласием. Таким образом, то, что изначально появилось как игра мужчины с женщиной, помогло женщинам феодальной Европы изменить своё социальное положение. Выработанные в процессе исполнения куртуазной любви слова и поступки со временем распространились и в других слоях общества – так формировался тип

отношений между полами в западной культуре.

Во все эпохи любовь и брак скорее конкурировали между собой, нежели дополняли друг друга. История конкубината – сожительства мужчины и женщины без заключения брака – свидетельствует о распространённости и укоренённости этого социального явления. Например, в раннем христианстве конкубинат и церковный брак даже не были чётко разграничены. Постановление Толедского собора 398г. н.э. позволяет «человеку» получать причастие, даже если он имеет в качестве жены конкубину, однако предписывает, чтобы он жил лишь с одной женщиной. В 1563 г. на Трентском соборе конкубинат был объявлен формой нелегального сожительства и запрещён.

Многие русские помещики жили со своими крепостными крестьянками, имея от них детей. И хотя их сожительство было незаконным, дети могли получить в наследство часть отцовского состояния. В XVIII-XIX вв. конкубинат обнаруживается в рабочей среде как вид свободного брака.

Эпоха развитых городских цивилизаций стала особым периодом борьбы между любовью и браком (Мадинье Г.,1995; Геевский И.,1995). И лишь к середине XX века тайное получило возможность сделаться явным – наступила эпоха сексуальной революции (Бодрийяр Ж.,2000). В США она прошла на фоне высокого жизненного уровня, в России осуществляется в ситуации прямо противоположного характера: в условиях медицинской неграмотности, низкой сексуальной и репродуктивной культуры, угрозы заразиться СПИДом или венерическим заболеванием.

Вскоре после Великой Октябрьской революции российское государство предпринимает ряд попыток регулировать отношения между мужчинами и женщинами – «строителями коммунизма».

В 1924 г. профессор А.Б.Залкинд публикует книгу «Революция и молодёжь», где обосновывает «половую платформу пролетариата», которая держится на 12-и принципах (Залкинд А. Двенадцать половых заповедей революционного пролетариата. // Родник. - 1989. - № 9. - С.63-68.). С точки зрения сегодняшнего гражданина РФ, предложенный им «этический кодекс» полового поведения – плод больного ума. Автор пишет:

- класс, в интересах революционной целесообразности, имеет

право вмешиваться в половую жизнь своих сочленов;

- бессильная хрупкость женщины вообще ни к чему: экономически и политически, т.е. и физиологически, женщина современного пролетариата должна приближаться и всё больше приближаться к мужчине;

- если уход моего полового партнёра связан с усилением его классовой мощи, если он(а) заменил(а) меня другим объектом, в классовом смысле более ценным, каким же антиклассовым, позорным становится в таких условиях мой ревнивый протест!..

Этим принципам соответствует образ трактористки-рекордсменки Паши Ангелиной, и в соответствии с ними замужние женщины становились любовницами «важных государственных персон» - укрепляли боевой арсенал пролетариата.

Однако вскоре от утверждения свободы чувств своих сограждан государство вынуждено было перейти к мерам по укреплению семьи как ячейки общества. Причину тому возможно понять, если познакомиться с актами обследования бытовых условий семей работниц и рабочих. З.И.Лилина пишет: «...современная семья часто находится в состоянии разложения, а иногда и вовсе отсутствует. Отец, а иногда и мать, с лёгкостью бросают детей, обзаводятся другой семьёй». Эта запись сделана автором в 1929 году.

В 1944 г. выходит Указ Верховного Совета СССР, согласно которому только зарегистрированный брак порождает права и обязанности супругов. За последствия внебрачных связей автоматически ответственность несут женщины, а одновременно и дети.

Изменение взглядов на взаимоотношение полов и функции брака привело к тому, что большое число свободных молодых людей и разведённых в настоящее время предпочитают **сожительство**. Это может быть:

- случайный (временный) союз мужчины и женщины;
- совместное проживание с целью проверки себя и подготовки к браку;
- сожительство как альтернатива браку.

В этих случаях женщина находится в неопределённом социальном положении: она возлюбленная и, может быть,

невеста; она невеста, но, одновременно, «сидящая в девках». Многие ситуации в судьбах женщин – возлюбленных (тайных любовниц и сожительниц) носят трагический характер. Женщина оказывается пристрастившейся к нездоровым отношениям с мужчинами, видит в мужчине единственный способ повышения собственной ценности, поэтому соглашается на неопределённость и саморазрушительное поведение. Многие из них употребляют сильнодействующие снотворные препараты и психотропные лекарственные средства. Особенно это касается тех женщин, которые вступают в любовные отношения с мужчинами, относящимися к другому поколению.

Любви традиционно сопутствует брак. Но современная женщина может предпочесть иную линию поведения - одиночество или свободные отношения, а заодно и получить расплату за эту свободу - нетрадиционную сексуальную ориентацию, аборт, бесплодие, проституцию, материнство в одиночку, а на глобальном уровне - демографические кризисы, «старение» многих наций, ранняя мужская импотенция...

Жена – ещё одна типичная женская роль. Синонимом понятия «жена» является понятие «супруга». Однокоренным словом по отношению к слову «супруга» является слово «упряжь». Т.е. в данном случае речь идёт о той женщине, которая находится «в одной упряжке» с мужчиной, **замужем**, и исполняет роль его жены.

Как отмечает Т.Г.Киселёва (Киселёва Т.Г., 2002), «из мифа в миф, из легенды в легенду кочует стандартный стереотип **жены-хозяйки** большого семейства, крупнотелой, пышущей здоровьем, выносливой и работоспособной, с удивительной одарённостью по части воспитания своих детей». Её психологические характеристики включают доброту, терпение, верность. Причём жена дублирует статусные характеристики своего мужа: жена крестьянина - идеальная управительница крестьянского хозяйства (Матрёна Тимофеевна из «Кому на Руси жить хорошо»), жена воина или аристократа храбра, решительна, хитра и даже умеет пользоваться оружием.

Для женщины согласиться на роль жены означает перейти из эпохи девичества и вступить в эпоху замужества.

Замужество – это стадия жизненного цикла женщины,

охватывающая брачный период, который начинается с момента вступления в брак и заканчивается либо по причине развода, либо по случаю смерти мужа. Замужество в древности и Средние века начиналось в 14-16 лет. В раннее Новое время в Европе сложилась практика вступления женщин в брак в возрасте 24-28 лет. Ей следуют и современные европейские девушки.

В России женщина имела право собственности и могла быть агентом мужа или себя самой в публичной сфере. Исследователи (Е.Вардиман, 1990; М.Г.Муравьёва, 2000; Н.Л.Пушкарёва, 1988; Т.Б.Рябова, 1999 и др.) отмечают, что положение замужней женщины было незавидным. В Европе в период Средние века – Новое время она полностью зависела от своего мужа, была бесправной, лишённой свободы передвижения, выбора профессии и занятий, участия в общественной жизни. Супружеская измена во всех европейских странах сурово каралась штрафом, тюремным заключением или мучительной смертной казнью. В обязанность жене вменялось рождение и воспитание детей, управление домашними делами и ведение домашнего хозяйства. Жена рабочего или крестьянина должна была работать сама и быть таким же добытчиком, как и мужчина. Содержание роли «жена» стало меняться, благодаря процессу индустриализации и по мере развития женского движения.

Современная ситуация общественного развития такова, что традиционный брак утрачивает свои классические хозяйственные функции, и только вопрос о совместном воспитании детей позволяет традиционной семье продолжать своё существование. Подобное явление наблюдается в животном мире, где сроки «браков» различаются в зависимости от вида: у птиц он несколько месяцев, у крупных млекопитающих – 2 – 3 года. «Супружеские пары» распадаются вслед за тем, как детёныши проявляют способность выживать без постоянной опеки родителей. Случаи «повторной встречи бывших супругов» в научной литературе не зафиксированы (Плюсник Ю.М., 1990).

Согласно западноевропейской и американской статистике, в конце XX века около 20% браков заключалось по традиционным основаниям вне всякой взаимной склонности между будущими

супругами; 50% супругов, находившихся в законном браке, предпочли бы жить самостоятельно; 70% пар, живших супружеской жизнью, официально не были зарегистрированы.

Современные российские женщины испытывают значительные трудности в понимании своей роли «жена». Об этом свидетельствуют данные двух переписей населения РФ – 1989 и 2002 гг. Традиционно число женщин, указывающих, что они состоят в браке, превышает число состоящих в браке мужчин (в 1989 г. - на 28 тыс.чел., в 2002 г. эта цифра увеличилась до 65 тыс.чел.) Современная российская женщина предпочитает игнорировать факты и не желает следовать исторически сложившимся критериям понятия «семья» и роли «жена». Например, если в ответ на вопрос анкеты: Каково Ваше семейное положение? – звучит «замужем», то это может означать:

- сохраняется штамп в паспорте, но её муж давно живёт в другой семье, т.е. женщина берёт в расчёт лишь факт регистрации брака и по этой причине, указывая свою роль жены, искажает действительность;

- она сожительствует с мужчиной, который играет роль её мужа, но при этом состоит в браке с другой женщиной (женщина игнорирует реальность);

- женщина встречается с мужчиной (возможно, ждёт от него ребёнка) и уверена, что он любит её, а оформление отношений в ЗАГСе считает не стоящим внимания пустяком: **она думает**, что они семья - муж и жена; женщина пребывает в иллюзиях;

- женщина замужем, но сожительствует с другим мужчиной, довольствуясь ролью возлюбленной, - это случай прогрессирующего безумия женщины; и это может означать действительное положение: она замужем и формально, и реально.

Такая неопределённость в сознании и жизнедеятельности современных российских женщин спровоцирована процессом сексуализации общества, а в частности такими факторами, как возросшая свобода личности (личность чаще всего делает выбор в пользу собственного развития, а не жертвует им в пользу семьи), снижение уровня общественной морали, повышение уровня притязаний при одновременном снижении уровня возможностей их удовлетворить. Плюс к тому образцы поведения, навязываемые

случайной литературой, порнофильмами, образом жизни определённой части общества; информационная экспансия; сексуальный неомодернизм; плюральность сексуальных отношений; отказ воспринимать сексуальные отношения как высшую форму интимного общения.

Всё вместе взятое является свидетельством искажённого (неадекватного) отражения женщинами окружающей их действительности и себя в ней. Иными словами, **современная «хорошо воспитанная» молодая женщина, став женой, рискует оказаться в состоянии социально дезадаптированной личности, определяя содержание своей роли.** Возрастающее количество разводов и женщин, обращающихся за психологической помощью, свидетельствует именно об этом.

С точки зрения К. Хорни, мужчина и женщина, создавая семью, надеются удовлетворить следующие потребности: мужчина надеется получить сексуальное удовлетворение, обрести спутника по отдыху, видеть рядом с собой привлекательную жену, обеспечить налаженный быт и ведение домашнего хозяйства, получить от супруги восхищение своей личностью и деятельностью; женщина желает проявить и пережить чувство нежности, хочет обрести в лице мужа хорошего собеседника и возможность поговорить, надеется встретить в супруге честность и открытость, рассчитывает на его финансовую поддержку и посвящённость семье. Однако темп современной жизни таков, что супруги чаще всего успевают лишь выражать свои желания, но обнаруживают, что на их удовлетворение не хватает времени – его «съедают» другие роли, в первую очередь те, в которых муж и жена реализуются вне дома и семьи.

Мать – ещё одна предопределённая природой роль женщины.

В любой культуре женщину признают как «производителя жизни» и «продолжателя рода». Мириманов В.Б. (1997) отмечает, что 40-15 тысяч лет тому назад женщина вошла в номенклатуру проторелигиозных образов в качестве человека, наделённого мистико-магической способностью производить и выкармливать детей. Малиновский Б.К.(1929) указывает, что часть полинезийских, африканских и южноамериканских племён до сих

пор не связывают интимные отношения с последующей беременностью и рождением ребёнка. Деторождение они объясняют мистико-магическими действиями, которые совершают женщины согласно племенным традициям.

Очевидно, что материнская и сексуальная функции женщины изначально не были связаны и этически совпадали. В этом смысле Мария Богородица и Мария Магдалина мало чем отличаются друг от друга. Их разница была определена в последующую эпоху, когда в качестве повода для преследования женщин инквизиция выдвинула их «чрезмерную сексуальность».

История свидетельствует о том, что никогда не было эпох, в которых бы отмечалось явное преимущество женщин над мужчинами. Исключением являются лишь мифические амазонки. Суть матриархата не в том, что женщины брали верх над мужчинами, а в том, что между ними были такие отношения, что отцовство не могло быть точно установлено и ребёнок, не имея конкретного отца, во всём разделял участь матери – наследовал её социальный статус и имущество.

Нуклеарная семья начала формироваться в период «неолитической революции» (Алексеев В.П., 1985).

В эпоху поздней античности и раннего Средневековья образ женщины-матери изменяется. Мать становится первым социальным педагогом и воспитательницей своих детей. Женщина-мать уже не только роженица и кормилица. «Именно эта социальная роль и её эталонные примеры стали предметом многочисленных описаний и восхвалений в религиозных, философских и литературных текстах (с появлением письменности); умудрённая жизненным опытом мать стала почти что обязательным персонажем в театре и кинодраматургии, популярным образом в живописи и т.д.» (Киселёва Т.Г., 2002).

«Социальный заказ и дидактический спрос на этот образ резко вырос в эпоху Просвещения и продолжает расти по сей день» (Межуев В.М., 1978).

Судя по работам Абрамсон М.Л., 1996; Габдрахманова П.Ш., 1996; Бойцова М.А., 1996; Пушкарёвой Н.Л., 1996 и др., со времён Античности женщине-матери приписывались следующие

свойства: богатый жизненный опыт, дар интуитивного предвидения событий, интуитивная связь со своими детьми, редкая доброта, сострадательность, умение понять своих детей и их поступки; от природы особая одарённость в умении убеждать и воспитывать; чрезвычайная выносливость, стойкость и верность в отношениях со своими детьми; способность переносить ради них, за них, вместо них любые испытания. Как отмечает Т.Г. Киселёва, этот набор характеристик варьируется в силу культурных традиций разных народов, но в целом он остаётся относительно типовым в культурах большинства цивилизованных (постпервобытных) сообществ. По её мнению, из этого общекультурного эталона явно выпадают следующие образы:

Медя – психопатологичная мать, убивающая своих детей из ревности, чтобы отомстить мужу за утрату его любви и таким образом заявить о себе как о личности, с которой придётся считаться;

Богоматерь. Она и вписывается в эталон, и в то же время выпадает за его рамки своей пассивностью: Богоматерь следует принципу невмешательства в «драму мира».

В эпоху романтизма, модерна и символизма её образ подвергается серьёзной переоценке с позиции психоанализа и трансформируется. Здесь она выступает в роли покровительницы, спасительницы, заступницы и т.п.;

Мать-правительница (матушка-царица). Пропп В.Я.(1996) отмечает, что это парный образ по отношению к батюшке-царю, своего рода совместный, супружеский патронаж властителей над народом. Им, согласно крестьянскому фольклору различных народов, предписывалось исполнение родительских полномочий – наставлять и воспитывать;

Родина-мать – наиболее характерный образ для государств с тоталитарным политическим строем, особенно националистически настроенных. Это образ-лозунг для мобилизации сил нации на борьбу за спасение отечества. Т.Г. Киселёва добавляет, что « для англичан, американцев, французов и некоторых др. «Мать-демократия» оказалась более актуальной, чем « Мать-родная земля». (Лозунг СССР в годы Великой Отечественной войны – «Родина-мать зовёт!»).

Современная психологическая наука и психосоциальная практика придают роли матери особое значение. В ней сформировалось представление о том, что качество контакта ребёнка с матерью уже в период его внутриутробного существования в значительной степени определяет качество его жизни после рождения. Иными словами, судьба человека на земле зависит от варианта исполнения женщиной роли матери по отношению к своему ребёнку.

В научной психологической литературе встречаются следующие возможные **варианты психопатологизированной материнской роли по отношению к ребёнку**:

- **«Обременённая мать»**. Мать считает, что ребёнок препятствует её социальному продвижению. Она уходит от него и не возвращается. Последствия для ребёнка: ребёнок плохо общается с другими людьми, у него поздно формируется речь. Ребёнок инфантилен. У него с трудом формируется Я-концепция.

- **«Мать-рабыня»**. Мать относится к ребёнку как к любовнику, готова исполнить любое его желание. Если она живёт с отцом ребёнка, то не обращает на мужа внимания – он лишний в семье. Последствия для ребёнка: у него нет опыта соперничества и компромиссов. Его отвергают во дворе. Однако матери это нравится – общением с ребёнком она заполняет пустоту и бессмысленность своей жизни. Если это дочь, то часто склонная к ожирению.

- **«Мать ребёнка – «маменькиного сынка»**. Как правило, это мать-одиночка, желавшая ребёнка. Но ей постоянно нужно куда-то уходить, тогда как ребёнок нуждается в ней. Его желания не воспринимаются матерью. Последствия для ребёнка: дитя инфантилизируется. Если это мальчик, у него развиваются женские черты характера. Его тянет к общению с маленькими детьми, он воображает себя девочкой. Иногда проявляет бунт против матери и учителей. Ребёнок уходит в мир фантазий и стремится быть исключительно всемогущим.

- **«Мать, вооружённая детьми»**. Это волевая женщина, знающая «как правильно», делящая детей на «сильных», как сама, и «слабых», как их отец. Таким образом она использует детей в качестве оружия в борьбе с мужем, потерпевшим неудачу в карьере, за власть в семье. **Последствия для детей** мало

предсказуемы, однако чаще всего плачевные (бисексуальность, гомосексуализм, алкоголизм, асоциальное поведение и т.п.).

•**«Волевая мать»**. Она третирует слабовольного сына. Тот вынужденно играет роль слабого, но постоянно борется с матерью. Мальчик агрессивен, конфликтен, предпочитает занятия в одиночку (хобби, книги, ТВ, поделки). Он недоволен собой и тем, что делает, т.к. судит об этом по критериям матери. Чувствителен, а потому компенсирует свою слабость и трусость занятиями спортом.

•**«Мать ребёнка от недоразвитого отца»**. Мать считает отца недоразвитым, Ребёнка тоже. Сын для неё – «пустое место», как и его отец. Она уделяет внимание лишь внешним формам поведения сына. Сын вырастает с комплексом неполноценности. И уходит в мир фантазий.

•**«Мать с разбитой судьбой»**. Женщина посвящает себя ребёнку, но встречает нового мужчину и ради него бросает дитя. Подрастая, ребёнок начинает бунтовать против родительского непостоянства: совершает побеги из дому, кражи...

•**«Мать, борющаяся за выживание»**. Эта женщина изо всех сил борется за повышение социального статуса семьи и экономическое выживание. Мир она воспринимает как враждебный. Ребёнок становится жертвой этой борьбы. Он впадает то в депрессивное состояние, то выражает злобу и агрессию.

•**«Покинутая мать»**. Мать покинута мужем. Она меняет партнёров. Ребёнок забыт и брошен. Он ищет, к кому бы присоединиться. Стремится преуспевать в сферах, не требующих самодисциплины. Проявляет негативизм и демонстративность в общении с педагогами, прогуливает занятия, нарушает дисциплину.

Результаты личностного развития детей при таких вариантах исполнения матерью своей гендерной роли вполне предсказуемы – это «социальный неудачник или социальная неудачница», «социализированный преступник или социализированная преступница», «несоциализированный преступник или несоциализированная преступница». По мере взросления дети обнаруживают нежелание работать, неспособность любить, трудности в создании собственной семьи.

Е.Т.Соколова (Самосознание и самооценка при аномалиях

личности.— М., 1989.) выделяет следующие стили материнского воспитания своих детей:

1.Сотрудничество, которое характеризуется гибкостью, сменой ролей, активностью - это здоровый вариант самореализации женщины в роли матери;

2.Изоляция, когда ребёнка лишают возможности участвовать в принятии решений, касающихся его самого, и по мере взросления он начинает сам себя изолировать от людей;

3.Соперничество, порожаемое придирчивостью, чрезмерным контролем и критикой друг друга, в условиях которого у ребёнка формируются невротические и психопатические черты характера;

4.Псевдосотрудничество, основанное только на эмоциях, когда при их чрезмерности игнорируются реальные факты; в таких случаях мотивация совместных решений матери и ребёнка не деловая, а игровая. У ребёнка формируется искажённое мировосприятие.

А.А.Бодалёв и В.В. Столин (Семья в психологической консультации./ Под ред. А.А.Бодалёва и В.В.Столина.- М., 1989) обращают внимание ещё на одну грань неадекватного самовыражения женщины в материнстве и выделяют следующие **типы психопатологизированного материнского отношения к ребёнку**: **1)** Ребёнок, замещающий мужа; **2)** Гиперопека и симбиоз: мать стремится прожить жизнь за ребёнка; **3)** Воспитательный контроль посредством нарочитого лишения любви («Мама такого (...) не любит»); **4)** Воспитательный контроль посредством апелляции к чувству вины. Мать говорит ребёнку, что он неблагодарный, не оправдывает её надежд. Ребёнок пуглив, скован страхами, несамостоятелен. Чрезмерное чувство вины лишает его радости жизни.

Психологи (Бодалёв А.А., Броди С., Варга А.Я., Ковар Л., Соколова Е.Т., Столин В.В., Сысенко А.В., Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. и др.) отмечают, что, во-первых, все типы «отклоняющегося» материнского поведения по отношению к ребёнку проявляются в неполных и конфликтных семьях; во-вторых, отклоняющиеся стили воспитания и типы социального неудачничества провоцируются извращённой ролевой структурой семьи, а именно: **мать** излишне мужественна, мало

отзывчива и эмпатична, но слишком требовательна и категорична; **отец** слишком женственен, мягок, раним и не способен управлять ситуацией; **ребёнок**- «козёл отпущения»; в-третьих, почти все перечисленные выше типы аномального отношения матерей к детям являются следствием деструкции семьи по одному фактору: пассивное отношение мужчины-отца к выполнению своей организующей функции в семье и замыкание всей семейной системы психологических связей на ребёнке.

Осознание того факта, что немногим российским детям выпадает счастье родиться и жить в условиях семейного благополучия, наталкивает на мысль о необходимости качественного совершенствования существующей системы подготовки молодёжи к семейной жизни, в частности, девушек - к исполнению роли невестки (снохи) и к материнству.

Стоит отметить, что в отечественном законодательстве предусмотрена возможность лишения женщины её материнской роли в случаях ненадлежащего ухода за ребёнком. В то же время Декларация ООН по правам человека (Статья 26) провозглашает первоочередное право родителей на воспитание своих детей. Вряд ли возможно считать процедуру лишения материнства гуманным актом хотя бы по отношению к ребёнку. Мать остаётся для него матерью на основании одного главного факта – он пришёл на этот свет через её чрево. Этот факт никому на земле не дано исправить. Отмена связи «родная мать – ребёнок» законодательным актом пагубно сказывается на судьбах последующих поколений рода. Более человеческой представляется практика принятия социумом и ребёнком той матери, какая есть, и передачи детей на воспитание в другие, более воспитательно сильные семьи по договору между биологическими родителями и принимающей (фостерской, замещающей, патронатной) семьёй. Быть матерью также означает для женщины, что у неё в потенциале существуют такие грани материнской роли, как «сватья», «свекровь» и (или) «тёща». Психология этих ролевых отношений остаётся пока мало исследованной, однако её недооценка женщиной-женой и женщиной-матерью самым негативным образом сказывается на качестве внутрисемейных отношений и, следовательно, на условиях воспитания детей в семье.

В психосоциальной практике нередки случаи участия в

судьбах детей, оставшихся без родительского попечения, крёстных матерей. **Роль «крёстная мать»** также ждёт своих исследователей.

«Работница» – женщина – специалист, женщина – руководитель - женская роль, история которой началась в древнейшие эпохи. Первыми профессиональными ролями женщин были роли богинь, ведьм, духов, немного позднее они стали выступать в качестве святых или членов святых семейств, гадалок, предсказательниц, шаманок, храмовых жриц. В период ранних городских цивилизаций к данному перечню ролей прибавилась роль царицы, члена семьи мужчины-владельца, рабыни. Т.Г.Киселёва отмечает, что точка зрения о древнейшем происхождении женской профессии «проститутка» не соответствует действительности. Первыми проститутками были храмовые жрицы, причём избранные, которым дозволено было принимать участие в ритуалах сакрального совокупления с верховными жрецами в связи с весенним праздником плодородия. Потом появилась тенденция набирать любовниц-рабынь, что является обычным рабством, когда женщина осуществляла интимное обслуживание своего владыки. Исследователи (Блох И., 1994; Фукс Э., 1994; Киселёва Т.Г., 2002) утверждают, что проституция как сексуальный контакт за плату появилась в эпоху расцвета городских цивилизаций древности и часто реализовывалась в рамках легальной деятельности: ею занимались армейские маркитанки, городские гадалки, знахарки и т.п. В период поздней Античности появилось куртизанство – житейская практика женщин обустриваться за счёт своих любовников. Куртизанками могли быть даже замужние дамы, обеспечивающие себе таким образом приличный социальный статус. Официальные публичные дома существовали лишь в отдельные периоды и в отдельных странах. Так что со времён неолита женщина выполняла по преимуществу роль домохозяйки. Эта роль могла включать функции горничной, няньки, прачки, стряпухи, холопки для подсобных нужд и др. «С появлением рабства, а затем и крепостничества женщины-рабыни стали активно использоваться и в различных сельскохозяйственных работах» (Киселёва Т.Г., 1991). В период распространения христианства появились женские монастыри, где часть монашек занималась ремеслом или огородничеством. Участие женщин в сфере искусства

строго контролировалось. В Европе женщины выступали в цирке, занимались музыкой, хореографическим и драматическим искусством, литературой и декоративно-прикладным творчеством. По данным исследования Ястребицкой А.Л.(1978), им запрещено было заниматься богословием, живописью и архитектурой. В то же время в Китае и Японии поощрялись занятия женщин живописью и литературой. Пением и танцами занимались проститутки (гейши); женщины не могли выступать на сцене, их роли в спектаклях исполняли мужчины-гомосексуалисты. В исламских странах женщины в искусстве выполняли роли наложниц-танцовщиц. Исследователи делают вывод о том, что «ко времени массового привлечения женщин к профессиональной деятельности именно искусство оказалось той сферой, в которой они продемонстрировали себя наиболее продвинуто» (Киселёва Т.Г.,2002.-С. 92). Т.е. становление женской роли «работница» произошло во второй половине XIX века. В развитых странах Запада, а чуть позже и в России началось введение обязательного начального образования для всех, были открыты женские курсы и школы. Женщины появились в сфере социального обслуживания – в педагогике, медицине, торговле, работали секретарями и телефонистками. Э.Кесслер-Хэррис отмечает, что, заменив мужчин на производстве в период Первой мировой войны, женщины так и остались работать в промышленности. Советскому государству нужна была женщина-труженица, однако, становясь матерью, она не оправдывала его надежд – далеко не во всех случаях умудрялась работать и уделять внимание своим детям. Дети становились помехой для матери, активно включившейся в строительство коммунизма, и оказывались в условиях уличного воспитания.

Во многих странах особо заметной роль работницы стала во второй половине XX века. В СССР женщины тоже получили право работать в любых областях. Сегодня и в России, и в США, и в странах Запада практически не осталось профессий, которые бы не имели права осваивать женщины. Они реализуют себя в ролях космонавта, капитана судна, тореадора, военнослужащего и т.п. Значительное число женщин занято в сфере образования. Среди женщин много композиторов, поэтов и писательниц,

художниц, режиссёров. Женщин России сегодня гораздо чаще можно встретить на престижных должностях, однако их единицы в «верхнем эшелоне» общеполитической власти российского государства. И в то же время современная женщина активно эксплуатирует роль проститутки, пользуясь тем, что даже явная уличная проститутка сегодня может прикрыться правом вести сексуальную жизнь так, как ей это нравится – нет чётких критериев, где вместо любовных отношений осуществляется купля-продажа женского тела. Согласно данным *American Journal of Sociology* (1996), свободную сексуальную жизнь сегодня открыто ведут 98% неженатой молодёжи; скрывают от супругов свои любовные связи с другими партнёрами 70% мужчин и 50% женщин. Экономический критерий, который ранее позволял установить факт проституции, теперь нефункционален, т.к. мужчина в любом случае оплачивает издержки любовных отношений – расходы на подарки, совместный отдых и т.п. Вместе с тем современная женщина уже не в состоянии удержать мужчину только «хорошим сексом» - он может с не меньшим успехом найти его на стороне. Это обстоятельство заставляет российскую женщину развивать в себе коммуникабельность, психо-терапевтические способности, широкий кругозор, умение вести домашнее хозяйство и одновременно делать карьеру, изучать иностранные языки плюс к тому овладевать навыками вождения автомобиля, работы на компьютере, использования бытовой техники и средств связи. Однако как раньше богатых барынь мучили эмоциональные проблемы, а бедных «золушек» материальные, так и теперь у женщин-высококвалифицированных работниц свои внутренние и внешние проблемы, а у социально неконкурентоспособных женщин – свои.

Особо остро ощущают проблему самореализации в роли работницы одарённые женщины. Они имеют возможность освоить роль домохозяйки или прилагать усилия для обустройства вертикальной или горизонтальной карьеры. Важно, чтобы этот выбор стал осознанным решением молодой девушки, которая понимает, каковы вероятные последствия того или иного варианта жизненного пути. В одном случае более вероятен синдром домохозяйки, в другом – синдром сверхженщины, которая следовала стереотипу высшего женского

предназначения. Ни тот, ни другой путь не делают женщину счастливой и удовлетворённой своей жизнью.

Исследования К.Холлингера и Э.Флеминга (1979), осуществлённые в русле женской психологии, показывают, что одарённые девушки должны понять: чтобы быть преуспевающими в роли работницы, не следует отказываться от собственных экспрессивных качеств – заботливости, чувствительности, общительности.

М.Хеннинг и А.Жардэн (по кн. Энкельман Б., 1993) проинтервьюировали 25 женщин, преуспевающих в построении вертикальной карьеры. Они работали в должности вице-президентов крупных фирм. Результаты оказались потрясающими:

- эти женщины-руководители являлись первыми или единственными детьми в семье (20 чел);

- все 25 женщин имели хорошие отношения со своими отцами, с детства участвовали вместе с ними в их мужских делах;

- все опрошенные родились на восточном побережье США в «стремящихся вверх» семьях среднего сословия. Отцы 22 из 25 женщин занимали руководящие должности в экономике, трое остальных были директорами колледжей. 24 из 25 матерей были домашними хозяйками. Одна мать работала учительницей. Образовательный уровень 23 матерей был, по меньшей мере, такой же, как и у отцов опрошенных женщин;

- в их семьях было особое отношение к этим детям как к первенцам; они имели счастливое детство, в их глазах родители играли особую роль;

- отцы и дочери разделяли интересы, которые, как считается, традиционно больше присущи отцам и сыновьям: физические нагрузки, спортивные состязания, агрессивные стремления к успеху, готовность к конкуренции и твердая установка на победу;

- эти преуспевающие женщины очень рано научились у своих отцов трезво оценивать степень риска, т.е. сознательно взвешивать свои шансы на успех или проигрыш;

- все 25 женщин во время учебы в школе были лучшими ученицами и проявились как лидеры;

- все они стремились быть уважаемыми людьми в коллективе, переживали радость от состязания и способность идти на риск; придерживались мнения, что затраченные на это усилия были не напрасны, так как они приобрели уважение и признание не только своих сверстников, но и своих родителей;

- они сохранили свои идеалы независимости и стремления к успеху, отказавшись следовать традиционным представлениям о женщине как о пассивной, подчиненной, покорной, молчаливой, ориентированной на безопасность, слабой и страдающей;

- все участницы опроса учились в колледже с большим прилежанием. Некоторые из них окончили колледж с высокими оценками. Стратегия, которую они разработали для себя, состояла в том, что они ставили перед собой цель, определяли приоритеты и разрабатывали такую программу действий, которая позволяла им выявлять ложные пути и избегать их. Иначе говоря, уже в то время их поведение не отличалось от поведения преуспевающего, стремящегося достичь вершин менеджера. Они не тратили много времени на мужчин и вообще подразделяли их на два типа: помощники, подобные их отцам, и все остальные;

- все 25 женщин еще на ранней стадии своей профессиональной деятельности решили на свой страх и риск осуществить карьеру в одной фирме. Они очень рано пришли к выводу, что женщина только в том случае может достичь ответственной и высокой должности руководителя, если с выполняемой работой она будет справляться на более высоком качественном уровне, чем любой сотрудник-мужчина этой фирмы;

- все участницы исследования свою первую руководящую должность рассматривали как начальную ступеньку лестницы вверх. Все они очень быстро определили и другой фактор, решающим образом влияющий на успех или неудачу: наличие хорошего непосредственного руководителя;

- эти женщины придерживались мнения, что развитие хороших деловых отношений с мужчинами зависит от того, насколько им удастся «стереть» половые различия и от того, насколько их общение концентрируется на выполняемых функциях или задачах. Это означает, что они стремились

приуменьшить значение того факта, что они были женщинами, и использовали компетенцию как важнейший элемент самоутверждения;

- они придавали большое значение тому, чтобы не вступать в интимные отношения с мужчинами, работающими в этой же фирме, или с теми, с которыми они поддерживали деловые отношения;

- с мужчинами, которые были их непосредственными руководителями, у этих женщин складывались хорошие и прочные дружеские отношения. Они все начинали в качестве личных секретарш или ассистенток своего шефа. И когда их руководители достигали очередной ступеньки в своей карьере, на более высокий уровень поднимались и они. И всегда это происходило по предложению их руководителей. Они помогали каждой из них, подбадривали, воодушевляли, были их учителями и опорой в работе. Эти руководители восхищались их деловыми качествами и стремлением к успеху. Руководители считали, что в частном предпринимательстве женщины должны двигаться вперед, и отстаивали эту точку зрения перед своими коллегами;

- стратегия этих 25 женщин состояла в том, чтобы соответствовать требованиям определенной должности выше среднего, что достигалось самостоятельной учебой дома и посещением вечерних курсов. Заканчивая работу на очередной ступеньке, они были уже способны выполнять более сложные задачи на следующей ступени иерархической лестницы. И если их шефа повышали в должности, они по уровню своей компетенции были готовы сопровождать его;

- когда эти женщины достигали уровня начальника отдела и имели в своем подчинении множество мужчин, они могли справиться и с этой проблемой. Одна из них сказала: «Я пришла к выводу, что должна попытаться не замечать проблем, связанных с отношениями мужчин и женщин, и сконцентрировать свое внимание на том, чтобы мой отдел был местом, где мужчины могли бы хорошо работать, повышать свою квалификацию и продвигаться вверх».

Судя по ряду исследований (Беданс Т.В.,1991; Кесслер-Херрис

Э.,2000; Киселёва Т.Г., 1991; Комаров Е.И.,1989; Полеев А.М.,1992; Хубер Дж.,2000; Шинелёва Л.Т.,1992; Энкельманн Н.Б.,1993 и др.), **существует множество факторов, сдерживающих карьеру женщин.** И они, по преимуществу, носят характер внутриличных конфликтов. Например, часть женщин перед началом своей трудовой деятельности не могут дать себе отчёт, ради чего они хотят работать: чтобы иметь деньги или власть, славу, известность; должны ли они в своей профессиональной жизни пользоваться собственной женственностью или же культивировать в себе мужественность? Это принципиальные вопросы для каждой работающей женщины. От ответа на них зависит, будут ли они в своей профессиональной деятельности счастливы или нет, будут ли они довольны тем, что отдали свои силы профессиональной деятельности или же войдут в положение «жертвы», согласившейся на участие в игре «... И это после того, что я для них сделала...».

Результаты исследований, проведенных М. Хеннинг и А. Жардэн, (Энкельманн, 1993) показали, что приблизительно после десяти лет работы у каждой женщины происходит остановка. Это случается в возрастном интервале 30-35 лет, однако ситуация остановки в карьере переживается женщинами по-разному. Психологи выделили две группы женщин в зависимости от того состояния, в котором они оказались к указанному возрасту. **В первую группу вошли женщины,** которые независимо от своего желания или способностей, не сделали никакой карьеры. Большинство из них в возрасте 25-30 лет вышли замуж, однако продолжали работать. Это те женщины, которые строго разделяли свою профессию и личную жизнь, жили и живут сверхнапряженной двойной жизнью: на работе у них репутация отличного работника, дома они с таким же рвением, стремясь избежать упреков, заботились о детях и обслуживали супруга. Теперь настало время, когда женщина начала сдавать как дома, так и на работе. Её руководитель доволен тем, что имеет надежного работника, однако увеличивать ей зарплату не спешит. Однажды эта женщина говорит, глядя на растущую карьеру молодых сотрудниц: «И что я имею здесь за 20 лет усердного труда?...».

Женщины второй группы сделали карьеру. Через десять лет работы они достигли должности руководителей отделов, их

уважают даже мужчины. Все эти женщины вели себя как мужчины и отрицали (даже перед самими собой) свое женское начало. Они были строги в манере одеваться и в общении: некоторые из них порой воспринимали как обиду, если мужчина делал им на работе комплименты, замечая, как хорошо женщина выглядит, и контролировали дистанцию в отношениях. Однако в возрасте около 45 лет все эти женщины сделали для себя шокирующее открытие: неожиданно им стало ясно, что как женщины они всё прозевали в жизни. У них нет ни мужей, ни детей, ни семейной жизни и вообще их жизнь — это жизнь без эмоциональных всплесков, жизнь «бесполой рабочей пчелы». Так ли должно было быть? В этом ли заключается смысл жизни? **Достаточно ли женщине роли работницы, хоть и блестяще исполняемой?**

Все 25 женщин, участниц исследования, переориентировали своё поведение сходным образом: они установили себе мораторий на карьеру, стали не такими активными в работе и впервые в течение почти одного года размышляли о своей жизни. Этот мыслительный процесс привел их к одинаковому результату - они решили впредь «быть женщинами»: 15 из 25 опрошенных вышли замуж, чаще всего за мужчин, которые были, по меньшей мере, на 10 лет старше их. И все это для того, чтобы хоть и с опозданием, но все же пожить семейной жизнью. Остальные 10 участниц исследования остались в одиночестве. Однако все 25 женщин стали посещать салоны красоты, использовать косметику, модно и подчеркнуто женственно одеваться. Благодаря этому улучшились их коммуникативные способности, они начали больше нравиться своему окружению. И все мужчины из их профессиональной среды с уверенностью заявили: «Таковыми вы нам нравитесь больше!»

Смысл приведенного здесь исследования не в том, чтобы в конечном итоге больше понравиться мужчинам, а в том, что, осваивая роль работницы, женщине следует хорошо подумать над тем, что действительно является условием её счастья на этом свете, без чего она рано или поздно придёт к выводу: «Жизнь не удалась».

Б.Энкельманн приводит собственный опыт общения ещё с одной группой работающих женщин. Речь идет о женщинах-

предпринимателях. У них был **иной путь восхождения на должность руководителя**: они или сами создавали фирмы и ставили их на ноги, или же получали их в наследство и успешно продолжали уже начатое дело. Однако эти женщины-предприниматели по отношению к женщинам, сделавшим карьеру, о которых сказано выше, имеют огромное преимущество: им не надо было «пробиваться» наверх. С первого дня они были лидерами и поэтому могли позволить себе быть одновременно и руководителем, и женщиной. Б.Энкельманн советует деловым женщинам: «Становитесь самостоятельными».

Стоит отметить, что традиционно лидерская роль изучалась практически без учета пола, поскольку считалась маскулинной. Первые исследования в гендерной психологии лидерства были проведены в США Уайтом (1945), Хаверлом (1953) и другими. С середины 70-х гг. XX века эта область психологической науки активно развивается за рубежом (в США, Западной Европе, Австралии и др.) под влиянием феминистской психологии. Появление большого числа женщин на менеджерских должностях в организациях, стремительное увеличение их доли за короткое время (с 16% всего управленческого персонала США в 70-х гг. до 40% в 90-х гг.) привлекло внимание исследователей. Все больше стало распространяться мнение, что женщины тоже могут исполнять роль лидера. Однако они по-прежнему составляют меньшинство, особенно на среднем и высшем уровнях управления (5 и 1% соответственно, данные по США), даже в странах Скандинавии, отличающихся относительно большим гендерным равенством. Этот факт дает основание некоторым авторам сомневаться в том, что женщина способна так же эффективно выполнять роль лидера, как и мужчина. Возникла необходимость сравнительных исследований особенностей исполнения роли лидера мужчинами и женщинами (Бедас, 2000). В результате был выявлен целый ряд гендерных особенностей. Выяснилось, что **женщины, склонные к исполнению роли лидера, по-иному, нежели мужчины, расставляют акценты в стратегии карьерного роста и осуществлении функций руководителя.**

- Женщины значительно позже, чем мужчины, решаются делать карьеру. Часто только через десять лет работы в организации они соглашаются занять более высокое положение,

но для запланированной карьеры это слишком поздно.

- Большинство женщин слишком пассивны. Вместо того, чтобы что-то предпринять самим, они позволяют событиям идти своим чередом.

- Женщины считают, что решающим фактом профессионального успеха является их самореализация и недооценивают роль неформальных и неофициальных отношений на предприятии; не признают и осуждают отношения типа «ты — мне, я — тебе», взаимной полезности, протекций, возникающих между сотрудниками, тогда как мужчины всегда учитывают эти условия карьерного роста в своей деятельности.

- Женщины воспринимают карьеру как личный рост, как самореализацию. Мужчины же понимают под карьерой престижные и перспективные должности.

- Мужчины соотносят выполняемую ими работу исключительно со своими представлениями о карьере, т.е. рассматривают ее как продвижение по службе, преуспевание. Женщины разделяют два понятия: выполняемую работу и карьеру. Работа для них осуществляется «здесь и сейчас», а карьера является исключительно личной целью, о результатах достижения которой может судить только сама женщина.

- С самого детства мужчины настроены на то, что они будут работать, чтобы, по меньшей мере, суметь прокормить себя. Только незначительная часть женщин в детстве задумывалась над этим вопросом. Большинство же из них надеется найти кого-то, кто будет их содержать. Разница в настрое и направлении мышления, вытекающая из различных представлений, складывающихся еще в детстве, огромна.

- Мужчины рассматривают карьеру как существенную составную часть своей жизни. Если возникают какие-либо проблемы личного характера, то мужчины ищут компенсации одной за счёт другой; женщины же настаивают на четком разграничении личных и профессиональных проблем, в случае конфликта они однозначно выбирают тот или иной путь.

- Если мужчины начинают свою работу в фирме, то они уже автоматически имеют «генеральский жезл в ранце».

•Женщины же, напротив, своей работой должны постоянно доказывать, что они занимаются своим делом, хотя все и предполагают обратное.

•Другое типичное различие относится к понятию «личная стратегия». Мужчины определяют ее как достижение поставленной цели. Когда перед ними стоит новая задача, они постоянно задаются вопросом: «Что мне это даст?» Это решающий вопрос, так как он ставит на карту их будущее.

•Элемент времени отсутствует в рассуждениях у женщин. Они лишь думают о том, как можно лучше решить проблему в данном месте и в настоящий момент, не учитывая, какие последствия эта проблема будет иметь для них в будущем.

•Уже во время игры в футбол мальчики учатся тому, что необходимо объединяться в команду, что можно выиграть и проиграть, что отдельные члены команды могут иметь плохой характер. Ведь команда должна насчитывать одиннадцать игроков.

Как правило, девочки не приобретают опыта действовать в составе команды. Если они занимаются спортом, то предпочитают одиночные виды спорта, такие, как конный спорт или теннис. Большинство девушек никогда не узнает, что означает «командный дух», они не учатся объединяться в группы и побеждать всем вместе, несмотря на то, что отдельные члены группы не вызывают симпатии.

•Следующим типичным различием в мышлении мужчины и женщины является их оценка риска. Для мужчины риск означает потерю или прибыль, победу или поражение, опасность или шанс. Женщины оценивают риск как принципиально отрицательный момент. Для них он означает потерю, опасность, боль. По возможности они избегают риска.

•В остальном женщины склонны, в противоположность мужчинам, в своем ролевом поведении чаще всего придерживаться взгляда: «Я именно такая, какая есть, нравится это другим или нет!» Поэтому им труднее отмежеваться от руководителя, работы или некой возникшей ситуации. Женщины принимают все очень серьезно. Они вкладывают в происходящее что-то совершенно особенное, поэтому особенно болезненно реагируют на критику и

личные оскорбления. Они меньше всего думают о том, что могут справиться с работой, с которой еще незнакомы или которую никогда не выполняли (Энкельманн, 1993).

• Групповое поведение мужчины является в действительности таким феноменом, который заставляет женщин говорить примерно следующее: «Как только могут двое мужчин, абсолютно не переносящих друг друга, сидеть вместе на собрании и делать вид, что уважают и помогают друг другу, в то время как другие знают, как обстоит дело в действительности? Как они могут быть такими лицемерами?» Этот вопрос многое объясняет.

На основании этого женщины часто оказываются в ловушке нетерпимости, которую можно определить следующим образом: «Он/она мне не нравится, я не могу с ним/с ней работать».

Е.И. Комаров (1989) предпринял попытку выяснить, **какие качества больше всего и меньше всего ценятся в конкретном руководителе-женщине и руководителе-мужчине.**

Выяснилось, что на первое место мужчины ставят женственность, хорошую внешность, обаяние. Мужчины не любят в женщине вообще, а в женщине-руководителе особенно неряшливость, неопрятность. Им не нравятся безвкусно одетые женщины, не знающие меры в косметике, украшениях.

Вторая группа наиболее ценимых качеств у женщин-руководителей — компетентность (знание дела) и деловитость. Под деловитостью понимаются целеустремленность, практичность, организованность, доведение начатого до конца, единство слова и дела, точность, обязательность, работоспособность. Как отмечает автор, некоторые проявления деловитости связаны с женской психологией и физиологией. Например, работоспособность. Мужчина, много работая, не умеет, как правило, расслабляться. Женщина в принципе лучше владеет сменой ритма и темпа труда, различными приемами для снятия напряжения, среди которых, особенно в критических ситуациях, не последнее место занимают слезы, исповеди, а то и просто разговор по душам.

Мужчины с различными оговорками оценивают деловитость женщин. Если сухость, лаконичность и даже жесткость делового общения считается более или менее нормальным у руководителей-

мужчин, то же самое со стороны женщины воспринимается ими как черствость. Женщинам же от начальницы нужна мягко-душевная, милосердная деловитость, лишенная металлических конструкций и звучаний. То есть наилучший женский стиль руководства, если обобщить мнения мужчин и женщин,— в гибком соединении неоднородных качеств: доброты и строгости, женственности и деловитости, спокойствия и требовательности, мягкости и воли.

Специфика мужской и женской деловитости накладывает отпечаток на взаимоотношения с работниками. От мужчины ждут решения вопросов при их понимании, а от женщины—сначала понимания, потом решения. Антипод деловитости — бюрократизм, волокита. Считается, что руководитель-женщина способна больше сострадать, сопереживать. Поэтому-то мужчине легче превратиться в бюрократа. Женское сердце меньше прислушивается к бумаге. Но все же и оно может очерстветь (Комаров, 1989).

Третья группа качеств — умение общаться с людьми. Представители сильного пола терпеть не могут, когда руководитель-женщина, копируя далеко не лучших мужчин, грубит, кричит, стучит кулаком по столу, бранится. Самое лучшее — оставаться собой, не терять то хорошее, что присуще женской природе.

Особое качество руководителей-женщин — эмоциональность. Мужчины понимают, что без эмоций нет женщины, но чисто эмоциональные методы они не воспринимают.

Что касается такого качества, как властность, то в представлении женщин (в большей степени, чем мужчин) руководитель наделен властью и, следовательно, обязан решать соответствующий круг вопросов. Власть без решений — не власть. Руководителя, не умеющего использовать свои права, женщины считают «никаким». Женщины способны увереннее, чем мужчины, брать на себя властные полномочия, если того требуют обстоятельства.

Интересен **образ женщины - руководителя в восприятии самих женщин**. По мнению Е.И.Комарова (1989), женщина оказалась более строгим судьей. Её также привлекают женственность,

обаяние, хороший внешний вид. Причем женщине свойственно видеть технологию и финансовую сторону создания привлекательности, отмечать индивидуально-выигрышные и проигрышные моменты. Если женщина внешне опускается, мужчина лишь констатирует это. Женщина же старается понять, почему так произошло, ищет глубокие внутренние причины. Женщины высоко оценивают умение общаться с людьми и умение создавать дружный, сплоченный коллектив. Автор предлагает типологию стилей общения женщины-руководителя, которые вызывают антипатии как у мужчин, так и у женщин:

- **«Дама в белых перчатках»** — внешне играет в порядочность, уважительность, честность, а на самом деле делает гадости и унижает достоинство других «приличными методами».

- **«Холодно-высокомерная леди»** — ее интересует только служба, и никаких душевных состояний, она избегает неформального общения с подчиненными, не проникается их заботами и потребностями, разговаривает свысока, всячески подчеркивая свое руководящее превосходство, легко ранит словом.

- **«Жуткая сплетница»** — подчинённые считают её неплохим руководителем, но она склонна посплетничать, перемыть косточки, переворочить чужое грязное белье.

- **«Капризная барышня»**. Её отличительная черта — замкнутость на себе, обвинение всех и вся в злом умысле против неё, в недоброжелательности; бестактность во взаимоотношениях с подчиненными, вечное недовольство результатами их работы.

- **«Синий чулок»**. Отношение к этому типу руководителя неоднозначно. Это, как правило, одинокая женщина, категорично судящая обо всем. Упорна и работоспособна. Так как многое из типично женского не играет в ее жизни ведущей роли, то на первом месте у нее работа, работа и ещё раз работа. Она — идеальная деловая женщина, своеобразно подтверждающая вывод о том, что профессия руководителя требует большой отдачи, работоспособности и мужской способности отходить от домашних дел.

- **«Руководитель с размазанным стилем»**, в котором не проявляется или слабо сказывается её индивидуальность, самобытность. Главные причины формирования такого стиля — попытка превратить себя в некий идеал, подстройка под стиль

вышестоящих руководителей.

В руководителе своего пола женщины высоко ценят умение создавать дружный, сплоченный коллектив. Оно формируется на основе способности общаться с людьми и стремления создавать для них хорошие условия труда, быта и отдыха. Женщины связывают умение сплотить людей с инициативностью, энергичностью, деловитостью и организованностью руководителя. Уметь организовать, по их мнению, в первую очередь означает сплотить людей, направить коллективные усилия на выполнение какой-либо задачи, найти взаимопонимание. То есть на первом плане оказываются ценности социально-психологического характера.

Иногда женщины категорически отдают предпочтение руководителю-мужчине. В таких случаях выясняется, что у них был конкретный собственный неудачный опыт управления людьми, когда не удалось успешно войти в роль руководителя.

Комаров Е.И. задавал участникам исследования вопрос: «Имеет ли право руководитель-женщина влюбляться?» Мужчины ответили на него по-разному: «не хватает еще этого», «и так проблем предостаточно», «может, но права не имеет», «пусть влюбляется, лишь бы план выполнялся, и шла премия», «предприятие — не место для влюбленных» и т. д. Женщины дали единодушный ответ: имеет право, может и должна!

Очевиден тот факт, что руководитель-женщина отличается от руководителя-мужчины, но одно из сходств между ними как профессиональными работниками состоит в умении использовать время. Женщине в принципе могут быстрее простить, чем мужчине, вольное обращение с ним. Женщина более надежна в перспективном отношении: она может не сделать дела к требуемому сроку, тем не менее выполнит его спустя какое-то время, поскольку по своей природе более обязательна по сравнению с мужчиной.

Слово деловой женщины отличается эмоциональностью. Без длинных слов и ярких эмоций нет женщины даже при хорошем руководстве. Женщина менее предрасположена к мужской механистичности, лаконичности и более чувствительна к словам

и делам. Женское слово многофункционально. Заговорившись, женщина может забыть о деле. Много говоря о каком-либо вопросе, она вдруг разрешает его быстрее — слова помогают. Получив сверху нагоняй, женщина выговаривается — слова исцеляют. Поддавшись настроению, она не задумывается над тем, что сказала — слова ранят.

Но, несмотря на все зигзаги, рывки и эмоции, единство слова и дела — важный признак профессионализма женщины — руководителя.

У деловой женщины, по сравнению с мужчиной, при доведении до конца начатого дела есть одно своеобразное преимущество - она умеет вовремя остановиться. Мужчина обычно неуклонно стремится к цели. Всякая остановка или задержка задевает его самолюбие. Он быстрее выдыхается. У женщины несколько другая тактика: если дело не идет, она останавливается, исподволь накапливая силы и изыскивая более эффективные средства для наступления.

Еще одно из характерных проявлений деловитости — знание цифр, фактов, умение оценивать ситуацию, обстановку, считать. Мужчины предпочитают доверяться одному источнику информации и редко перепроверяют данные. Женщина собирает факты и одновременно прислушивается к едва ощутимому внутреннему голосу — интуиции. И оказывается права, потому что «у одной женщины всегда больше информации и чувства проблемы, чем у десяти мужчин» (Комаров, 1989).

В общем и целом получается, что у женщины не меньше шансов проявить себя в роли работницы-руководителя, чем у мужчины. И для этого ей вовсе не обязательно уподобляться ему, важнее стать и оставаться собой.

Говоря о женщине в роли работницы, стоит отметить её **труд в сфере частной домашней активности**. Т.Шанин называет этот вид женской занятости «субстантивной экономикой». В широком понимании этого термина сюда относится труд женщин-мигрантов в сферах домашнего обслуживания и публичного сервиса - уход за больными, инвалидами, престарелыми; занятость в химчистках и прачечных; сексуальные услуги в системе секс-индустрии; работа по поддержанию санитарно-

гигиенического порядка в отелях, ресторанах и кафе; производство продуктов-полуфабрикатов на поточных линиях и др. Женщины среднего класса развитых стран используют женщин из развивающихся стран в качестве домашней прислуги, сиделок для больных и гувернанток для детей, при этом сами успешно утверждают себя в освоении «мужских» профессий. Женщины, выполняющие деятельность такого рода, относятся к категории репродуктивных рабочих. Репродуктивный труд рассматривается как факт дискриминации населения по признаку пола, потому что он является низкооплачиваемым и лишённым престижности. В современном обществе занятость в системе производства благ (информации, технологии, оружия) ставится выше, чем занятость в системе воспроизводства человека. Специалисты по данному аспекту женского вопроса и гендерной психологии считают, что до тех пор, пока не будут найдены способы уравнивания экономической роли полов в этих системах, толерантные (ненасильственные, партнёрские, сотрудничающие) формы существования общества останутся всего лишь декларациями прав женщин.

Значительная часть женского труда, производящего общественно полезные продукты, не оплачивается экономикой. По оценкам ПРООН (1995 г.), неоплачиваемый труд в целом составляет более 70% общего мирового производства, а женская занятость в неоплачиваемой сфере является преимущественной. На Четвёртой Всемирной конференции по положению женщин было отмечено: «Вклад женщин в развитие серьёзно недооценивается, а следовательно, его общественное признание ограничено. Отчётливое представление о виде, объёме и разделении такого труда неоплачиваемого также будет способствовать более равномерному распределению обязанностей». ПРООН (1995 г.) установила, что женщины всех стран работают дольше мужчин, причём две трети женского труда являются неоплачиваемыми. Пекинская платформа действий обязывает правительства включить статистические параметры оценки женского труда в домашнем хозяйстве в свои национальные счета, что позволит в дальнейшем совершенствовать систему пенсионного обеспечения таким образом, чтобы она была справедливой и по отношению к женщинам, которые накапливают меньше пенсионных взносов, потому что должны выключаться из сферы общественного производства для исполнения

материнских и супружеских обязанностей. «Невидимость» неоплачиваемого труда женщин в национальных статистиках приводит к игнорированию важной роли неоплачиваемого труда женщин в благосостоянии страны», - пишет А.А.Денисова (Словарь гендерных терминов.- 2002.-С.162).

Роль «бабушка» женщина получает в подарок – в том случае, если она исполнила роль матери, родив хотя бы одного собственного ребёнка. Это событие чаще всего выпадает на период от 40 лет, когда женщина вошла в эпоху зрелости, накопила жизненный опыт и профессионализм, если совмещала семейную жизнь с профессиональным продвижением. Теперь она становится той бабушкой, к исполнению роли которой готовилась (осознанно или бессознательно) весь предшествующий период жизни. Качество исполнения роли бабушки зависит от нескольких факторов, к числу которых относятся: а) тип развития личности женщины; б) направленность личности и понимание главной задачи возраста; в) отношение к старости; г) отношение к жизни в целом как биофильная или некрофильная ориентации и др.

И молодых, и пожилые бабушек с некоторой долей условности можно охарактеризовать в соответствии с тремя типами: **1. «Доминативный тип».** Эти женщины, став бабушками, продолжают проявлять интерес к исследовательской деятельности, проявляют творческую активность; намерены продолжать работу, даже если детям нужна их помощь в воспитании внуков; они удовлетворены отношениями на работе и своей трудовой деятельностью в целом; у них заметно стремление сохранять и приумножать достигнутое; они рады общению с внуками, но отказываются подменять собой их родителей, т.е. своих детей; оказывают детям разнообразную эпизодическую помощь по взаимной договорённости, гордятся своими внуками. Дети и внуки проявляют к ним уважение. **2. «Непредсказуемый тип».** Эти женщины в молодости ориентировались на семью, быт, комфорт. Их профессиональные интересы ограничены, они имели низкий уровень притязаний в карьере. Работу искали из меркантильных соображений: чтобы она была недалеко от дома, имела чёткий режим, прилично оплачивалась и т.п. Низкий уровень творческой активности компенсировали высоким уровнем общительности

и таким образом самоутверждались. Став бабушками, много говорят о своих внуках и своём участии в их воспитании, но на деле это далеко не так. Иногда они подводят своих детей тем, что, пообещав им помощь, вдруг отказывают в ней, сославшись на вескую причину. Могут «уходить в болезнь» и вынуждать детей заботиться о себе, обижаться на невесток за их дурной нрав и держать дистанцию в отношениях. Это ненадёжный тип бабушек, но при них дети имеют большую долю вероятности состояться как хорошие родители. **3. «Покладистый тип».** Для бабушек этого типа ещё в молодости было слишком важно то, «что скажут люди». Им не удалось найти работу по душе, они работают из соображений необходимости иметь какие-либо гарантии (стаж, социальные льготы, общение с людьми...), их творческая активность низкая, а уровень конфликтности высокий. Они любят посплетничать и поскандальить, подозрительны и критичны по отношению к другим. В роли бабушки адаптируются легко, уступают просьбам детей посидеть с внуками, порой даже не имея для этого сил и желания. К внукам крепко привязываются. Склонны подменять собой родителей внука или внучки, порой готовы бросить безрадостный профессиональный труд и вновь сыграть роль матери, а не реализовываться в роли бабушки. Подчёркивают свою особую нужность в этом качестве, а заодно и ту долю жертвенности, которую они вынуждены принести ради детей и любимого внука (любимой внучки). Такие бабушки «опасны» и для внуков, и для детей, т.к. своим поведением создают угрозу ролевой структуре семьи в целом: члены семьи могут начать играть несвойственные им роли, возникает ситуация смещения семейных ролей, которая, в свою очередь, может обусловить появление отклонений в психическом развитии ребёнка и привести к распаду семьи. К этой же категории относятся бабушки, согласившиеся воспитывать внуков, родившихся в период учёбы их матерей (дочерей или невесток), которые учились или работали в других городах. Это позиция ложного альтруизма по отношению к своим детям.

Всех вышеперечисленных бабушек также можно охарактеризовать по типу направленности личности: первые направлены «на дело», вторые – «на общение», третьи – «на себя». Но главное, что отличает одну женщину в роли бабушки от

другой, - это понимание своей возрастной задачи и следование ей. Возрастная задача молодой бабушки и бабушки предпенсионного возраста – профессиональный труд. Возрастная задача бабушки-пенсионерки – досуговая деятельность. Занятия именно этих двух планов соответственно для этих двух категорий бабушек с большей долей вероятности принесут им удовлетворённость жизнью и желание в свободное от них время с радостью участвовать в воспитании внуков.

Согласно исследованиям И.С.Кона, существует четыре различных по социально-психологическому содержанию, но сходных по итогу типа старости, которая хорошо совмещается с ролью бабушки. Тип 1 - активная, творческая старость, своевременный уход из профессиональной сферы и полноценная, богатая социальными связями жизнь «на пенсии». Тип 2 - содержательная досуговая деятельность; забота о своём материальном благополучии, самообразование. Тип 3 - все силы отдают семье, всегда чем-то заняты. Тип 4 - забота о собственном здоровье и долголетию становится смыслом их жизни.

Сходство всех типов заключается в том, что женщины пожилого возраста реализуются в роли бабушки на фоне жизненного благополучия. Бабушки первого типа устанавливают с детьми отношения межпоколенного сотрудничества по поводу воспитания внуков, ладят с теми и другими, имеют высокий уровень жизненной удовлетворённости. Бабушки второго типа отличаются независимостью по отношению к детям, предоставляют им полную свободу в реализации их родительской функции. Внуки проявляют к ним интерес, дети их уважают. Бабушки третьего типа страдают от недостатка времени, чтобы всерьёз заняться собой. Они «выгодны» для детей, но многие среди них не удовлетворены своей жизнью. Бабушки четвёртого типа берегут себя всемерно; детям и внукам с ними не всегда легко, т.к. они преувеличивают степень своей немощи и потому тревожны, желают получать заботу и внимание порой без явных на то причин. Все эти случаи можно отнести к вариантам развития мудрого отношения к жизни.

Если в зрелые годы женщина, поставленная перед фактом выбора жизненного пути: **мудрость или презрение** – предпочла презрение к себе и к людям, то таким образом исключила

перечисленные выше варианты реализации себя в старости, пошла по пути развития в себе таких качеств как критиканство, агрессивность, недовольство, ворчливость и превратилась в старую агрессивную ворчуню.

Встречаются и иные варианты неконструктивной женской старости, например, одинокие, грустные неудачницы, разочарованные в себе и в собственной жизни. Своё прошлое они воспринимают в сером цвете, сожалеют об упущенных возможностях, слишком часто вспоминают свои ошибки и не способны простить себя за неудачи в прошлом.

Особенно болезненно старение и роль бабушки воспринимают физически красивые женщины, привыкшие получать комплименты за свои формы. Первая половина жизни для них оказалась благоприятной и энергетически малозатратной. Но тело начало стареть. Теперь им больно видеть очередную морщинку на своём лице. Идея необходимости переключиться на иные факторы жизненного благополучия, например, на ум и компетентность или на развитие у себя особых душевных качеств, приходит далеко не всем красавицам. И тогда реализуются другие идеи – обрезать юбку до колен, соблазнить красавца-молодца, сделать пластическую операцию и ежедневно накладывать грим... Рядом с такой бабушкой – **молодящейся старушкой** дочери и внуки переживают тревогу и учатся брать от жизни всё, боясь, что скоро придёт старость и «всё это кончится».

Ещё более тяжёлые ситуации складываются в судьбах **женщин-негативисток**, которые заняли позицию презрения к себе и к миру и ждут смерти как избавления от своих тягостных чувств. Некоторые из них упражняются в негативных пророчествах относительно будущего своей дочери и внуков, а то и мира в целом. Такая женская старость рядом с молодостью действует на последнюю угнетающе.

Особые ситуации для близких создают **маразматические старушки-бабушки**, теряющие разумение по мере старения. Если дети и внуки сумеют занять по отношению к ним позицию принятия и терпеливой заботы, то между поколениями в семье складываются вполне благоприятные отношения. Там, где дети и внуки пытаются воспитывать прогрессирующую в безумии

бабушку, переложить друг на друга заботу о ней; где дети «вменяют в обязанность» внукам ухаживать за бабушкой вместо того, чтобы делать это самим, то деструктивные тенденции в судьбах новых поколений таких семей неминуемы.

Институт современных бабушек претерпевает серьёзные изменения. Женщины в РФ по уровню образования превосходят мужчин, активно заявляют о себе в сфере труда и политики. Новым поколениям детей придётся в большей степени пользоваться услугами нянь, а не собственных матерей. В этом процессе есть одно преимущество: дети могут видеть, что стареть не страшно, что жизнь в старости, будучи бабушкой, - это не ограничение, а новые возможности для самоосуществления женщины.

Современные **бабушки** часто оказываются **в роли опекунов**. Многим из них приходится таким образом расплачиваться за некачественно исполненную роль матери по отношению к своим детям, которые теперь своим аномальным родительским поведением словно дают им шанс вернуть упущенные возможности и «хорошо» воспитать внуков. Это далеко не лучший вариант жизнеосуществления в старости для бабушки и в детстве - для внука. Он кажется более предпочтительным лишь по сравнению с жизнью детей в государственных социальных учреждениях или в семьях приёмных родителей. И он же вызывает дискуссию по вопросу: **способна ли женщина, оказавшаяся «слабой» матерью для своих детей, справиться с воспитанием внуков, будучи их родной бабушкой?**

Обобщая исследование типичных женских ролей, возможно заключить, что, очевидно, истоки многих социальных проблем коренятся в том отношении, которое конкретное общество сформировало к женщине и её материнской роли на данный период своего развития.

По мнению А.Щёголева, в настоящее время можно говорить о том, что «мужчина и женщина различаются по биологическому полу, а их социально-культурные половые роли – их мужественность и женственность - оказываются ненужными нашему больному обществу». (Ложная женщина. – СПб., 2002.- С.6). Автор добавляет: «В таком мире женственность лишена

достойного существования, она не оберегается этим миром и обречена на деформированное, раздавленное, извращённое, ложное состояние». И выделяет **три типа женщин с извращённой женственностью**:

1. Сексуальная женщина: больше всего на свете боится времени, не хочет знать никакого возраста, хочет быть моложавой, сексуально привлекательной, всегда «в форме», всегда победительницей; муж для неё - «муж-мальчик», «муж-слуга»; утверждает свою власть благодаря сильному покровителю.

2. Гиперсоциальная женщина: сверхморальна, поклонница и поборница сильной власти; убеждена, что если все станут такими высоконравственными, как она, то на земле восторжествует эпоха справедливости и счастья; союз гиперсоциальной женщины с мужчиной – это в лучшем случае союз символической «матери» с символическим «сыном». Муж для неё – вечный ученик. Детям она преподносит нудное, скучное, казарменное воспитание. Дети эмоционально обкрадены. Она, как Родина - мать, неистово лепит из них будущих граждан. Плохая хозяйка. Она живёт иллюзорной жизнью. Её мораль перерождается в ханжество, лицемерие, тщеславие. Утверждает свою власть за счёт высоких моральных принципов.

3. Интеллектуальная женщина: элитарный тип ложной женщины, которая утверждает в интеллектуально-продуктивной творческой деятельности. Утверждает свою власть тем, что сама становится «значимым лицом». Безвкусная хозяйка, презирующая быт. Интеллект – её платье. Она полагает себя в нём милой, очаровательной, притягательной и желанной «умницей».

С точки зрения А.Щёголева, все эти типы являются безбожными женщинами. **Истинная женщина** обращена к личности, а не к социуму, она влияет на социум только через своего мужчину. И если ей приходится самой непосредственно отстаивать себя и проявлять социальную активность, отрешаясь при этом от женского начала своей души, то это свидетельствует лишь о том, что подле неё и для неё такого мужчины нет и она испытывает мучительное чувство ненужности и одиночества в этом мире.

Нижеприведённые выдержки из книги А.Щёголева «Ложная женщина» подкупают своим идиллистическим настроем: «Во

влечении полов друг к другу есть своя асимметрия: мужское направлено на женское, женское не столько активно стремится к мужскому, сколько притягивает его к себе. Женское обращено вглубь себя.

Мужчина счастлив надеждами на любовь желанной женщины, женщина счастлива не столько любовью к мужчине, сколько его любовью к ней; мужчина любит женщину, женщина – саму любовь.

Мужчина несчастен и подавлен, когда не может обладать женщиной – предметом своего вожделения; женщина несчастна, если ни для кого не может стать таким предметом вожделения. Не мужчина нужен ей, не просто мужчина, а его благоговейное к ней отношение, в котором упивается она своим женским торжеством, признанием собственной ценности в его глазах.

Лекарством от любви для мужчины может быть другая женщина, для женщины другой мужчина не может быть таковым – ей нужна другая любовь.

Женщина чувствует себя по-женски удовлетворённой, если мужчина в своей деятельности безусловно проникается её женскими ценностями жизни, её стремлениями и ожиданиями, вдохновляется ею, плодотворно созидает для неё и во имя её тот творческий мир, в котором она царит явно и тайно.

Творчество мужчины всегда тайно или явно посвящается женщине, реальной или воображаемой. Как мужчина телесно оплодотворяет женщину, делая её матерью, так и женщина духовно оплодотворяет мужчину, повышая его внутренний творческий потенциал.

Творчество мужчины исподволь устремлено к тому, чтобы впечатлить, покорить, пленить, удивить именно женщину, создать дар, достойный её; это чувствует даже ребёнок – маленький творец, посвящающий плоды своего творчества матери.

Бесполое творчество мужчины не способствует вызреванию самого главного плода истинного творчества – личности».

Однако реальной жизни современной россиянки в большей степени соответствует гарик И.Губермана:

Сегодня для счастливого супружества

У женщины должно быть много мужества...

Современной женщине трудно не только проявить свою истинную суть, но и сохранить её для избранного мужчины. Укоренившаяся в обыденном сознании значительной части мужчин философия взаимоотношений между полами, согласно которой мужчина от природы является героем - охотником, а женщина должна играть для него роль труднодоступной, но желанной добычи, на которую претендуют, соревнуясь между собой, и другие герои-охотники, отнюдь не способствует проявлению партнёрами своих истинных свойств и чувств. Согласившись на участие в игре, женщина в любом случае оказывается в положении жертвы: загнанная, завоеванная, покорённая, уставшая играть, она уже не состоятельна как партнёр по игровым отношениям; а, оставив «охотников» с носом, сама остаётся в гордом одиночестве. В то же время успешно завершивший охоту мужчина оказывается без цели и вынужден искать себе новую «дичь». На такой жизненной философии вряд ли возможен любовный союз между мужчиной и женщиной, а психопатология характеров почти гарантирована - как у участников игры, так и у их потомков. Однако этот сюжет живуч, потому что сложился исторически и переживаемые его участниками сильные чувства до сих пор принимаются за любовь. На самом же деле истинное чувство любви и чувства, разгорающиеся в процессе реализации представленного выше игрового сценария, так же различаются между собой, как оргазм и астма. Возможно, поведение современных молодых девушек, легко соглашающихся на интимную связь с едва знакомыми, но активными мужчинами, стоит рассматривать как протест против навязываемой им роли «жертвы» в игре с заранее предсказуемым финалом, а не только как следствие падения нравов - девушкам скучно играть, когда и так ясно, чем всё это закончится. Третьего, нового варианта половых взаимоотношений между мужчиной и женщиной (не игрового и не пассивно принимающего) в их опыте нет, потому что он ещё редко встречается в современных семьях.

Внутренний мир женщины сложен, чтобы можно было говорить о непосредственности ее реакций на происходящие события. Имеет смысл говорить о направленности ее личности, проявляющей себя в ценностных ориентациях и установках, т.е. готовности действовать определённым образом в определённых

обстоятельствах. Эти установки формируются прижизненно. Назначение женщины – давать жизнь новой жизни. В силу этой природной предопределённости женская индивидуальность может быть узнана по тому, в каком соотношении находятся в ней некрофильные и биофильные черты, до какой степени женщина осознаёт собственные деструктивные тенденции. Некрофильное ориентирование (некрофилия) – это поклонение силе, стремление подавлять и унижать слабых, влечение к мёртвому и грязному, чрезмерная страсть к контролю и порядку. Биофилия – это любовь к живому и поддержка жизни во всех её проявлениях. Э.Фромм предполагает, что биофильная и некрофильная ориентации развиваются под влиянием социальных факторов, таких как совместное проживание с людьми, которые либо любят жизнь, либо разрушают её – в себе, в других, в окружающем пространстве. Специфическими условиями для развития биофилии являются тёплые, преисполненные любви контакты с людьми в период детства; свобода и отсутствие угроз; обучение принципам, которые ведут к внутренней гармонии и силе, причём, скорее примером, чем увещаниями; введение в «искусство жизни»; оживлённый обмен с другими людьми и обустройство жизни, определяемое подлинными интересами. Некрофилия развивается в иных условиях: созревание среди людей, которые любят мёртвое; недостаток инициативы; страх; условия, которые делают жизнь рутинной и неинтересной; механический порядок вместо рационального устройства жизни, обусловленного непосредственными отношениями между людьми. В этом отношении важную роль играет характер родителей, особенно матери. «Мать, которая непременно хочет воспитать своего ребёнка чистоплотным и проявляет повышенный интерес к его испражнениям, является женщиной с сильно выраженным анальным характером, т.е. с сильным интересом к неживому и мёртвому, и она окажет влияние на своего ребёнка в том же направлении. Кроме того, у неё не будет жизнерадостности; она будет не возбуждать, а приглушать интерес ребёнка. Часто её страх способствует тому, что ребёнок страшится жизни и чувствует влечение к неживому» (Фромм Э. 1992). Прямой противоположностью некрофилии и излечением от неё является

творчество. Оно позволяет женщине переключить своё внимание с отжившего, прошлого, мёртвого на новое, свежее, полное сил настоящее, какую бы роль она ни исполняла. Проблема заключается в том, что для этого ей необходимо осознать деструктивные силы в себе самой и свои подлинные потребности, а также найти способ получить поддержку в лице других женщин, возможно, профессиональную помощь специалиста по психосоциальной работе.

Вопросы для обсуждения

1. Гендерные роли как один из видов социальных ролей.
2. Роль и социально-психологический статус дочери.
3. Возлюбленная как гендерная роль женщины.
4. Роль и социально-психологический статус жены в современных условиях российской действительности.
5. Роль и социально-психологический статус матери.
6. Женщина как работница: профессиональные женские роли.
7. Современная женщина в роли бабушки.

Литература для углубленного изучения темы и написания рефератов

- 1.Абрамова Г.С. Психология человеческой жизни: исследования геронтопсихологии. – М.,2002.
- 2.Абрамова Г.С. Социальная психология старения. – М., 2002.
- 3.Айвазова С.Г. Русские женщины в лабиринте равноправия. – М.,1988.
- 4.Алёшина Ю.Е., Волович А.С. Проблемы усвоения ролей мужчины и женщины.//Вопросы психологии.- 1991.-№4.
- 5.Арбес Ф. Человек перед лицом смерти. – М.,1992.
- 6.Алексеев В.П. Становление человечества. – М.,1985.
- 7.Аронсон Э. Общественное животное: введение в социальную психологию. – М.,1988.
- 8.Баскакова М.Е. Равные возможности и гендерные стереотипы на рынке труда. – М.,1998.
- 9.Бем С. Трансформация дебатов о половом неравенстве.//Феминизм и гендерные исследования. Хрестоматия. – Тверь, 1999.
- 10.Бендас Т.В. Гендерные исследования лидерства.//Вопросы психологии.- 1991.- №1.

11. Берлин И. История свободы. Россия. – М., 2001.
12. Берн Ш. Гендерная психология. – СПб., 2001. 26.
13. Бессмертный Ю.Л. Жизнь и смерть в средние века. – М., 2001.
14. Бильшай В.Л. Решение женского вопроса в СССР. – М., 1959.
15. Блох И. История проституции. – СПб., 1994.
16. Вардиман Е. Женщина в Древнем мире. – М., 1990.
17. Визгина Л.С., Пантелеев Р.С. Проявление личностных особенностей в процессе профессионального самоопределения мужчин и женщин.//Вопросы психологии. – 2001.- №3.
18. Женская психология./Сост. Литвинцева Н.А. – М., 1994.
19. Женщина, брак, семья до начала Нового времени. Демографические и социокультурные аспекты. – М., 1993.
20. Женщины и социальная политика (гендерный аспект). – М., 1992.
21. Жеребкина И. «Прочти моё желание...» Постмодернизм, психоанализ, феминизм. – М., 2000.
22. Журавлёв А.Л., Хашенко В.А., Хашенко Н.Н. Влияние фактора пола на стиль руководства производственным коллективом.// Социально-психологические резервы повышения эффективности деятельности трудового коллектива. – М., 1998.
23. Забелина Т.Ю. Россия: проблемы молодых женщин.//Гендерные отношения в России: история, современное состояние, перспективы. – Иваново, 1999.
24. Калинин Е.И. Женщина и управление: формула успеха. – СПб., 2000.
25. Кесслер-Херрис Э. Женский труд и социальный порядок.// Антология гендерной теории. – Минск, 2000.
26. Киселёва Т.Г. Образ женщины в социокультурной рефлексии. – М., 2002.
27. Клёцина И.С. Гендерная социализация: Уч. пособие. – СПб., 1998.
28. Колесов Д.В. Биология и психология пола. – М., 2000.
29. Комаров Е.И. Женщина-руководитель. – М., 1989.
30. Кон И.С. Психология половых различий.//Вопросы психологии. – 1981.-№2.
31. Краснова О.В., Лидер А.Г. Социальная психология старости. – М., 2002.
32. Мастерс У. и др. Основы сексологии. – М., 1998.
33. Машика Т. Занятость женщин и материнство. – М., 1989.
34. Митина О.В. Женское гендерное поведение в социальном и кросскультурном аспектах.//Общественные науки и современность. – 1999.-№3.
35. Попова Л.В. Проблемы самореализации одарённых женщин.// Вопросы психологии. – 1994.- №2.
36. Психотерапия женщин./Под ред. М.Лоуренс, М.Магуир. – СПб., 2003.
37. Пушкарёва Н.Л. Человек в кругу семьи. Очерки по истории частной жизни в Европе до начала Нового времени. – М., 1996.

38.Пушкарёва Н.Л. Частная жизнь русской женщины: невеста, жена, любовница.- М.,1997.

39.Раковская О.А. Особенности становления профессиональной карьеры женщин.//Гендерные аспекты социальной трансформации. – М.: ИСЭПН РАН, 1996.

40.Репина Т.А. Анализ теорий полоролевой социализации в современной западной психологии.//Вопросы психологии.- 1987.-№4.

41.Степанянц М. Образ женщины в религиозном сознании: прошлое, настоящее, будущее.// Феминизм.Восток. Запад. Россия. – М., 1993.

42.Толстых А.В. Возрасты жизни. – М., 1988.

43.Турецкая Г. Женщина и работа. Совмещение работы и семьи различными категориями работающих женщин. //Социологические исследования.- 2001.-№1.

44.Фромм Э. Душа человека. – М.,1992.

45.Хасин В.И., Тюменева Ю.А. Особенности присвоения социальных норм детьми разного пола.//Вопросы психологии.- 1997.- №3.

46.Хорни К. Женская психология. – СПб., 1993.

47.Хубер Дж. Теория гендерной стратификации./Антология.- М.,2000.

48.Чирикова А. Женщина во главе фирмы.- М.: ИСИ РАН, 1998.- С.93-95

49.Шахматов Н.Ф.Психическое старение: счастливое и безболезненное. – М.,1996.

50.Щёголев А. Ложная женщина.- СПб., 2001.

51.Энкельманн Николаус Б. Преуспевать с радостью. – М.,1993.

Темы для самостоятельных научных исследований

1. Гендерные стереотипы в сфере труда.
2. Механизмы и проблемы усвоения ролей мужчины и женщины.
3. Особенности психологии «молодых» бабушек.
4. Гендерное поведение современных молодых женщин.
5. Факторы и механизмы психопатологизации гендерных ролей в семье.
6. Социально-психологический статус современных невест.
7. Роль и социально-психологический статус падчерицы.
8. Роль и социально-психологический статус мачехи.

1.3. Деформация типичных женских ролей под влиянием факторов интолерантной социальной среды: роль жертвы

Несмотря на то, что с биологической точки зрения между мужчиной и женщиной значительно больше сходства, чем различий,

быть в обществе тем или другим – значит не просто обладать определёнными анатомическими особенностями, это также означает выполнять те или иные гендерные роли и занимать главное или второстепенное место в гендерной системе. Гендерные системы разных обществ различны, но у всех есть общее свойство - асимметрия: мужчины и всё мужское являются первичными и доминирующими, а женщины и всё женское считаются вторичным и подчинённым. К.Хорни отмечает тот факт, что по мере взросления девочки понимают: их ценность для социума ниже, чем ценность мальчиков. Иными словами, какие бы социальные роли не предписывались женщине и не исполнялись ею, они всё равно будут оценены как второсортные. А это означает, что родиться женщиной – значит сразу попасть под пресс социального давления андроцентричной культуры и либо согласиться с традиционно исполняемой женщинами ролью жертвы в гендерной системе, либо по мере взросления осознанно отнестись к своему природному и социальному наследию и настойчиво отстаивать принципиальную позицию гендерной теории. Она заключается в том, что **не факт различий мужчин и женщин имеет значение, а их несправедливая социокультурная оценка и абсурдные объяснения, которые кладутся в основу системы власти, утверждаемой в обществе через гендерные роли и отношения.**

К.Гуинчи, анализируя теорию социальной эдентичности Тэджфела-Тернера, заключила: высокостатусные социальные группы выделяются на основании признаков «компетентность», «авторитет», «экономический успех» (это мужчины), а низкостатусные описываются в понятиях «теплота», «эмоциональность», «доброта», «милосердие», «гуманность» и т.п. (это женщины). С точки зрения психологов и философов, это признание приоритета внешнего, имущественного над внутренним, сущностным содержанием человека.

Женщине с развитым самосознанием приходится сталкиваться с рядом труднообъяснимых правил, например, при одинаковой профессиональной занятости женщинам следует платить значительно меньшую заработную плату (исключение из этого правила составляет проституция – здесь женщине по уровню заработка дозволено опережать мужчину), ей не следует проявлять принципиальность и настойчивость, становиться

лидером. Она обнаруживает, что принадлежит к сообществу, численностью превышающему 50% населения, доля рабочего времени которого составляет 2/3 в мировом количестве рабочего времени, но при этом суммарный доход едва приближается к 1/10 от того, что выпадает на долю мужского населения; что женщины владеют не более, чем 1% мировой собственности; что ей придётся следовать целому кодексу предписаний, чтобы обольстить мужчину и вынудить его жениться на себе и т.д.

При благополучно реализующемся жизненном сценарии социальное давление андроцентричной культуры ощущается женщинами не столь сильно: оно привычное, хотя и «ненормальное» с точки зрения «новой психологии пола» (исследования Е.Маккоби, К.Джаклин, Дж.Манн, А.Эрхарда, С.Бем; В.С.Агеева, И.С.Клёцкиной, Т.А.Репиной и др.). Однако, кроме перечисленных выше (см. п.1.2.) типичных женских ролей, существуют роли, **исполняемые женщинами по неволе**: это одинокая молодая женщина (от 18 до 30 лет), вдова, разведённая женщина, брошенная женщина, падшая женщина, влюблённая женщина, осужденная женщина. В таких положениях женщины воспринимают себя или как жертву обстоятельств, или как жертву собственных заблуждений. В любом случае социальное давление на них возрастает. Они ищут спасения: стремятся стать сверх-женщинами, а значит избранными, исключительными, причастными к власти или «привязываются» к силе – мужчины, денег, имущества... И если проявляют подлинные свойства своей натуры, то получают некоторые права и преимущества по сравнению с другими женщинами - мужчины расступаются. Но даже положение этих эмансипированных женщин незавидное по своей сути: **женщины находятся в интолерантной социальной среде**.

Интолерантность проистекает из убеждённости человека или социокультурной группы в том, что их система верований или образ жизни являются высшими по отношению к системе верований и образу жизни других социокультурных групп (Бетти Э.Риэрдон. Толерантность—дорога к миру.- М.,2001-.С.13). В качестве понятия – антонима интолерантности выступает понятие «**толерантность**». В данном контексте оно означает «**принимающее взаимодействие**». В процессе межполовой коммуникации оно

проявляется в том, как

- мужчина и женщина знакомятся;
- выражают уважение к обнаруженным различиям между собой;
- относятся к индивидуальной неповторимости друг друга;
- решают проблему взаимодополняемости;
- обуславливают ситуацию взаимозависимости - основу совместных действий;
- создают атмосферу согласия и любви.

Интолерантность в отношении женщин реализуется в формах жёсткого социального контроля и жёсткой регламентации их способов самопрезентации в окружении людей, отвергающих и осуждающих их «мужские» способы самореализации, их претензии на равенство, партнёрство и власть. Гендерная система предписывает мужчине в ситуациях общения и деятельности вести себя твёрдо (т.е. выделяет твёрдость в качестве основного свойства мужского характера), а женщине – гибко, чтобы иметь возможность сгладить последствия «твёрдого мужского поведения». Для одной группы населения применяются одни правила, для другой – другие. Это положение обозначается термином «двойной стандарт». Он глубоко укоренён в социальных институтах – семье, школы, социализации. От него страдают и сами мужчины, и новые поколения, однако идея равноправия медленно входит в сознание и практику людей.

Несоответствие гендерного поведения культурным нормам выполнения гендерной роли порождает напряжённость и конфронтацию – здесь коренятся причины внутриличностных, межличностных и групповых конфликтов. Примером тому может служить муж, обнаруживающий особую склонность к выполнению домашней работы, - жена и её подруги однажды начнут сомневаться: в порядке ли он (?). Не менее показателен опыт женщин-руководителей, от которых подчинённые ждут более снисходительного отношения к своим огрехам в работе. И когда однажды наталкиваются на твёрдую установку шефа следовать правилам, выражают более мощную негативную реакцию, нежели они бы это сделали в адрес своего руководителя – мужчины. Эти ситуации гендерного конфликта имеют биологические, психологические и социальные истоки. Однако

столкновения возникают не между мужчинами и женщинами, а между их традиционно исполняемыми и новыми ролями. И самая яркая традиционно исполняемая роль женщины – **роль жертвы**, роль, включающая в себя содержание множества других традиционных ролей, но с разными вариациями на одну тему – **принудительное самопожертвование**. Оно усваивается женщиной с раннего детства, когда девочке по неволе приходится согласиться на роль жертвы в игровом сценарии родителей. Мало того, девочка может так прочно сжиться с этой ролью, что даже начинает получать удовольствие от совершаемого над ней насилия – это означает пристраститься к страданиям.

Психосоциальная практика показывает, что встречается множество вариаций на тему **«дочь – жертва собственных родителей»**. Вот некоторые из них:

- **«Золушка»** (см. сказку);

- **«Мать своих родителей»**, т.е. выродок – на том основании, что природа такого места для женщины не предусматривает: девочка и не в роли дочери, потому что выполняет родительские функции, но и естественно занимать место своих родителей она тоже не может – она пришла позже и не вынашивала их в своём чреве. Эта юная особа имеет молодое, полное жизненных сил тело, но одновременно психику старушки (мудрой, сумасшедшей, скаредной...) и обременённое не свойственными возрасту проблемами самосознание. Такая подтасовка ролей в семье порой приводит к трагическим последствиям для дочери: она может «проиграть» родной матери в борьбе за внимание любимого мужчины - сверстника и потеряться как личность; она может занять позицию презрительного отношения к ровесникам и начать искать мужчину в предшествующих поколениях, следствием чего явится остановка её личностного развития на стадии детства. Союзы мужчин и женщин по типу «папочка» - «дочка» свидетельствуют скорее об уклонении от переживания и выражения половой любви, нежели о любовном союзе: здесь каждый пытается вернуться на пропущенную ступень собственного онтогенетического развития и завершить незаконченные дела детства.

- Далее в список ролей, по неволе исполняемых дочерьми в родительских семьях, входят **«Дочь, замещающая маму в роли**

жены» - последствия предсказуемы;

• **«Дочь – урна для семейного мусора»**- она знает все слабости и секреты отца и матери и держит их в строжайшей тайне, с возрастом всё больше замыкается в себе и озлобляется на мир;

• **«Дочь – Серая Мышка»** - злостно-забитый тип ребёнка в терминологии П.Лесгафта. С девочкой дурно обращались, она научилась выражать гнев и копит ненависть к самой себе. Детство, проведённое в таких условиях, часто обнаруживается у женщин-пациенток онко- и туберкулёзных диспансеров;

• **«Дочь вместо сына»** - невротизированная девочка по причине того, что ей не удаётся соответствовать родительским ожиданиям; чем больше она старается, тем дальше находится от своей природной сущности, тем более выраженными становятся её невротические реакции и тем чаще приступы бессилия;

• **«Дочь – хулиганка»** - активно протестующий тип, вынуждающий отца и мать приостанавливать свой садо-мазохистский сценарий и переключать внимание со спутника жизни на потомка; таким образом дочь продлевает жизнь каждому из родителей и семейной системе в целом;

• **«Дочь – больной ребёнок»** - пассивно-протестующий против нездоровых семейных отношений тип;

• **«Дочь, замещающая умершего родственника»** - часто не в себе, не от мира сего, избегает оживлённых игр и разговоров, задаёт не соответствующие своему возрасту и статусу «странные» вопросы; родители не догадываются, что обрекли ребёнка на страдание тем, что дали ему имя своей любовницы или умершей жены (папа), своей рано умершей матери, своего погибшего ребёнка и т.д. – в надежде на то, что дочь заменит их и продолжит здесь, на земле; такие женщины, если не повторяют судьбу своей предшественницы и не сходят с ума, обращаются к психиатру и существенным образом оптимизируют своё мироощущение;

• **«Дочь – отличница»** - единственная достопримечательность в семье, т.к. больше родителям гордиться нечем. Однако отличные успехи девочки в школе вовсе не означают, что к ней относятся в семье с уважением. Часто родители используют этот факт в качестве контраргумента нелестному мнению социума в свой адрес. Дочери этого типа имеют шанс успешно адаптироваться в социуме,

проходят курсы психотерапии и успешно делают карьеру;

• **«Дочь – чтоб в старости было кому стакан воды подать»** - с этой мыслью ребёнка рожают, в её духе воспитывают, а затем «используют» жизнь дочери по своему прямому назначению. Девочка интуитивно чувствует, что она связана, она «должна» заботиться о родителях – это её назначение. Мысль о праве на самостоятельное жизнеосуществление, отдельное от родительского, ей кажется кощунственной. По всей вероятности, здесь кроется одна из причин «венца девственности» и развода. И даже если дочь каким-то образом ухитрится выйти замуж, мать рано или поздно найдёт повод разрушить брак;

• **«Дочь – ходовой товар»** - роль, имеющая несколько вариаций. У мам-интеллигенток прагматической ориентации дочь-красавица служит приманкой для богатых женихов, мать занимает позицию «при дочери», «заговаривает душевную боль» в случае нежелательной беременности и необходимости аборта; может советовать родить ребёнка, чтобы удержать подходящего мужчину, не взирая на его возраст и семейное положение. У маргинализированных мам «дочь – ходовой товар» служит источником дохода от негласно оказываемых за маму, вместе с мамой, для мамы сексуальных услуг или откровенно занимается проституцией.

Вероятны и другие исходы интолерантного взаимодействия дочерей с членами родительской семьи, при котором девочка приучается к страданию и, по мере взросления совершенствуясь в роли жертвы, вовлекает в свою жизнь более искусных «палачей».

Страдание – излюбленное чувство женщины, выросшей в таких условиях. Она и не подозревает, что с рождения находится в социально опасном положении; что своим гипертрофированным согласием служить кому-то в качестве чего-то она провоцирует в ответ противоположное тому, во имя чего жертвует собой, - злость и насилие в ответ на её чрезмерную доброту и мягкость, подавление и агрессию в ответ на её удивительную терпеливость и очевидное миролюбие, пренебрежение её чувством собственного достоинства в ответ на слишком сильную любовь и т.д.

В большинстве случаев женщины, воспитанные в условиях такой социальной среды, не способны всерьёз позаботиться о себе

и защитить себя. Излюбленные средства самозащиты – ложь, скрытность, игровое поведение. Свои потребности им кажутся менее важными, нежели такие же нужды, но другого человека. Иными словами, они не уважают себя, склонны подчиняться «сильным» и подавлять «слабых»; с большим успехом решают проблемы других, забывая о своих интересах. Они и мужей предпочитают таких, которых нужно перевоспитывать или которые нуждаются в их особой заботе по причине собственной немощи. Чаще всего их можно встретить в сфере репродуктивного труда.

Удивителен тот факт, что с детства уродуют судьбы дочерей по преимуществу сами женщины – их матери. Мать приучает дочь к игровым отношениям с противоположным полом, а значит к лжи и фальши; мать своим примером показывает, как надо скрывать свои подлинные чувства и манипулировать мужчиной, особенно если тот поддаётся управлению. На эту тему существует огромное количество методических пособий, но лишь единицы из них апеллируют к чувству женского достоинства, к необходимости осознавать свои подлинные потребности, выражать их и удовлетворять подходящими (природосообразными) способами. Женских курсов в стиле имиджологии гораздо больше, чем тех, где женщина может почувствовать, что значит быть собой. Матери - жертвы уродливых социокультурных представлений о месте и назначении мужчин и женщин передают свой опыт дочерям – очередным жертвам того же «палача» - культуры, сформировавшейся противно природе человека.

Из века в век приноравливаясь к условиям интолерантной среды, женщины формировали собственные стратегии поведения в ней.

•Одни пришли к выводу, что им следует держаться подальше от мужчин, ...потому что «все они сволочи, звери, ... потому что всем им от женщин нужно только одно...». Этим женщинам в самом начале не повезло с отцами. К этому мог присовокупиться опыт жестокого обращения с девочкой старшего брата (родного или сводного), а потом и опыт неудачной любви. Тем не менее ключевой фигурой в её списке «палачей» является образ отца. Страх потерять его любовь вынуждает дочь терпеть жестокое

обращение с собой и даже брать вину на себя за такие отношения. При этом мать вольно или невольно может побуждать ребёнка следовать девизу: «не серди папу!». Психологи отмечают: если даже самый родной человек на этом свете – отец позволил себе ударить дочь, то такие действия в её адрес со стороны других мужчин – закономерное продолжение межполовых отношений. **Стратегия женского поведения «от мужчин» может выражаться в следующих формах:** а) суицид; б) сумасшествие; в) уход в монастырь; г) развод и предпочтение одинокого образа жизни; д) алкоголизм (т.к. он не совместим с близостью); е) наркомания (т.к. женщина привязывается к наркотику, вместо того, чтобы искать взаимности в отношениях); ж) уход в болезнь, особенно в случаях ОРЗ, ОРВИ и заболевания женских половых органов; з) бродяжничество; и) сознательное одиночество – его практикуют те женщины, которым угрожает нечто худшее, и до тех пор, пока эта угроза сохраняется.

• Другие заняли агрессивную позицию **«против мужчин»** и в ряде случаев могут нанести мужчине вред любого характера: оскорбить, унижить, исключить из своей жизни в какой бы то ни было роли, даже лишить его отцовства или возможности встречаться с их общим ребёнком. Могут ограбить мужчину, присвоить его имущество, в исключительных случаях – отнять у него жизнь. Дойдя до крайности и совершив преступление, женщина оказывается в условиях тюремного заключения. Исполнив роль палача в судьбе мужчины, здесь она является жертвой правосудия.

В эту же категорию женщин порой (на некоторое время) попадают те женщины, которые в принципе ничего не имеют против мужчин, но понимают, что мужчины переборщили в своём желании использовать себе во благо другую половину человечества и что им просто следует указать на явную несправедливость. Такие женщины отличаются развитым самосознанием и, пережив психологическую травму вследствие неудавшихся отношений с представителем другой половины человечества, ищут и находят подходящие женские сообщества и цивилизованные формы борьбы за свои права. Тогда они оказываются в третьей группе.

•Третья группа женщин испытывает больший комфорт в обществе мужчин, нежели в кругу женщин. Их тянет **к мужчинам**. Женщины стремятся быть рядом с ними, порой не важно, в какой роли. Эта женская стратегия в случаях успешной реализации принимает формы сотрудничества (сфера профессионального труда), партнёрства (в сфере секса, бизнеса, игры), супружества, сожительства. В качестве критерия успешности можно указать тот факт, что эти женщины приняты мужчинами, им удалось наладить **с ними** равноправные взаимоотношения, у них есть желание продолжать общение с мужчинами в том же духе, они верят в возможность благополучных союзов между мужчинами и женщинами, соблюдают взятые на себя обязательства и того же ждут от своих партнёров-мужчин. Иными по своей сути и своим формам являются случаи реализации женской стратегии «к мужчинам», когда женщина соглашается на роль содержанки, секс-работу, репродуктивный труд, сожительство с партнёром из иного поколения, замужество по принуждению. В таких случаях положение женщины классифицируется как социально опасное, хотя таковым оно кажется специалисту, а не самим женщинам, находящимся в нём. Порой понимание пагубности названных вариантов жизнеосуществления приходит к ним с большим опозданием.

Из изложенного выше следует, что женщины свыклись со своим положением жертвы и, согласно статистическим данным, гораздо реже посягают на собственную жизнь под давлением интолерантного социума (соотношение мужских и женских суицидов составляет 4: 1 – в большинстве стран и 5,5: 1 – в России). Психосоциальная практика показывает, что мужчины необоснованно часто занимают позицию: «Я прав или я умру». Твёрдость превращается в жёсткость, а жёсткие характеры в изменившихся условиях жизнедеятельности менее адаптивны, нежели гибкие. Стоит отметить, что существует целый ряд теорий, объясняющих этот социальный феномен, но в данном случае они не являются предметом исследования.

Та же статистика отмечает, что ежегодно в России от семейного насилия погибает 14 тысяч женщин. В этот список не попали те, кто искалечены физически и стали инвалидами. Согласно данным Института социологии РАН (См. Солидарность.- 2003.-№19.- С.11), в результате опроса 1058 мужчин

и 1076 женщин выяснилось, что мужья (законные супруги и гражданские) практикуют различные виды насилия над своими жёнами – психологическое, экономическое, сексуальное и физическое. 79% опрошенных женщин испытывали на себе психологическое насилие – брань, оскорбительные и уничижительные слова, угрозы и запреты. На вопрос: «Возникает ли у Вас желание поставить свою супругу на место?» – 53% мужчин ответили, что жена уже давно это место знает. К экономическому насилию чаще прибегают мужчины, чей ежемесячный заработок составляет от 3 до 5 тысяч рублей в месяц: они не дают жёнам денег, отбирают то, что зарабатывает жена, запрещают супруге работать или учиться, грозят, что выгонят жену из дому вместе с ребёнком и не станут платить алиментов. Среди опрошенных женщин в таких условиях живут 13%. Сексуальному насилию со стороны мужей чаще подвергаются женщины в возрасте 45-54 лет (24,4%). Согласно исследованиям Ассоциации «Остановим насилие», если женщина, состоя в браке 7-10 лет, систематически подвергается насилию, то она приобретает хроническое психосоматическое заболевание. Психологи добавляют: ... а её дети – хроническую депрессию, потому что видят, как у них на глазах отец унижает их мать.

У опрошенных женщин, которых мужья били и бьют, только 40% не имеют видимых следов побоев, у 50% остаются синяки и ссадины, 10% становятся пациентами травматологии или нейрохирургии. Из числа опрошенных мужчин в семейных драках серьёзную травму не получил никто, лишь у 10% были синяки и царапины. Около 50% мужчин и женщин – участников опроса домашние побои считают нормой жизни. По сведениям, опубликованным в журнале «Социальная защита» (Не терпите, не молчите.//Социальная защита.- 2003.-№8.-С.39-42), 40% мужей хоть раз ударили свою жену, 27% били неоднократно.

Социальные психологи отмечают увеличение числа случаев изнасилования женщин. Психология насильников- мужчин отличается дисгармонией в самосознании (мир им кажется враждебным), они более фемининны (женоподобны), чем маскулинны; воспринимают своё положение в мужской среде как униженное и подчинённое, мало эффективны в ролях мужа и отца.

Не меньшими деформациями характеров обладают и их жертвы - это в большинстве случаев не способные сами защитить себя женщины, причём порой даже тогда, когда самозащита могла бы быть вполне эффективной.

В качестве оценки причин и последствий жестокого обращения с женщинами приводится комментарий к исследованию фонда «Фокус», осуществлённому его специалистами в 2003 г. в рамках программы «На пути к общественному здоровью: преодоление последствий и профилактика насилия на гендерной почве»:

«Данный опрос продемонстрировал довольно низкий уровень осознания у женщин ответственности за свою жизнь и своё благополучие. Об этом свидетельствует и не очень серьёзное отношение к своему здоровью, и дефицит воли к защите собственных прав, и некий инфантилизм в ситуации, когда надо активно действовать, чтобы самой себе помочь, например, пойти на консультацию к врачу, юристу или психологу. Судя по результатам опроса, в 60% случаев женщинам важно получить практический совет, как справиться с кризисной ситуацией, но почти 9 из 10 женщин сами не намерены предпринимать практических шагов, чтобы его получить. Данный опрос показал, что масштабы распространения насилия в отношении женщин огромны. Невозможно решить эту проблему или хотя бы снять её остроту, не развивая систему поддержки женщин на социальном уровне: через совершенствование законодательства в этом вопросе, лучшую координацию деятельности соответствующих служб, развитие информационно-справочных систем и т.д. Но и этого будет недостаточно, если российские женщины будут продолжать терпеть насилие. Представляется чрезвычайно важным развивать программы для женщин, направленные на осознание ими ценности собственной личности. В результате возможно ожидать, что женщины начнут выбирать более «самосохранительную» по отношению к собственной личности стратегию. Они будут проявлять больше воли и готовности отстаивать свои человеческие права» (Женщина Плюс.. - 2003.-№2.- С.13).

Очевидно, проблема сводится не только к тому, чтобы остановить

насилие в отношении женщин, идущее от мужчин, но и к тому, как пробудить в женщинах желание занять достойное место в социуме, отказавшись от роли жертвы. Ясно и то, что процесс эмансипации женщин уже невозможно остановить. Он протекает одновременно на нескольких уровнях:

- **на правовом** – женщины активно проводят политику равных возможностей мужчин и женщин;

- **на социальном** – посредством дифференциации женщин как отдельной социальной группы от других социальных групп, накопления опыта представления своих интересов в социуме и отстаивания собственных прав;

- **на индивидуально-личностном** – путём расширения самосознания, участия в деятельности женских общественных организаций, укрепления чувства собственного достоинства.

Главным условием развития личности женщины является её **самозащита** – самостоятельная инициативная деятельность с целью повышения своего статуса, выражения и отстаивания своих прав и интересов, самореализации в различных социальных сферах (См. /Словарь гендерных терминов./Под ред. А.А.Денисовой. – М., 2002.- С.199.).

Впервые этот термин в отношении женщин обнаружен в XIX веке Д.С.Миллем – английским учёным и политиком. В 1916 г. также впервые обсуждалась концепция самозащиты женщин. Цель её обсуждения – помочь женщинам включиться в общественную жизнь, стать очевидной политической и социальной силой. Концепция самозащиты женщин включала следующие компоненты:

- независимость от власти мужа;
- экономическая независимость;
- равные с мужчинами права и свободы;
- физическая закалка;
- участие в законотворчестве.

В качестве методов достижения цели женщинам предлагалось объединяться в союзы и создавать женские общества. На государственном уровне в этом плане предполагалось внедрение идеи гендерного воспитания в семью как социальный институт и вовлечение женщин в сферу

профессионального труда; декларировалась помощь и поддержка женских инициатив, направленных на повышение уровня их самосознания, развитие способности защитить себя от насильственных действий, в т.ч. и со стороны мужа. (Женский вестник, 1916.- №№ 4-8).

Современная концепция самозащиты женщин включает следующие направления повышения социального статуса и развития социальных сил личности женщины (Словарь гендерных терминов./Под ред.А.А.Денисовой. – М.,2002.- С.200.):

- развитие инициативы женщин по получению общего и профессионального образования** (это один из самых перспективных путей обеспечения экологической безопасности земель в условиях стремительного роста народонаселения. Учёные обнаружили, что грамотность женщин способствует ограничению рождаемости: если образование женщины длится более 7 лет, то она имеет в среднем на 2,2 ребёнка меньше, чем неучившаяся; женщины без образования вступают в брак значительно раньше. С целью снижения темпов роста населения Земли необходимо научить читать более 600 млн. неграмотных женщин, а также дать образование их детям. По этому поводу Жак Ив Кусто пишет: «Нам предстоит убеждать ограничиться 2-3-я детьми в семье. Вести прямое образование для молодёжи, особенно для девушек, начиная с 16-и лет. Обеспечить старых людей пенсиями, пособиями»);

- деятельность с целью получения дополнительных источников дохода;**

- самопомощь в сфере профессиональной деятельности (открытие собственного дела и т.д.);**

- улучшение жилищных условий собственными силами или с помощью семьи;**

- овладение навыками, необходимыми для автономного поведения в сфере быта (умение шить, консервировать продукты и т.д.);**

- физическое развитие, укрепление здоровья, преодоление вредных привычек;**

- психологический тренинг с целью укрепления воли,**

приобретения навыков в самостоятельном принятии решений;

- поддержание высокого жизненного тонуса;
- самоорганизация в союзы с целью защиты своих интересов;
- включение в общественно-политическую деятельность;
- самореализация в духовной сфере.

20 декабря 1993 г. по инициативе Канады была принята Декларация ООН об искоренении насилия в отношении женщин. В ней даётся определение понятию *«насилие в отношении женщин»*. Оно *означает «любой акт насилия как в общественной, так и в личной жизни, совершённый на основании признака пола и причиняющий или способный причинить физический или психологический ущерб»*.

Декларация рассматривает насилие как один из основных социальных механизмов, при помощи которого женщин принуждают занимать подчинённое положение в сфере экономики, политики, общественной жизни.

Согласно 3-ей Статье Декларации, насилием в отношении женщин является нарушение их основных прав и свобод: права на жизнь, на равенство, на свободу и личную неприкосновенность, на равную защиту в соответствии с законом, на сохранение здоровья, на благоприятные и справедливые условия труда, право не подвергаться дискриминации в какой бы то ни было форме и право не быть объектом пыток или жестокого, бесчеловеческого или унижающего достоинство человека обращения.

В Декларации сформулирована главная задача, стоящая перед обществом, – разработать национальные планы действий для обеспечения защиты женщин от любых форм насилия и/или включить соответствующие положения в уже существующие документы. Эти планы должны включать

•меры по обновлению и совершенствованию национального законодательства в части обеспечения защиты женщин от насилия;

•мероприятия по созданию сети служб, обеспечивающих помощь жертвам насилия как в рамках государственной системы социальной защиты населения, так и со стороны неправительственных организаций, кризисных центров и приютов

для переживших насилие;

- меры социально-превентивного характера, включающие организацию образовательной и воспитательной работы.

Если задаться целью оценить положение современной российской женщины на предмет определения степени толерантности-интолерантности окружающей её социальной среды, то лучше всего это сделать на конкретных материалах регионального уровня. В материалах Общественного объединения Псковской области «Независимый социальный женский Центр» (№14.– С.11; №20 - С.11, 22, 25) содержатся сведения следующего характера:

- число безработных на 01.01.2002г. в регионе составило - 8434 чел.; из них женщин – 5608 чел. (66,5%), мужчин – 2826 чел. (33,5%) при том, что из всего населения области 462,3 тыс.чел. являются гражданами трудоспособного возраста; из них мужчин – 225,1 тыс.чел., женщин – 237,2 тыс.чел.;

- по данным УВД г. Пскова, за 11 месяцев 2002 г. привлечено к уголовной ответственности в г.Пскове 316 женщин, совершивших преступления. В отношении женщин совершено 1014 преступных посягательств, из них в 24 случаях женщины погибли; **из материалов, предоставленных Штабом УВД Псковской области о преступлениях, совершённых женщинами в Псковской области за 11 месяцев 2002 г.:** преступления различной степени тяжести совершили 1287 женщин, что составляет 17,3% от общего числа лиц, совершивших преступления за истекший период и выявленных УВД. Более 20% женщин привлекаются к уголовной ответственности по ст.200 УК РФ (обман потребителей), примерно по 15% женщин - за присвоение или растраты вверенного им имущества, а также за подделку, изготовление или сбыт поддельных документов; 7%- за кражу чужого имущества. За этот же период в отношении женщин было совершено 45 изнасилований. 11 преступлений составляют случаи вовлечения в проституцию, чего в предыдущем году не встречалось; женщины стали потерпевшими в 4189 преступлениях;

- анализ прошедших 31 марта 2002 г. выборов в Псковской области: в число членов Псковского областного Собрания вошли 2 женщины, и те по партийным спискам; в числе представителей

органов местного самоуправления из 351 депутата 107 оказались женщинами;

• в 1995 г. в г.Пскове создана негосударственная некоммерческая общественная организация «Независимый социальный женский центр». Главной целью деятельности Центра является улучшение положения женщин региона, защита женщин от всех форм дискриминации. С 1999 г. на базе ОО НСЖЦ открылась кризисная служба для женщин. За время её функционирования (1999-2002гг.) зарегистрировано 3663 обращения за помощью. Поводами для этого явились: 1) домашнее насилие – 2672 женщины; 2) недостаток информации (разного рода) – 583 женщины; 3) невозможность найти работу – 164 женщины; 4) проблемы в семье – 73 женщины; 5) проблемы, связанные с воспитанием ребёнка – 68 женщин; 6) проблемы, возникшие в общении с друзьями – 46 женщин; 7) проблемы личного характера – 42 женщины; 8) сексуальное насилие – 15 женщин.

Активизация женской энергии на различных уровнях общественного устройства и в различных сферах жизнедеятельности людей вызвала ответную реакцию противоположного пола, например, в США возникло движение за права мужчин. Оно оценивает женское движение и феминизм как агрессивный и опасный для «первой половины человечества» процесс. Мужчины – участники этого движения полагают, что мужчин нужно спасать и в свою очередь обосновывают идею самозащиты, особенно по линии защиты прав отцов. Им удалось создать многочисленные союзы и организации. Сюда относится союз «Мужские права», Коалиция свободных мужчин, организация «Национальный конгресс мужчин» и др. Было бы неразумным и несправедливым считать, что поведение представителей этого мужского движения лишено оснований: женщин-мужененавистников не меньше, чем мужчин-женоненавистников (см.стратегию «против мужчин»).

Философия принимающего взаимодействия, т.е. толератности в отношениях между полами исходит из понимания того, что в паре: «палач», который действует из положения «сверху», и «жертва», которая сопротивляется этому действию из положения «снизу», - отчётливо просматривается тенденция ко взаиморазрушению. Палач рано

или поздно остаётся в одиночестве (без жертвы), жертва отдаёт свои силы (и свою жизнь) в пользу палача. Ни одна, ни другая сторона не получает достойного места рядом с противоположным полом и не реализует свой половой потенциал в человеческом измерении. Здесь нет равенства – это означает, что нет любви и из отношений между мужчиной и женщиной уходит жизнь. Если смотреть на пару «мужчина и женщина» справа, то первым и главным оказывается мужчина; если смотреть на эту же пару слева, то первой и главной оказывается женщина. Истинное положение вещей будет зависеть от того, в каком направлении эта пара движется: ведущий обнаруживается в процессе движения. Очевидно, обществу ещё нужно время для ассимиляции идеи: мужчина и женщина хоть и различные, но равноценные половины человечества. Отстаивание своего преимущества над противоположным полом не выгодно ни мужчинам, ни женщинам. Мужчины почти повсеместно начинают пожинать плоды своего ратного труда по подавлению женского потенциала. В свою очередь женщина, стремящаяся получить столь желанную власть над мужчиной, рано или поздно задастся вопросом: ну и зачем мне это было нужно?.. Одиночество сначала превращает деву-воительницу в виноватую дочь и только потом в толерантную личность. Видимо, потребуется немалый срок, чтобы идея толерантности нашла воплощение в конкретных актах межполового общения и взаимодействия; чтобы человечество осознало: жизнь поддерживает инициативы, направленные на соединение усилий мужчин и женщин, их комплиментарность во имя своего продолжения на земле.

Вопросы для обсуждения

1. Социально-психологическое содержание понятий «толерантность» - «интолерантность».
2. Факторы и признаки интолерантности социальной среды по отношению к женщине.
3. Варианты принудительного самопожертвования женщин в условиях интолерантной социальной среды.
4. Современное содержание концепции самозащиты женщин и возможности её реализации.
5. Особенности психологии женщины-жертвы.

Литература для углубленного изучения темы

и написания рефератов

1. Андреева Г.М. Социальная психология.- М., 1996.
2. Арбатова М. Публицистика. – 2000. (Ещё раз о легализации проституции).
3. Аронсон Э. Общественное животное: Введение в социальную психологию.- М., 1998.
4. Барбара де Анджелис. Как выбрать своего мужчину. – М.,2003.
5. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – СПб.,1992.
6. Бовуар С. Второй пол. – СПб.,1997.
7. Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия.- СПб., 1997.
8. Воронина О.А. Женщина в мужском обществе.//Социологические исследования.-1982.- №2.
9. Градскова Ю. Домашнее насилие в отношении женщин в российском контексте: стереотипы и реальность.//Женщина в зеркале социологии. Вып.3.- Иваново, 2000.
10. Давыдов А.А. Самоубийство, пол и золотое сечение.// Социологические исследования.- 1991.-№5.
11. Зарубежный опыт социальной работы: социальная работа с женщинами, подвергшимися насилию.//Теория и методика социальной работы.- М.,1994.- С.138-142.
12. Как создать кризисный центр для женщин. Сб.ст./Отв.ред. Е.В.Израелян , Т.Ю.Забелина.- М.,1995.
13. Кочемина Н. Российских женщин насилуют мужья.// Солидарность.- 2003.- №19.
14. Крзовски С. Работа со взрослыми жертвами инцеста.//Психотерапия женщин./Под ред. М.Лоуренс, М. Магуир. – СПб.,2003.-С.146-157.
15. Кубланова Н.М. Российская семья: гендерный аспект. // Государственная семейная политика (Найчная школа профессора Г.Н. Климантовой). - М., 2004. - С. 145-150.
15. Материалы Межрегиональной конференции «Женщины меняют мир»: Независимый социальный женский центр.- Псков, 2003.
16. Маховская О. Браки с иностранцами: игры без правил.//Женщина Плюс...- 2003.-№1.- С.16-21.
17. Насилие и социальные изменения. Теория. Практика. Исследования. Альманах. (Ассоциация «Нет - насилию»)- Ч.1.- М., 2000.
18. Нет насилию в семье: Общественная экспертиза законопроекта «Об основах социально-правовой защиты от насилия в семье».//Вестник проекта «Новые возможности для женщин».- 1997. -№10.
19. Обах С. Развитие женщин в семье.//Психотерапия женщин. /Под ред.

М.Лоуренс, М.Магуир.- СПб., 2003.- С.37-53.

20.Орлова И.Б. Самоубийство – явление социальное.// Социологические исследования.- 1998.-№8.

21.Права женщин в Псковской области: Доклад Общественного объединения Независимого социального женского Центра Псковской области в рамках проекта «Мониторинг ситуации с дискриминацией женщин в РФ» 10.12.2002г.

22.Психологическое сопровождение лиц, переживших насилие в семье: Научно-методическое пособие. – СПб., 2002.

23.Превентивные программы по проблеме насилия в семье: Метод. пособие. – М., 2002.

24.Риэрдон Бетти Э. Толерантность – дорога к миру. – М., 2001.

25.Сборник материалов по проблеме предотвращения торговли людьми. – Киев, 1999.

26.Сиансон В. Женщина.//Психотерапия женщин. /Под ред. М.Лоуренс, М.Магуир.- СПб., 2003.- С.157-174.

27.Социальные отклонения. – М., 1989.

28.Социальная психология: Хрестоматия./Сост. Е.П.Белинская, О.А.Тихомандрицкая.- М.,1999.

29.Социальная феминология./Сб.н.ст.- Самара, 1997.

30.Социально-просветительский журнал «Женщина Плюс...»

31.Теория и история феминизма: Уч.пособие. – Харьков, 1999.

32.Технологии и приёмы профессионального воздействия в социальной работе со случаями семейного насилия: Метод. рекомендации. – М., 2001.

33.Тюрюканова Е. Секс-эксплуатация женщин-мигрантов: легитимизация насильственных практик.//Женщина Плюс... - 2004.-№1.- С.19-23.

34.Хасбулатова О.А. Самозащита и развитие женской личности.// Социальная феминология. /Сб.н.ст.- Самара, 1997.- С.24-32.

35.Хвостов В.М. Женщина и человеческое достоинство.- М.,1914.

Темы для самостоятельных научных исследований

1. Социально-психологическое содержание идеи самозащиты мужчин.
2. Толерантность как принцип взаимоотношений между мужчинами и женщинами.
3. Женщина в мужском обществе, мужчина в женском обществе.
4. Психосоциальная работа с женщинами – жертвами сексуального насилия.
5. Социальные и психологические причины проституции.

1.4. Место психосоциальной работы с женщинами в

рейтинге приоритетов социальной политики государства

Возможность становления психосоциальной работы с женщинами в России во многом обусловлена мировым сообществом, в первую очередь инициативами ООН, в частности Всеобщей декларацией прав человека (1948г.), Конвенцией о политических правах женщин (1954г.), Конвенцией о ликвидации всех форм дискриминации в отношении женщин (CEDAW, 1979г.). ООН в период с 1975 по 1995 гг. организовала и провела четыре всемирные конференции по положению женщин. В качестве общественно значимой проблемы была определена проблема равенства полов. На последней, Четвёртой Всемирной конференции по положению женщин, проходившей в 1995 г. в Пекине в составе 17000 делегатов из 189 стран, была обоснована необходимость перенесения внимания с самих женщин на концепцию гендера, т.к. первостепенной задачей является переоценка всей структуры общества и всех отношений между мужчинами и женщинами внутри него. Иными словами, нужно реструктурировать общество и его институты, чтобы женщины получили возможность реализовать свой половой потенциал в качестве равноправных партнёров мужчин во всех сферах жизнедеятельности. Конференция единогласно приняла Пекинскую декларацию и Платформу действий, в которой указаны **12 направлений социальной деятельности, где необходимо устранить целый ряд препятствий на пути достижения гендерного равенства:**

- женщины и нищета;
- образование и профессиональная подготовка женщин;
- женщины и здравоохранение;
- насилие в отношении женщин;
- женщины в период вооружённых конфликтов;
- женщины и экономика;
- участие женщин в работе директивных органов и в процессе принятия решений;
- институциональные механизмы улучшения положения женщин;
- женщины и права человека;

- женщины и средства массовой информации;
- женщины и окружающая среда;
- воспитание и социальная безопасность девочек .

Было решено использовать **комплексный подход к проблеме равенства полов**. На основании выработанной позиции новые государственные (национальные) механизмы, задействованные в плане укрепления социального статуса женщин, получили новые функции – это функции центральных координирующих органов по внедрению гендерного компонента во все институты и программы. Контроль за исполнением положений Платформы взяла на себя ООН. Государства – участники Конференции взяли на себя обязательства включить гендерный аспект во все государственные институты, стратегии, планы и процессы принятия решений, чтобы иметь представление о последствиях их внедрения и для мужчин, и для женщин ещё на стадии проектирования.

По заказу Регионального бюро по странам Европы и СНГ (ПРООН РБЕС) разработано «Практическое руководство по внедрению гендерного подхода». Оно содержит 12 ступеней включения гендерного компонента в процесс подготовки и принятия политических решений:

1. Гендерный подход к составу участников: кто разрабатывает решения на политическом уровне?
2. Гендерный подход к программе: в чём суть вопроса?
3. Гендерный подход к достижению равноправия: какую цель вы ставите?
4. Отражение ситуации: какой информацией вы владеете?
5. Знание вопроса: исследование и анализ.
6. Разработка стратегии и определение мероприятий в рамках определённого проекта с учётом гендерных интересов.
7. Аргументы в поддержку нового подхода.
8. Реализация проекта и отчётность с точки зрения гендерного подхода.
9. Постоянный контроль за ходом событий с точки зрения гендерного подхода.
10. Оценка: чего удалось достичь?
11. Конкретизация и уточнение гендерной программы – оценка

сути вопроса.

12. Взаимодействие в интересах укрепления позиций гендерного подхода.

Усилия гражданского общества в отношении равноправия мужчин и женщин повсеместно обрастают новыми инициативами, носят публичный характер. В частности заметна тенденция открыто обсуждать обязательства российского государства в области соблюдения прав человека женщин, взятые им на международном уровне. Ключевой идеей гражданского общества является **гендерная идея** – идея о необходимости гармонизации общественных отношений двух социальных групп – мужчин и женщин – с учётом их биопсихосоциальных особенностей. Она выступает в качестве идеологического организующего начала в процессе реализации стратегического плана действий по обеспечению комплиментарности взаимоотношений обоих полов в обществе. Реализовать гендерную идею – значит создать политические, экономические, духовные и социально-психологические условия, соответствующие критериям равноправия мужчин и женщин во всех сферах жизнедеятельности общества. Это нелёгкая для патриархального российского общества задача. Современные российские женщины с развитым самосознанием, задавая вопрос на различных уровнях государственного управления : «Почему нарушают наши права?» - уже знают ответ. Он звучит так: «Права нарушают потому, что мы позволяем их нарушать». Н.Бабич в статье «Кого волнует положение женщин в Российской Федерации: от международных договоров к практике в субъектах РФ» (Женщина Плюс...- 2003.- №2.- С.19) даёт на него более подробный ответ: «во-первых, большинство женщин порой лишь чувствуют некоторую несправедливость по отношению к себе, но даже не догадываются, что причина тому – нарушение прав человека. Во-вторых, потому что они не обладают достаточным знанием, как защитить свои права. В-третьих, проще смириться, чем бороться.». Автор делает вывод: «Значит, к нарушению прав женщин ведут их заниженные самоуважение и самооценка, а также правовая безграмотность». Иными словами, **на первое место среди факторов, обуславливающих живучесть «женского вопроса», выступают ограничения**

психологического характера, личностные особенности женщин, сформировавшиеся в интолерантной социальной среде. Именно они могут явиться поводом для психосоциальной практики.

Не стоит умалять внешних усилий по отношению к положению женского сообщества, направленных на преобразование социальной среды и трансформацию гендерных стереотипов в обыденном сознании россиян. Здесь в первую очередь имеются ввиду инициативы по включению гендерного фактора в государственную политику по формированию гендерной политической культуры, феминистская критика патриархального типа государственной политики в отношении женщин, попытки концептуально обосновать государственную политику нового типа в отношении женщин – концепция паритетной демократии и концепция эгалитарной государственной политики.

Однако и сами женщины должны проявить активность хотя бы на уровне индивидуального жизнеосуществления, чтобы использовать уже имеющиеся ресурсы социума для преобразования своего внутреннего содержания и коррекции мировоззрения, для обогащения собственной личности. Какой смысл вооружать женщину знанием документа «Права человека женщин», если она, находясь в униженном положении, относится к насилию как к должному обращению с собой и не в состоянии осознать, что идёт по пути саморазрушения. Нужны условия социально-педагогического и социально-психологического характера, позволяющие женщинам развивать своё самосознание. В этом отношении особую актуальность приобретают мероприятия по организации системы психосоциальной деятельности с женской аудиторией.

Психосоциальная работа в России начала свою официальную историю с 1991 года - одновременно с появлением профессии «социальная работа» как одно из её направлений. В энциклопедии социальной работы записна: «Цель социальной работы состоит в том, чтобы устанавливать или восстанавливать взаимовыгодное взаимодействие между отдельными людьми и обществом, с тем чтобы улучшать качество жизни для всех». (Энциклопедия социальной работы. В 3-х тт. Т.1. - Пер. с англ. - М., 1993. - с. 397).

Разноплановость социальной работы предполагает, что социальный работник может выступать как социальный управленец, организатор, социальный педагог, социально-медицинский работник, психолог, юрист, социолог. (Социальная работа: Словарь-справочник. /Под ред. В.И.Филоненко. - М., 1998. - С. 259). Как отмечает В.А.Никитин (Социальная работа: проблемы теории и подготовки специалистов. - М., 2002. - С.39), «выделилась значительная группа исследователей, активно занимающихся теорией социальной работы, среди которых следует назвать Жукова В.И., Беличеву С.А., Блинкова Ю.А., Гуслякову Л.Г., Зимнюю И.А., Лавриненко И.М., Мартыненко А.В., Павленка П.Д., Топчия Л.В., Фирсова М.В. и других.». Инициатива в реализации психосоциального направления в социальной работе принадлежит С.А.Беличевой.

Психосоциальная работа предусматривает знание терминов «социальная защита», «социальная поддержка» и «социальная помощь».

Социальная защита населения – это политика государства и совокупность социально-экономических мероприятий, направленных на обеспечение прав и гарантий граждан в отношении уровня жизни и удовлетворения их потребностей, т.е. это политика государства в действии. Социальная защита населения (СЗН) включает **социальное обеспечение** (это национальная система программ, выплат, услуг, призванная помочь людям в удовлетворении их социальных, экономических, образовательных и других потребностей) и **социальное обслуживание** - деятельность по оказанию услуг населению в ряде сфер. Это услуги в сфере права, медико-социальные услуги, услуги социально-экономического характера, реабилитационные услуги, социально-психологические и другие, которые могут быть оказаны в стационарных и нестационарных условиях. В рамках СЗН **социальная помощь и социальная поддержка оказываются согласно перечню граждан, нуждающихся в помощи и поддержке в первоочередном порядке:**

- граждане пожилого возраста, особенно одинокие и одинокопроживающие, в т.ч. и одинокие супружеские пары;
- инвалиды Великой отечественной войны и семьи погибших военнослужащих;

- инвалиды, в т.ч. с детства и дети-инвалиды;
- инвалиды из числа воинов-интернационалистов;
- граждане, пострадавшие от последствий аварии на Чернобыльской АЭС и радиоактивных выбросов в других местах;
- безработные;
- вынужденные беженцы и переселенцы;
- дети-круглые сироты;
- дети с девиантным поведением;
- семьи, в которых проживают дети-инвалиды, дети-круглые сироты, алкоголики и наркоманы;
- малообеспеченные семьи;
- одинокие матери;
- молодые, студенческие семьи;
- граждане, инфицированные ВИЧ, и больные СПИДом;
- лица с ограниченными возможностями;
- лица без определенного места жительства. (См. Федеральный Закон «Об основах социального обслуживания населения в РФ» (1995г.).

Социальная поддержка трактуется как «специальные меры, направленные на поддержание условий, достаточных для существования «слабых» социальных групп, отдельных семей, личностей, испытывающих нужду в процессе своей жизнедеятельности и деятельного существования», а **«социальная помощь** – это система социальных мер в виде содействия, поддержки и услуг, оказываемых отдельным лицам или группам населения социальной службой для преодоления или смягчения жизненных трудностей, поддержания их социального статуса и полноценной жизнедеятельности, адаптации в обществе». (Основы социальной работы./Под ред.П.Д.Павленка. – М., 1999.-С.12).

По мнению С.А.Беличевой, в связи с введением социальной работы зачительно преобразовались все человековедческие дисциплины, в первую очередь психология, внимание которой обратилось к человеку, оказавшемуся в бедственном положении, – без работы, перед лицом трудносовместимого с жизнью медицинского диагноза, в ситуации посттравматического стресса, без дома, без семьи и т.п. Стало ясно, что в любом из этих случаев нужно

психологическое сопровождение, позволяющее мобилизовать собственные ресурсы личности клиента. Назрела необходимость введения в учебные планы подготовки специалистов социальной работы специализации «психосоциальная работа». С точки зрения упомянутого выше автора и генератора этой идеи, **«психосоциальную работу можно обозначить как психологическую помощь клиенту с целью преодоления социальной дезадаптации и социально-психологического неблагополучия, которые могут проявиться как в системе профессиональных, так и семейно-бытовых отношений и привести к различным формам социальной дезадаптации»**. (Беличева С.А. Психологическое обеспечение социальной работы и превентивной практики в России. - М., 2004. - С.130).

В контексте исследования приоритетных условий разрешения «женского вопроса» отчётливо просматриваются, как минимум, **два основных направления приложения усилий отечественных специалистов по психосоциальной работе** – это помощь женщинам в выстраивании комплиментарных (т.е. взаимодополняющих) отношений с мужчинами (отец, брат, поклонник, жених, муж, свёкр, сын, мужчины-сотрудники по работе, другие мужчины) и это помощь женщинам в освоении и исполнении ими роли матери (оптимизация системы взаимоотношений с собственной матерью, свекровью, детьми – с дочерью, с сыном; с друзьями детей, с зятьями, с невестками; психологическая и социальная подготовка женщин к беременности и родам).

Беличева С.А. указывает на особое значение психосоциальной работы в России также в связи с необходимостью нейтрализации негативных последствий политики глобализма и процесса глобализации. Если глобализация – это процесс соединения национальных экономик, правовых суверенитетов, культурных традиций в единую мировую систему, то глобализм – это политика одного государства или группы стран, направленная на создание однополюсного мира. (Жуков В.И. Глобализация. Глобализм.Россия. Доклад на Втором международном социальном конгрессе 25.11.2002 г. – М., 2002.). Эти объективно существующие в мировом сообществе тенденции ускоряют динамику позитивных

преобразований в России и вместе с тем обуславливают ситуации роста социальной напряжённости, разобщённости и вражды между разными по имущественному положению людьми и социальными слоями. Беличева С.А. относит этот вопрос к числу проблем, требующих решения, и убедительно аргументирует свою позицию. Автор пишет, что «психосоциальные работники, оказывая помощь по острейшим психологическим проблемам «новым русским», их семьям, сотрудникам, коллегам, способны самым существенным образом влиять на этические нормы, регулирующие систему отношений в этих новых для России слоях населения, которые, в свою очередь, в значительной степени формируют современные общественные нормы и социальные ценности» (Беличева С.А. Глобализация и психосоциальная работа в России.//Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы.- 2003.-№3.-С.79.). Она отмечает важную особенность психосоциальной работы с «новыми русскими» и их семьями, которая по большей части осуществляется негосударственными учреждениями и является оплачиваемой со стороны клиентов, в отличие от такого же рода услуг в системе СЗН. Таким образом негосударственные учреждения получают возможность укрепить свою материально-техническую базу и обеспечить повышение квалификации практических психологов и специалистов по психосоциальной работе.

Судя по анализу ситуации становления в России психосоциальной работы, возможно предположить, что у российских женщин, как никогда ранее, появилась реальная возможность проявить активность в плане благополучного обустройства своей жизни. На помощь специалистов могут рассчитывать как женщины с низким уровнем дохода (психологические услуги по линии СЗН им оказываются бесплатно), так и материально обеспеченные женщины (как правило, за определённую плату, если услуга оказывается в системе негосударственного учреждения).

Для организации эффективной психосоциальной работы с женщинами в России требуются не только финансовые вложения, но и научное подкрепление её теоретической базы. Основной целью теоретических исследований в этой области (психосоциальной работе) является выделение актуальных проблем женщин и

разработка оптимальных путей их разрешения. Опираясь на зарубежный опыт и учитывая отечественную психосоциальную практику конца XX - начала XXI века, можно выделить **ряд направлений исследовательской деятельности в связи с задачами социальной работы с женщинами.** Это

- изучение социально-психологических факторов, обуславливающих общее и особенное в жизнедеятельности мужчин и женщин, и специфических условий, влияющих на положение женщин в российском обществе;

- выработка целостного научного мировоззрения, основанного на международных принципах концепций ООН, других нормативных актов, ориентированных на повышение роли и статуса женщин в обществе;

- анализ опыта реализации мероприятий по линиям основных направлений отечественной государственной социальной политики в свете гендерной идеи;

- изучение опыта технологизации социальной деятельности с женщинами, накопленного государственными и общественными организациями, оказывающими им психологические услуги, социально-психологическую помощь и поддержку, выполняющими социально-защитные функции и реализующими мероприятия социально-превентивного характера.

Важно отметить, что Конституция Российской Федерации (1993г.) включает в себя фундаментальные положения указанных выше Конвенций ООН - Конвенции о политических правах женщин и Конвенции о ликвидации всех форм дискриминации в отношении женщин (см. часть 3 ст.19, ст.32). В статье 19 закреплена идея равенства всех людей независимо от пола и абсолютный запрет на любую форму дискриминации. Дискриминация в отношении женщин означает любое различие, исключение или ограничение по признаку пола, которое направлено на ослабление или сводит на нет признание, пользование или осуществление женщинами прав человека и основных свобод в политической, экономической, социальной, культурной, гражданской или любой другой области. (Конвенция о ликвидации всех форм дискриминации в отношении женщин.

Ст.1). Таким образом психосоциальная работа в России имеет в своей основе солидную законодательную базу. Однако на практике провозглашённые на мировом уровне и на уровне российского государства безусловные ценности зачастую вступают в конфликт с традиционными ценностями патриархального обыденного сознания россиян.

Для того чтобы определить специфику психосоциальной работы с российскими женщинами, необходимо выделить те **женские проблемы, в процессе разрешения которых гендерные конфликты проявляются более заметно.** Специалисты в области исследования особо острых граней «женского вопроса»(Айвазова С.Г., 2001; Бабич Н., 2003; Вовченко О.М., 2000; Зубкова Т.С. и Тимошина Н.В., 2001; Лахова Е.С., 1998; Мельникова Т.А., 2000; Пантелеев Б., 2003, 2004; Радзиховский Л., 1993; Хасбулатова О.А., Холостова Е.И., 2003; 1994; Чикалова И., 2000; Шведова Н.А., 2001 и др.) указывают следующие из них:

проблема женского труда. Степень её остроты возможно оценить по нескольким фактам. Например, на территории России проживает 78,7 млн. женщин, что составляет 53% населения, 34 млн. из них занято в народном хозяйстве. В соответствии с законом, запрещено применение труда женщин на тяжелых работах и на работах с вредными условиями труда. Однако в промышленности в неблагоприятных условиях труда работает 3,5 млн. женщин. Среди всех работников, занятых на особо тяжелых и вредных работах, каждая пятая – женщина. На каждом шестом предприятии из сорока проверенных Генеральной прокуратурой Российской Федерации выявлены нарушения закона в отношении женщин.

С 1992 г. запрещено привлечение женщин до 35 лет к работам в растениеводстве, животноводстве, птицеводстве и звероводстве, если они связаны с ядохимикатами, пестицидами и дезинфицирующими средствами. Однако, среди работающих в условиях, не отвечающих этим требованиям, половина – женщины. В итоге каждая третья сельская женщина в возрасте 46-55 лет имеет заболевания, вызванные тяжестью и вредностью труда.

На сегодняшний день подавляющая часть женщин работает

в торговле и общественном питании (82% от числа работающих), здравоохранении и социальном обслуживании (85%), народном образовании (79%), в сфере культурного обслуживания (73%). В промышленности женщины преобладают в таких отраслях, как легкая и пищевая, фармацевтическая, швейная, прядильная и т.д. Из перечисленных рабочих мест здесь много с вредными и тяжелыми условиями, а оплата труда низкая: заработная плата женщин более чем на треть ниже, чем у мужчин.

Проблема занятости женщин. На сегодняшний день среди безработных, как зарегистрированных, так и незарегистрированных в службах занятости, большинство составляют женщины. Неконкурентоспособным является положение на рынке труда женщин, уволившихся по собственному желанию, женщин предпенсионного возраста, а также женской молодежи, окончившей общеобразовательные школы и профессионально-технические училища. Среди безработных женщин большинство имеют детей до 16 лет, при этом многие из них - одиноки или многодетные матери.

Снижение конъюнктуры на рынке труда также способствует росту безработицы. Это объясняется главным образом несовпадением спроса и предложения рабочей силы в профессионально-квалификационном плане, что имеет более выраженные негативные последствия для женщин. Основная причина, по которой женщине отказывают в трудоустройстве, - необходимость предоставления ей льгот как матери малолетних детей. Вторая по значимости причина – работодатель обязан соблюдать ограничения, обусловленные психофизиологическими особенностями женского организма. Третья причина деликатно формулируется как «несоответствие основных профессионально-квалификационных и социально-экономических характеристик женской рабочей силы предъявляемым требованиям». Фактически же за этим стоит традиционное мнение о том, что женщина менее профессиональна, умна и логична, чем ее коллега-мужчина. Для зарубежных работодателей имеет значение и еще один фактор, который почти не отражен нашими соотечественниками: они считают, что женщина в принципе не должна работать. Поэтому предприятия, подающие заявки в службу занятости или печатающие объявления о

приеме, если и не оговаривают в открытую пол работника, то предпочтение все же отдают мужчинам. (Основы социальной работы./ Под ред. П.Д.Павленка. – М., 1999.- С.181.).

Проблема доступа женщин к власти. На руководящие должности в России, ввиду действия принципа: «нет фаллоса – нет власти», по-прежнему назначаются преимущественно мужчины. Женщины фактически вытеснены из активной политической жизни, из властных структур, отстранены от участия в разработке стратегии развития. Статистика показывает, что в российских органах власти женщинам отводятся должности, как правило, третьего плана, связанные преимущественно с исполнительскими и техническими функциями. В своей основной массе российские женщины-избирательницы ещё не готовы проголосовать за кандидата-женщину.

Женские проблемы, связанные со здоровьем, беременностью и рождаемостью.

Ухудшение здоровья женщин связано, прежде всего, с такими социальными факторами, как отсутствие работы или угроза ее утратить, низкий доход на душу населения, плохое жилье и питание, скверная вода и загрязненный воздух, вредные привычки и т.д. Многие инфекционные болезни у женщин протекают тяжелее, чем у мужчин, в том числе и те, что передаются половым путем (протекают дольше и тяжелее в 6 раз). В последние годы возросло число женщин, страдающих табакизмом и алкоголизмом, зависимостью от наркотиков. Из каждой 26 женщин детородного возраста рождает только одна, и, как правило, делают это работающие женщины. Аналитики отмечают тенденцию ухудшения состояния здоровья беременных женщин: увеличилась их заболеваемость анемией; в 1,7 раза возросло число случаев токсикозов; в 1,5 раза – болезней системы кровообращения. Начиная с 1990 г., более половины всех родов имели патологическое течение, число нормальных родов в 1993 г. составило только 40,2%. Психические и моральные травмы утяжеляют течение беременности и родов.

Резко возросла материнская смертность, где основными причинами чего являются неудовлетворительное состояние здоровья будущих матерей, аборт, в том числе проводимые вне медицинских учреждений, неадекватная медицинская помощь в женских

консультациях и акушерских стационарах, низкий уровень общей и санитарной культуры у части женского населения. Доступность средств предохранения от беременности не решает проблему абортот – к ним по-прежнему прибегает 60-70% забеременевших женщин, в следствие чего у них обнаруживаются хронические воспалительные заболевания, бесплодие, недоношенная последующая беременность, высокая временная нетрудоспособность.

Проблема насилия над женщинами. Формы насилия в отношении российских женщин сегодня стали весьма разнообразными. Это сексуальные преследования на рабочем месте и в семье, принуждение к проституции, изнасилование, убийство на сексуальной почве, торговля «живым товаром». В последние годы все чаще девушки и молодые женщины становятся объектами похищений и перепродажи в притоны разврата (интим – клубы, стриптиз – шоу и тому подобные заведения). Распространение криминального бизнеса, сутенерства, проституции способствует увеличению таких преступных действий, как вовлечение в эту деятельность несовершеннолетних.

За каждой из перечисленных выше типичных проблем российских женщин скрываются индивидуально-личностные **проблемы эмоционально-психологического характера**, возникающие у женщин в ответ на указанные выше стимулы интолерантной социальной среды - семейные конфликты, личностные кризисы, материальные проблемы, проблемы самореализации в профессиональной сфере; проблемы, связанные с организацией быта и досуга. Женщина, переживающая негативные чувства, неудовлетворённая собой и своим положением, создаёт вокруг себя деструктурирующее пространство, вносит негативный вклад в микроклимат семьи, невольно настраивает против себя близких людей и нагнетает социальную напряжённость. Из любящей и дающей жизнь она превращается в контролирующую и подавляющую или забитую и депрессивную.

Чтобы повысить уровень социального оптимизма российских женщин и обусловить полноценное проявление их полового потенциала, необходимо сначала обеспечить реализацию ими права на жизнь, обучить навыкам самозащиты, а затем пробудить у них стремление к активной жизнедеятельности. Здесь требуется

профессионализм социального работника и психолога, а также их умение выстраивать систему взаимодействия специалистов и организаций, способных повлиять на социальную ситуацию вокруг конкретного клиента-женщины. По своей сути это **психосоциальная работа с женщинами, в которой выделяются три группы задач**: 1) задачи по их спасению и обучению навыкам самозащиты; 2) задачи по поддержанию эффективного социального функционирования женщин; 3) задачи по развитию самосознания женщин. Для реализации комплекса мероприятий в соответствии с обозначенными выше задачами привлекаются специалисты различной ведомственной принадлежности: сотрудники служб занятости, образовательных и медицинских учреждений, правоохранительных органов; центров социальной помощи, поддержки и защиты населения; центров социального обслуживания, а также члены женских общественных организаций. Однако как в социальной работе, так и в психосоциальной практике специалисты оказывают помощь тем клиентам, кто к ним обращается. Женщина должна сама обратиться за помощью, если в этом есть необходимость. Ни психологи, ни социальные работники в силу этических соображений не имеют права её навязывать кому бы то ни было. Тем не менее специалисты могут проявить инициативу в информировании женщин о тех возможностях, которыми они могут воспользоваться, чтобы защитить свою жизнь и своё достоинство.

При выполнении задач по спасению женщин и обучению навыкам самозащиты используются приюты-стационары, кризисные центры, убежища с комплексом социально-психологических услуг. «Социальное убежище, социальный приют, социальная гостиница – учреждения социальной помощи стационарного типа. В этих учреждениях предоставляется возможность временного пребывания для лиц, попавших в тяжелую жизненную ситуацию, в первую очередь для детей и женщин. Клиенты таких учреждений могут укрыться в них от семейной жестокости». (Хасбулатова О.А., 2001. – С.277). В условиях учреждений подобного типа женщины встречают поддержку и находят защиту, им оказывается социально-психологическая, медицинская помощь, предоставляется возможность получить

консультацию у психолога, воспользоваться услугами юриста; здесь им помогают в случае необходимости в защите прав в суде, в трудоустройстве.

Особая функция социальных гостиниц – помощь несовершеннолетним беременным женщинам, для которых их состояние нередко оборачивается необходимостью бегства из дома и школы. Социальные учреждения проводят не только медицинскую и социально-психологическую реабилитацию подобных клиентов, но оказывают помощь в последующем жизнеустройстве, включая содействие в получении жилья, продолжении образования, трудоустройстве, устройстве при необходимости в другую семью новорожденного ребенка, если несовершеннолетняя мать отказывается от него.

В кризисных центрах могут получить помощь следующие категории женщин: женщины, подвергшиеся психофизическому насилию; потерявшие родных и близких; вдовы; женщины, имеющие детей-инвалидов; одинокие матери с несовершеннолетними детьми; беременные, в том числе несовершеннолетние; одинокие женщины из неполных семей; женщины, находящиеся в предразводной и послеразводной ситуации; женщины, находящиеся в конфликте с семьей; женщины, находящиеся в отпуске по уходу за ребенком; самостоятельно проживающие выпускницы детских домов и интернатов; девочки – подростки, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации.

Как правило, кризисные центры практикуют следующую технологию оказания психосоциальной помощи:

1. Непосредственный контакт с клиентом-женщиной во время первичного приёма, расспрос, беседа с целью снятия у неё нервно-психического напряжения, которое было поводом для её обращения в социальную службу. Регистрация обращения. Описание случая.

2. Организация консультативной помощи - психотерапевтической, юридической, экономической, жилищной, медицинской, социально-психологической. Вид консультации и их очерёдность зависит от проблемы женщины, обратившейся в центр.

3. Обеспечение психологического сопровождения процесса

реабилитации женщины, находящейся в кризисном или опасном для физического и психического здоровья состоянии.

4. Завершение работы с индивидуальным случаем обращения женщины за помощью. Анализ полученных результатов.

В случаях острых экономических затруднений женщины могут также обращаться за адресной социальной или экстренной помощью. Оказание экстренной социальной помощи заключается в разовом, единичном содействии женщине или её семье, оказавшимся в состоянии затруднения, путем выдачи денег, продуктов или вещей. Подобная помощь может быть оказана не только маргинальным слоям, но и, например, женщинам, попавшим в чужой город и обворованным там. Адресная социальная помощь оказывается малообеспеченным слоям населения и состоит также в выдаче денег, продуктов и вещей, но может предоставляться неоднократно, даже регулярно. Получателями этих видов помощи могут быть различные категории женщин, в первую очередь представители социально неблагополучных семей. (Хасбулатова О.А., 2001. – С.276)

Что касается защиты здоровья женщин, то в психосоциальной работе применяются такие формы, как социально-медицинская реабилитация, консультативная и информационная помощь, содействие в планировании семьи, профилактика нежелательной беременности и подготовка к родам при желательной; психологическая помощь в разрешении семейных конфликтов, в частности по линиям супружеских или родительно-детских отношений.

В условиях стационарного учреждения женщина также получает возможность быть выслушанной и услышанной, встретиться с себе подобными, развить умение выражать свою позицию, освоить технологию защиты своих прав в учреждениях и организациях, а также в суде. Самое важное для неё – встретить здесь понимание и уважительное отношение к себе, обрести уверенность в своей способности постоять за себя, справиться с временными жизненными трудностями.

Решение задач по поддержанию эффективного социального функционирования предполагает социально-психологическую реабилитацию женщин, затрудняющихся в исполнении своих

социальных ролей – роли дочери, жены, матери, невестки, свекрови, работницы и др.; мероприятия психологического характера по планированию карьеры: выбор адекватного личностным особенностям женщин варианта профессиональной подготовки, переподготовки или переобучения тем профессиям, которые пользуются спросом на рынке труда. Женщина может принять участие в групповой работе на правах члена женской группы – закрытой, анонимной, терапевтической и т.п.

Особое внимание при решении задач данного направления уделяется маргинализированной категории женщин, т.е. психически и физически ослабленным женщинам, с аддиктивным (зависимым) поведением; со-зависимым – тем, которые в силу сложившихся обстоятельств вынуждены жить рядом с маргинальными личностями. В психосоциальной работе с ними уместен как групповой, так и индивидуальный подходы.

При решении задач развития самосознания женщин могут применяться методы информирования женщин, обучения их прогрессивным личностным умениям и социальным технологиям, например, технологии самозанятости и самообеспечения, малого бизнеса. Целесообразными являются женские клубы (клуб деловых женщин, клуб женщин-лидеров), краткосрочные курсы (самопознания, планирования карьеры, женского совершенства и т.п.) и циклы тренинговых занятий. Такая психосоциальная деятельность адекватна случаям, когда женщина уже обладает навыками самопрезентации, находит время и силы для саморазвития, ищет возможности проявить свои способности.

Эффективной психосоциальной технологией являются терапевтические женские группы, члены которых наилучшим образом могут поддержать друг друга, пережить опыт доверительного общения и взаимодействия. Со временем терапевтическая группа может достичь статуса группы самопомощи, когда специалист, ведущий женскую группу, сможет стать равноправным её членом или уйти незаметно для её функционирования, при этом сама группа продолжит своё существование по инициативе посещающих её женщин.

Чтобы стать членом такой группы, не обязательно принадлежать к маргинализированной или малообеспеченной

категории женщин. Женские группы могут создаваться по разным причинам и на разных основаниях. Главное, чтобы кто-то из женщин проявил личную инициативу для её создания. (См. Котельникова Н.А., Рыбакова Н.А. Психосоциальная работа с женщинами в условиях группового взаимодействия.- Псков, 2003.).

Для выполнения задач развития самосознания женщин целесообразно применять не только групповые формы психосоциальной работы, но и индивидуальные. Как показывает практика психологического консультирования в социальной работе, этот вид услуг начинает пользоваться большим спросом у населения. (Рыбакова Н.А., 2003). Появляются новые подходы в организации индивидуальной психологической помощи клиентам, например, коуч-консультирование.

В последние годы в России активно развивается сеть центров социальной помощи, которые действуют преимущественно в системе учреждений Министерства здравоохранения и социального развития. Наиболее распространенными их типами являются центры социального обслуживания населения различного (регионального, муниципального и локального) уровня, а также центры социальной помощи семье и детям. Типология и названия подобных центров, набор их функций могут варьироваться в зависимости от местных условий. (Зубкова Т.С., Тимошина Н.В., 2003. – С.12.)

Кроме государственной системы социальных служб, заявляют о своём существовании учреждения социальной помощи, которые создаются на вневедомственной основе, например, кризисные центры для женщин с телефонами доверия, частными и общественными организациями.

Таким образом, в РФ складываются определённые объективные условия для реализации гендерной идеи и в частности для совершенствования психосоциальной работы с женщинами. Одна из задач социальной политики российского государства – проблема подготовки высококвалифицированных специалистов по психосоциальной работе – требует времени, но и она представляется вполне разрешимой, судя по количеству вузов, готовящих практических психологов и социальных работников.

Оценивая место психосоциальной работы с женщинами в

рейтинге приоритетов социальной политики российского государства, следует отметить **основные тенденции в изменении социального статуса женщин в современном обществе.**

Во-первых, СМИ и современные научные исследования свидетельствуют об оформившемся в мировом масштабе женском движении, которое на данном этапе общественного развития представляет из себя совокупность женских организаций с фиксированным и нефиксированным членством, которые оказывают влияние на государственную политику, упорно отстаивая гендерную идею. Заметно активизируется борьба российских женщин за соблюдение принципа гендерного равенства. **Во-вторых**, несмотря на то, что гендерный подход ещё не стал интегральной частью государственной политики и национальный механизм интеграции интересов женщин ещё не создан, количество женских инициатив и их сила свидетельствуют о мощном потенциале женщин, в том числе и россиянок. **В-третьих**, отношения между полами претерпевают серьёзные изменения. Об этом свидетельствуют ситуации, когда женщинам удаётся проявить себя и в традиционно женских, и в традиционно мужских ролях – теперь они вызывают зависть у представителей обоих полов. Мужчины, завидуящие женщинам (их умению ладить с детьми, быстро справляться с домашними делами, успешно строить свою карьеру, высокому заработку, способности получать высокие оценки, обучаясь в учебном заведении, и при этом выполнять обязанности матери, дерзости в открытии собственного дела и др.), встречаются сегодня столь же часто, сколь и женщины, завидуящие мужчинам, по большей части их мифической свободе в поведении и выборе женщин. **В четвёртых**, с 1995 г. ООН предписывает государственным руководителям брать в расчёт гендеро-чувствительные индикаторы для определения изменений в статусе и роли мужчин и женщин с целью обеспечения гендерной справедливости. ПРООН **определила показатель расширения возможностей женщин (ПРВЖ)**, включив в него следующие параметры: а) сравнительная способность мужчин и женщин распоряжаться экономическими ресурсами, основанная на трудовом доходе, – по ней определяется доход на душу населения; б) сравнительный доступ мужчин и женщин к возможностям в области производства и к участию в принятии решений в области экономики –

сюда включаются показатели доли рабочих мест, относящихся по классификации к категории профессиональных и технических, а также административных и управленческих; в) сравнительный доступ к возможностям в области политики и участию в принятии политических решений – переменная, определяющая долю мест мужчин и женщин в парламенте. В 1998 г. ПРВЖ был рассчитан для 70 стран мира. В первую пятёрку по данному показателю вошли Норвегия, Исландия, Швеция, Дания, Финляндия. Россия оказалась на 53-ем месте. Заключают список Шри-Ланка, Бангладеш, Египет, Иордания, Нигер. В докладе ПРООН 2000г. «О развитии человека» отмечено, что прогресс в реализации гендерной идеи практически не заметен в части представительства женщин в парламентах и долях административного и управленческого персонала. В большинстве стран женщины исключаются из сферы экономического и политического управления. **В-пятых**, в ряде стран, в том числе и в России набирает силу процесс гендерного просвещения, без которого не может быть реализована идея равных прав и равных возможностей мужчин и женщин. (Шведова Н.А., 2002). В нём самое активное участие могут принимать психологи и психосоциальные работники.

Вопросы для обсуждения

1. Проблема равенства полов как общественно значимая проблема.
2. Социально-психологическое содержание гендерной идеи.
3. Основные тенденции в изменении социальной политики российского государства в отношении женщин.
4. Возможности и условия становления психосоциальной работы с женщинами в России.
5. Основные направления и главные задачи психосоциальной работы с женщинами.

Литература для углубленного изучения темы и написания рефератов

1. Айвазова С.Г. Гендерное равенство в контексте прав человека. – М., 2001.
2. Аникеева О.Б. О проблемах женщин в программных документах политических партий России. //Государственная семейная политика (Научная школа профессора Г.И. Климантовой). - М., 2004. - С.162-171.
3. Бабич Н. Кого волнует положение женщин в Российской Федерации:

от международных договоров к практике в субъектах РФ.//Женщина Плюс... - 2003.-№2.- С.21-23.

4.Беличева С.А. Глобализм и психосоциальная работа в России.// Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2003.-№3.-С.78-83.

5.Беличева С.А. Психосоциальная работа: её содержание и соотнесение со смежными дисциплинами.//Психологическое обеспечение охранно-защитной превенции отклоняющегося поведения несовершеннолетних (пособие для социальных менеджеров, психологов, психосоциальных работников. Под ред. проф. С.А.Беличевой.- М., 2003.-С.129-137.

6.Беличева С.А., Рыбакова Н.А. Психологические основы социальной работы.//Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы.- 2002.- №2.- С.3-30.

7. Беличева С.А. Психологическое обеспечение социальной работы и превентивной практики в России. - М., 2004.

8.Брайсон В. Политическая теория феминизма. –М., 2001.

9.Вертинская И., Огинский Р. Истоки и смысл русского феминизма.// Семья и школа. – М., 1999.- №5-6.- С.21-23.

10.Вовченко О.М. Гендерное равенство как социально-философская проблема. – М., 2000.

11.Воронцова Л. О росте уровня образования и социальной активности женщин в СССР.//Вести статистики. – М., 1985.- №3.- С.61-65.

12. Гендерно чувствительная социальная работа: образование и практика. Сб. учебно-метод. материалов международной летней школы: Саратов, 1-14 мая 2002 г. - Саратов, 2002.

13.Захарова Н.К., Посадская А.И. Женский вопрос и социальная политика.//Семья и семейная политика. – М., 1991.

14.Золотарёва Т.Ф., Минингалиева М.Р. Основы психологической самопомощи социального работника.- М., 2001.

15.Зубкова Т.С.,Тимошина Н.В. Организация и содержание работы по социальной защите женщин, детей и семьи: Уч.пособие. – М., 2003.

16.Зуйкова Е.М., Ерусланова Р.И. Феминология: Уч.пособие.- М.,2001

17.Исторический опыт решения женского вопроса в СССР.// Социальный труд.- М.,1997.-9.- С.33-39.

18.Клименкова Т. Женщина как феномен культуры. – М.,1996.

19.Комитет ООН обсуждает проблемы дискриминации женщин.// Социальная работа. – 2002.-№2.

20.Козлов А.А., Иванова Т.Б. Практикум социального работника. – Ростов-на-Дону, 2001.

21.Конвенция о ликвидации всех форм дискриминации в отношении женщин. Права и свободы личности. Международные документы,

- комментарии.// Российская газета.- 1995.- вып.11.- С.172.
- 22.Лахова Е. Мой путь в политику.- М., 1995.
- 23.Лахова Е.С. Женское движение в годы реформ: проблемы и перспективы. – М., 1998.
- 24.Мельникова Т.А. Женское движение в России: традиции и новации.- М., 2000.
- 25.Милованова Л.А. Женское движение: история и современность: Уч.пособие.- Воронеж, 1998.
26. Никитин В.А. Социальная работа: проблемы теории и подготовки специалистов. -М.,2002.
- 27.Общественно-политическая активность женщин./Под ред. Л.Л.Рыбцова. Социология семьи. Гендерные исследования. – СПб., 2001.- С.72-80.
- 28.Основы социальной работы./Отв.ред. П.Д.Павленок.- М.,1999.- С.12-18, 176-186
- 29.Пантелеев Б. Межведомственная координация – фактор успеха в предотвращении домашнего насилия.//Женщина Плюс... - 2003.-№1.- С.26-27.
- 30.Пантелеев Б. Конвенции о борьбе с дискриминацией женщин: марафон длиною в полвека.//Женщина Плюс...- 2004.-№1.- С.11-12.
- 31.Психология социальной работы./Под ред. М.А.Гулиной.- СПб., 2002.
- 32.Пушкарёва Н.П. Русская женщина в семье и в обществе X-XX вв.: этапы истории.- М.,1990.
- 33.Радзиховский Л. Женское начало в российской политике.// Посев.- 1993.-№4.-С.59-64.
- 34.Рукавишников В. и др. Политические культуры и социальные измерения. Международные сравнения.- М.,1998.
- 35.Рыбакова Н.А. Консультирование как психосоциальная помощь населению.//Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы.- 2003.- №3.- С.31-41.
36. Социальная защита семьи и детей: проблемы и перспективы. (Материалы международной научно-практической конференции 21-22 мая 2004 года, г.Пушкинские Горы.) / Редактор-составитель Н.А.Рыбакова. – Псков, 2003.
- 37.Социальное положение женщин в обществе.//Теория и методика социальной работы: Уч.пособие. – М., 1994.-Ч.1.- с.235-261.
38. Социальная работа: история, теория, технологии (Научная школа профессора Е.И.Холостовой). - М., 2004.
- 39.Социальная работа: Словарь-справочник. /Под ред. В.И.Филоненко. – М.,1998.- С.203-312.
- 40.Сперлинг В. О женском движении в России.//Преображение: Русский феминистский журнал. – М.,1995.-№3.-С.52-57.

41. Тёмкина А.А. Женское движение как общественное движение: история и теория. // Гендерные тетради.- Вып.1.- СПб.,1997.- С.45-93.
42. Фирсов М.В., Шапиро Б.Ю. Психология социальной работы: содержание и методы психосоциальной практики. М., 2002.
43. Хасбулатова О.А. Западноевропейские идеи о равноправии полов и женское движение в России.//Российская женщина и европейская культура. – СПб., 1993.
44. Хасбулатова О.А. Российская государственная политика в отношении женщин (1900-2000).//Теория и методология гендерных исследований: Курс лекций.- М., 2001.
45. Четыре всемирные конференции по положению женщин 1975-1995 годы: историческая ретроспектива: Департамент общественной информации ООН. Февраль 2000./Перевод с англ. <<http://www/un.org/russian/dokumen/gadocs/23spek/4conf.htm>>
46. Чикалова И. Вторая волна феминизма: политические требования и достижения. Иной взгляд. //Международный альманах гендерных исследований. Март 2000. – Минск, 2000.
47. Шведова Н.А. Гендерный подход как фактор политической культуры: Курс лекций.- М., 2001.
48. Шведова Н.А. Просто о сложном: гендерное просвещение.- М., 2002.
49. Шинелёва Л.Т. Женщина и общество. – М.,1990.
50. Эванс С. Рождённая для свободы.- М.,1993.

Темы для самостоятельных научных исследований

1. Права человека женщины и их социально-психологическое содержание.
2. Психологическое обеспечение социальной работы с женщинами.
3. Гендерочувствительная психосоциальная работа.
4. Социально-психологическое содержание понятия «гендерная справедливость».
5. Гендерное просвещение в школе.
6. Гендерное просвещение молодёжи в России: условия и поддерживающие факторы.

Глава II. Беременная женщина как субъект превентивной психосоциальной деятельности

2.1. Актуальность психосоциальной превентивной деятельности с беременными женщинами

Значимость психосоциальной деятельности, направленной на укрепление и коррекцию жизненной позиции женщины, ждущей ребенка, и членов ее семьи, трудно переоценить. Именно в этот период жизненного цикла семьи женщина является носителем новой жизни и должна приготовить на этом свете достойное место для своего дитя. От ее жизненной компетентности зависит, на какую роль она сама отныне сможет претендовать в семье (да и в обществе в целом). Иными словами, жизненная компетентность и уровень развития самосознания беременной женщины – это психологические условия, определяющие и ее собственное бытие в мире (качество жизни), и благополучие в судьбе ее детей. Помочь женщине осознать свою значимость и подкрепить в ней чувство собственного достоинства – значит позаботиться о социальном здоровье общества.

К настоящему времени опыт подобной работы накапливается в двух социальных институтах – в системе образования и в системе здравоохранения, т.е. преимущественно практикуются педагогический и медицинский подходы. В школах подрастающее поколение так или иначе включается в процесс планирования будущей семейной жизни, изучает вопросы межполового взаимодействия и родительской педагогики. Однако уровень подготовки старшеклассников к семейной жизни явно не соответствует должному.

Система медицинской помощи женщине в период беременности складывалась исторически и к настоящему времени позволяет почти каждой будущей российской матери найти ответы на те вопросы, которые ее волнуют. Вместе с тем и здесь обнаруживается противоречие: государство предоставляет возможности, но культура семьи, уровень личностного развития

супругов порой таковы, что женщина не считает нужным обременять себя «лишними проблемами» и воспринимает свою беременность как событие, не заслуживающее особого внимания. Ей ни к чему уяснять смысл любви, рождения, смерти, жизни. Ее личность спит. Спящие личности не придают значения категориям человеческого измерения, таким как гуманизм, духовность, доверие, понимание, принятие, сострадание, ответственность, саморазвитие, достоинство и другие.

Психосоциальное направление деятельности с беременными женщинами и молодыми семьями только оформляется. Ищутся методы организации работы, апробируются новые технологии взаимодействия с семьями и женщинами, накапливается профессиональный опыт у практикующих психологов и социальных работников.

Специалисту, решившему проявить свои способности в данном направлении, стоит начать с ознакомления с уже имеющейся литературой – с книгами монографического характера, методическими пособиями, публикациями периодической печати - адресованной семьям и матерям, ждущим ребенка, а также содержащей опыт оказания им помощи.

Литература монографического характера отражает аспекты беременности, родов и материнства следующим образом:

- жизнь человека на Земле начинается до его рождения, поэтому женщину нужно готовить к материнству, донося до ее сознания вопросы гигиены беременности (Брусиловский А.И., Фролова О.Г., Николаева Е.И., Шмурмак Ю.И. и др.);
- период внутриутробного развития ребенка – это большие возможности для его воспитания (Бертин А., Филиппова Г.Г., Шмурмак Ю.И. и др.);
- роды – процесс болезненный, ищутся способы профилактики болей в родах, используя достижения в сфере психологии, меняя среду появления ребёнка на свет, например, предлагается рожать в воде и т.п. (Гриском К., Дик – Рид К., Оден М. и др.);
- процедура родов – это ответственный момент для врача и судьбоносный – для матери и ребенка, ибо в первые минуты появления младенца на свет должен состояться контакт глаз между ним и его матерью, иначе вскоре придется преодолевать значительные трудности в общении между ребенком и матерью, т.е.

процедура родов должна быть природосообразной (Гроф С., Грэхем Дж., Николаева А.П., Яровинский М.Я. и др.);

- женщине и членам ее семьи нужны хотя бы элементарные знания о факторах, позитивно и негативно влияющих на беременность (Антонов А.И., Брехман Г.И., Захаров А.И., Коваленко Н.П., Рыжов Г., Троянина О.Л., Фатеева Е.М., Филиппова Г.Г., Фролова О.Г., Эйзенбург А. и др.);

- женщине в период беременности желателен особый душевный и духовный настрой, который можно определить как гармонию внутренних чувств, поддерживаемую теплыми взаимоотношениями с близкими (Мухамедрахимов Р.Ж., Равич Р., Рыжов В., Торча С., Филиппова Г.Г. и др.);

- демографическая ситуация в российском обществе в целом (и в Псковском регионе в частности) такова, что беременная женщина с развитым самосознанием оказывается чуть ли не реликтовым гоминоидом – с ней и ее ребенком связывается и возрождение ее рода, и возрождение России (Антонов А.И., Мерге В., Лууле Виилма, Каган В.Е., Левин А.Н. и др.);

- репродуктивные права российских женщин должны подвергаться гендерной экспертизе (Баллаева Е.А., Елизаров В.В., Карсаевский Т.В. и др.).

Публикации в периодической печати («Психологический журнал», «Планирование семьи», «Социологические исследования», «Вопросы психологии», «Медицинская помощь», «Семья и школа», «Человек», «Народное образование», «Синапс», «Знание – сила», «Наука и жизнь», «Диалог», «Вопросы экономики», «Социально-политический журнал», «Психология сегодня: Ежегодник РПО») за период 1990-2004 гг. исследуют философские, психологические, педагогические, медицинские, юридические основы семейной жизни, беременности и материнства. Круг проблем, затрагивающихся в статьях, таков: кризис российской семьи, депопуляция российского общества, необходимость в охране материнства и детства, воспитание родителей, планирование семьи, развитие материнского поведения, чувства к первенцу, психологическая готовность к материнству, репродуктивные права женщин, психопрофилактика и

психотерапия для беременных женщин.

Литература методического характера адресована, с одной стороны, специалистам, работающим с семьями и женщинами, ждущими ребенка (Баженов О.В., Бад Л.Л., Копыл О.А., Василевская О.С., Могилевская Е.М., Рыжов В.Д., Филиппова Г.Г.), а с другой – самим беременным женщинам и членам их семей (Кэмпбелл Р., Мучиев Г.С., Николаева Е.И., Пэрну Л., Равич Р., Фролова О.Г., Эйзинбург А. и др.). Она носит гуманистически направленный характер и апеллирует к самосознанию семьи и родителей будущего ребенка. Книги, вышедшие в период 1998-2002 гг. (Антонов А.А., Вебер Г., Мерге В., Лууле Виилма, Рыжов В., Хеллингер Б., Шмурмак Ю.И. и др.), отличаются духовно ориентированным содержанием. Жизнь рассматривается в них как безусловная общечеловеческая ценность и ведущая категория самосознания отца и матери. Любовь супругов друг к другу расценивается как обязательное условие, без которого невозможно зарождение и развитие здорового, уверенного в своих силах, способного на созидательное самоосуществление человека (потомства). Источником этой любви является женщина, дающая силу своему мужчине для преобразования окружающего мира и заряжающая энергией любви своих детей.

Будучи второй по месту в порядке естественной любви (за мужем), она оказывается главной по качеству энергетического потенциала своей семьи.

Изложенное выше позволяет утверждать, что материнство как специфическую способность женщины возможно рассматривать с позиции интегративного подхода, т.е. с учётом знаний, накопленных в русле ряда социальных наук, - в истории, культурологии, медицине, физиологии, биологии поведения, социологии, психологии.

Исключительность материнского поведения на высших эволюционных стадиях развития позволяет определить материнство как особую сферу научного исследования и самореализации женщины в обществе.

Эволюционное значение материнства состоит в обеспечении женщиной – матерью адекватной заботы о потомстве. Различные виды этой заботы можно считать родительскими функциями.

В самовыражении женщины её материнские начала проявляются

в эмоциональных реакциях на возможную беременность, на обнаруженный факт беременности, на выполнение операций по уходу за ребёнком, в общении с ним.

Для самой женщины, **чтобы она ощущала себя субъектом своего материнского поведения**, важно наличие соответствующих потребностей. Эти потребности, развиваясь одна за другой и находя удовлетворение по мере её взросления, образуют материнскую сферу женщины. Каждая женщина является носителем такого образования. И одна женщина отличается от другой по его содержанию, которое обусловлено рядом действовавших в её онтогенезе факторов, т.е. материнская сфера у женщин развивается поэтапно.

Первый этап - опыт взаимодействия дочери с собственной матерью, который начинается ещё до зачатия и коренится в его идее (жданное дитя, случайное последствие случайного сексуального контакта; ребёнок от любимого мужчины, беременность из желания застраховать себя от одиночества или бедности на старости лет; как способ передать своему ребёнку незаконченное дело своей жизни и т.д.).

Второй этап - это развитие способности женщины любить и быть любимой. На этом этапе девочке важно научиться взаимодействовать со сверстниками, складывать усилия для достижения общих и индивидуальных целей. Сюжетно – ролевые игры с куклами в дочки-матери приобретает в этот период развития женщины - будущей матери особое значение.

Третий этап - начинается в 5-6 лет и длится до начала полового созревания. Его именуют как «этап нянчания». Девочка наблюдает за тем, как взаимодействуют взрослые с ребёнком; ощущает на себе воспитательное воздействие своей матери, стремится получить опыт общения с чьим-то маленьким ребёнком, если такая возможность появляется.

Четвёртый этап - этап отделения мотивов поведения женщины от мотивов материнского поведения. Девушка понимает, что быть женщиной и быть матерью – это не одно и то же. Она женщина. И однажды она позволит себе стать матерью.

Пятый этап – этап реализации содержания накопленного в

онтогенезе опыта в реальном взаимодействии с собственным ребёнком.

Этот этап включает несколько относительно самостоятельных периодов: беременность, роды, послеродовой период, младенческий возраст ребёнка.

Шестой этап - завершающий этап развития материнской сферы. У женщины- матери наблюдается эмоциональная привязанность к ребёнку; принятие ребёнка и личностный интерес к его внутреннему миру, заинтересованность в его развитии и изменении. Образуется устойчивая детско-родительская связь. Женщина (сознательно или бессознательно) реализует свою природную силу через материнскую сферу.

Сам собой напрашивается вывод о том, что молодой супруге трудно стать хорошей матерью своим детям, если опыт жизни в родительской семье не отличался эмоциональной теплотой, уважением к чувствам и потребностям друг друга, содержательностью взаимодействия матери с дочерью.

Развитие материнской сферы девочки в семье осуществляется через удовлетворение её базальных потребностей:

1. потребности в зеркализации (к пяти годам девочке важно знать, что она « на свете всех милее, всех румяней и белее...»);
2. потребности в идеализации (девочке нужно убедиться, что её мама - самая лучшая мама на свете);
3. потребности быть похожей на других женщин (девочка рада тому, что она родилась женщиной, потому что быть женщиной – это замечательно!)

Однако этого недостаточно. Девочке также важно, чтобы её мать жила в реальности, а не в фикциях (когда мама - некто Алиса в Стране Чудес) и способствовала бы сближению дочери с действительностью, побуждала бы её к приложению усилий, учила бы на своём примере увязывать свой личностный потенциал с понимаемыми обстоятельствами места и времени.

«Сильные» матери, как правило, являются выходцами из воспитательно-сильных семей и если создают семьи, то в состоянии дать детям и супругу то, в чём те нуждаются. Их отличает способность быть объективными; стремление не столько к победе, сколько к истине; потребности эмоционального и интеллектуального

развития берут вверх над потребностями сохранения; они осознают и эффективно используют причинно-следственные связи; устанавливают правила, способствующие росту самосознания семьи в целом и каждого члена семьи в отдельности; стремятся обрести независимость от родительских семей, из двух субкультур сделать новое «Мы»; принимают этот мир, не ставя ему никаких условий, и действуют по обстоятельствам. Родительская сила в их семье функционирует в скрытой форме: дети интуитивно ощущают силу и безопасность, проистекающие из солидарности отца и матери. У них есть возможность научиться конструктивно использовать различия между людьми («Папа и мама – такие разные, но говорят «Мы» и действуют сообща»).

«Слабые» матери живут в атмосфере семейных мифов, избегают обсуждения проблем любви, секса, ненависти, гнева, злобы, одиночества, смерти. Их самый «страшный страх» – сближение с реальностью. Они предпочитают не-личностное, т.е. безответственное поведение. Это энергетические «вампиры», обидами и нытьём достигающие своих целей. Они предпочитают жалобы вместо саморазвития в деятельности. У них желание иметь как можно больше материальных благ доминирует над стремлением углубить отношения с супругом, достичь эмоционального отклика и взаимопонимания. Им неведом путь к чистоте чувств: через принятие и выражение гнева > боли > страха > раскаяния – к любви. Появившееся на свет дитя «слабой» матери (женщины, не способной принять мир со всеми его «+» и «-») будет реагировать лишь на то, что мешает ему быть любимым и любить, наполняясь обидой, негодованием, грустью, беспокойством и чувством опасности.

Современные исследователи проблем духовного развития человека считают, что неблагополучная семья – «это семья, создающая такую поведенческую структуру, которая позволяет членам семьи избегать проблем, пытаться их оправдывать, скрывать, а также тщательно хранить тайны, отказываясь их раскрыть. Люди, живущие в такой системе, позволяют себе сильные разрушительные эмоции, скрывают свои истинные чувства, уклоняются от решения своих проблем; осуждают, критикуют, обвиняют или пытаются контролировать других. Они регулярно

нарушают границы личности другого человека или остаются отчуждёнными, воздвигая прочные эмоциональные и психологические защиты». (К.Гроф).

Вряд ли сможет девочка сформировать здоровую материнскую сферу в условиях такой семьи и стать в свою очередь «сильной» матерью.

Специалисты по социальной работе могут добавить к изложенному выше, что, с их точки зрения, такая возможность маловероятна в условиях воспитания в семье, относящейся к одной из «групп риска».*

Психологи, в свою очередь, предлагают критерии «нормальной семьи»:

1. это семья, обеспечивающая требуемый минимум материального благосостояния;
2. это семья, обеспечивающая требуемый минимум социальной защиты;
3. это семья, способствующая продвижению и личностному развитию её членов;
4. это семья, создающая потребные условия для социализации детей до достижения ими психологической и физической зрелости.

Общим критерием транскультурального понимания того, что такое «нормальная семья», является факт того, что за семью как целое ответственность несёт отец; он - кормилец и глава (М. Мид).

Материнство – слишком серьёзный шаг, чтобы действовать бездумно. Исследователи утверждают, что первым и « мировым

*Семьи, входящие в «группу риска»: 1. Экономически неблагополучные семьи: плохие материально-жилищные условия; работа родителей ребёнка в условиях с вредными факторами производства; мать или оба родителя являются учащимися. 2. Медико-демографически неблагополучные семьи: многодетность; отсутствие одного из родителей (неполные семьи); нетрудоспособные родители; наличие в семье ребёнка с врождённым заболеванием или дефектом развития; случаи мертворождения или смерти ребёнка первого года жизни. 3. Социально-психологически неблагополучные семьи: злоупотребление алкоголем одним или обоими родителями; неблагополучный эмоционально-психологический климат в семье; низкая общая и санитарная культура.

фактором» была мать и «первичные отношения». Если человек имеет неизменное переживание позитивной толерантности и принятие со стороны матери, то возникает позитивная толерантность части Эго, способной (на основе своей уверенности по отношению к матери) принимать мир и самого себя. Т. е. паттерн взаимодействия устанавливается, когда в него вливаются базовые фантазии, что «другие люди меня любят, обо мне заботятся, меня ценят таким, какой я есть». Тогда закладываются основы уверенности в себе и конструкции «позитивной оси Эго – самости» (М. Руффлер).

Судя по результатам исследований детского психотерапевта А.И. Захарова, нежеланные дети по сравнению с желанными достоверно чаще рождаются преждевременно. У женщин, которые испытывают состояние эмоционального стресса, узнав о беременности, чаще возникают самопроизвольные аборт, преждевременные роды, а дети чаще болеют неврозом страха. Они воспринимают это событие сквозь призму психологической установки: « Не сейчас - позже... » Часто эта же установка снижает возможность забеременеть. В России около 45% детей рождаются в результате нежеланной беременности. Это почти каждый второй ребёнок. Эти дети носят в своих душах неприятие жизни, сформировавшееся ещё в утробе матери, становятся на путь социального неудачника.

Большие трудности могут возникать у удочерённых женщин, т.к. в их сознании происходит расщепление между представлениями о биологической и приёмной матери. В своих фантазиях женщина беспокоится о том, что она не сможет принять своего младенца так же, как когда-то не приняли её.

И.А. Аршавский вводит термин «материнская доминанта». Он установил, что в сознании женщины однажды проблема беременности становится центральной. Все остальные ценности отступают на второй план. По его мнению, наиболее благоприятен тот вариант, когда эта доминанта возникает до зачатия, потому что от того, как произошло зачатие, во многом зависит состоятельность будущей жизни человека.

При незапланированной беременности психологический компонент доминанты формируется вслед за физиологическим. Такая

беременность может застать организм не в лучшей его форме. Лучше, когда сначала беременеет душа, а потом тело. Исследователи полагают, что выраженность доминанты беременности растёт пропорционально возрасту женщины, достигая своего апогея у 30 – летних. Этот период многие женщины считают рубежом, после которого возрастает вероятность осложнения беременности и родов. Однако ряд американских учёных с этим не согласны, т.к. после тридцатилетнего возраста женщина достигает социальной зрелости и становится богаче духовно, так что сорокалетние матери имеют не меньше шансов родить здорового, с богатым природным потенциалом малыша.

Чтобы наши дети увидели Вселенную как сферу, изобилующую ресурсами, а не как поле брани, их матери должны научиться понимать-принимать - сострадать - любить - помогать. Для этого будущей матери важно определиться относительно того,

- что она знает о себе наверняка;
- кто с ней рядом и каковы те, кто рядом с ней;
- к какому типу семьи относится её семья, и как её семья лучше всего может развиваться дальше;
- в какое время года ожидается рождение её ребёнка, и какие условия будут на него действовать (дети, рождённые в октябре, начинают годичный жизненный цикл на Земле в условиях засыпания природы, увядания, листопада; серого, жёлтого, багряного и коричневого цветов; сырости, слякоти; «зимние» дети попадают в ситуацию закутывания, сковывания, потребности в тепле, преобладания белого цвета (снег) и т.п. В этих разных природных и социальных условиях и формируются разные человеческие характеры. Об этом также стоит подумать и впустить в себя музыку и цветовую гамму периода беременности и времени рождения ребёнка);
- по каким правилам люди жили в её роду и в роду её супруга; какие счастливые имена достались им в наследство от обоих родов (имя человека-это отчасти указание на его миссию на Земле: важно, кто и в силу каких причин дал ему это имя; есть смысл узнать об именах подробнее, чтобы по недоразумению не обрекать на несчастье собственного ребёнка);
- каковы отличительные признаки мужчин (попробуйте

перечислить не менее 25 признаков);

- каковы отличительные признаки женщин (не менее 25 признаков);

- какими простейшими способами удовлетворения потребности в нежности, защищенности, любви может воспользоваться беременная женщина, если рядом в данный период нет любимого мужчины.

Созерцание счастливой «сильной» матери способствует ощущению благополучия в доме.

С одной стороны, демографическая ситуация в России такова, что беременность и рождение детей должны поддерживаться всемерно и повсеместно. С другой стороны, этот процесс сдерживается в силу действия ряда субъективных и объективных факторов:

- прогрессирует тенденция преобладания количества женщин детородного возраста (20-44 г.) над количеством мужчин того же возраста; женщине трудно выйти удачно замуж и достичь равенства в отношениях; растёт уровень её тревожности и агрессивности, снижается уровень развития морального сознания;

- возросшие потребности и уровень свободы личности влекут за собой рост уровня притязаний к жизни у части современного молодого поколения; карьера как ценность более притягательна по сравнению с ценностью материнства, однако она зачастую предпочитается женщинами из страха и является стремлением избежать неудач;

- негативный опыт родительских семей, претерпевающих крушения по причине сексуализации российского общества в целом и Псковского региона в частности, толкает молодое поколение к принятию решения скорее в пользу гражданского брака или развода, нежели к поиску способов сохранения и углубления отношений и бракосочетанию;

- отсутствие общественных институтов отцовства и материнства делают социальную ситуацию неуправляемой, молодое поколение – лишенным какого-либо позитивного опыта реализации материнской сферы и отцовства; не выработано сколько-нибудь притягательной модели (идеи) семейной жизни; *в школе работают*

преимущественно женщины, обучающие мужчин жить в мужском мире; а женщин-долженствованию и доминированию;

- слабая система «образования для жизни» в ВУЗах плодит педагогов, не отличающихся жизненной компетентностью и развитым самосознанием;

- «слабые» матери из пристрастившихся к бедности, безработице, алкоголю, асоциальному поведению семей воспроизводят себе подобных детей, страдающих зависимым поведением, т. е. социально незрелых с чрезмерной привязанностью к матери;

- негативизация мышления значительной части молодёжи сводит до минимума ценность даже тех ресурсов, которые могут быть использованы в современных условиях жизнедеятельности:

- женщины утверждают, что «мужчин теперь нет...»
- мужчины уверены, что «женщин интересуют только деньги...»
- работу не найти...
- платят мало...(особенно учителям, врачам, молодым специалистам)
- дети требуют денег...

...поэтому время для материнства не подходящее.

К такому выводу приходит значительная часть думающих молодых женщин, способных активно действовать в современных условиях.

В то же время практикующие гинекологи отмечают, что значительная часть маргинализирующихся женщин, решившихся дать ребёнку жизнь, делает это далеко не из гуманных побуждений, а в силу иждивенческих установок. Их привлекают размеры пособий по беременности и родам, особенно единовременных.

Однако, наряду с негативными тенденциями, есть основания и для оптимистического прогноза: часть женщин и молодых семей выражают свою потребность получить необходимую им информацию по вопросам семейной жизни, материнства и отцовства, посещают занятия в «Школе молодых родителей», семейные клубы и вечера отдыха. Значительно возросла потребность в семейных и индивидуальных психологических

консультациях. Ищутся способы восстановления семейной памяти, утраченной связи поколений. Эпоха самопожертвования, долженствования и служения для российской женщины заканчивается, набирает силу век характеров, ярких личностей, оригинальных судеб; люди на собственных ошибках учатся уважать порядки естественной любви, практически духовно жить на Земле.

По мнению специалистов, периоды беременности у женщины напрямую связаны с всплесками развития ее личностного и психосексуального потенциала. Поскольку беременная женщина ощущает себя реализованной с точки зрения принадлежности к своему полу, то она испытывает настоящий эмоциональный подъем. Мало того, многие процессы, происходящие в этот период в организме женщины, работают на повышение «производительности» всех ее систем. Социально-биографический анализ довольно значительной выборки многократно рожавших женщин показал, что периодичность рождения детей женщинами закладывает у них максимальный личностный потенциал и позволяет достигать вершин личностного развития во многих областях деятельности.

Таким образом, представление о том, что с рождением ребенка для женщины кончаются все иные формы самовыражения - не более чем миф. Но миф весьма опасный, способный сыграть действительно роковую роль в судьбах детей некоторых женщин, сомневающихся в ситуации: рожать или делать аборт?

Многочисленными исследованиями психологов, психоаналитиков, психотерапевтов установлено, что информация, полученная ещё не родившимся ребенком, фиксируется в его памяти. Эта информация в сочетании с базовой генетической обуславливает психологические и поведенческие особенности человека. Если она имеет негативное содержание, то появляющиеся со временем особенности могут осложнять жизнь индивида, нарушать его взаимоотношения в социальной среде, способствуют его вовлеченности в конфликты большей или меньшей степени выраженности. Можно предположить, что вклинившиеся в идею зачатия и беременности искажения (страх, сомнения, отвержение) могут не соответствовать приобретаемой в процессе жизни философии ребенка. И это непонятное ему «наследство» будет погружать этого человека в состояние

неосознанного внутреннего конфликта, выражающегося в недовольстве собой, окружающими, неустойчивым настроением со склонностью к депрессивным реакциям и др.

Исследователи склонны считать за установленный факт, что эмоциональные ощущения у еще не родившегося человека зависят от эмоционального состояния матери. Последнее, в свою очередь, обусловлено ее психическими особенностями и взаимоотношениями с социальной средой – мужем, родственниками, сослуживцами и др., а также социально-экономическими событиями жизни, жизненными установками и ценностями.

На основании этого можно выделить несколько актуальных проблем, берущих свое начало до рождения человека:

- проблема нежелательных детей;
- проблема приемных детей (дети интуитивно улавливают, что воспитывающая их мама не является их мамой. Они встречаются с противоречием между отвержением, испытанным ими в перинатальном периоде, и любовью, которой их одаривают приемные родители);
- проблема нарушения формирования сексуальной ориентации и другие проблемы, например, из-за чрезмерно амбициозных желаний родителей иметь ребенка определенного пола или продолжить дело одного из родителей.

Основные социальные аспекты беременности и родов тесно связаны с проблемами социальной ценности материнства и его социального статуса. Социальный статус материнства, в свою очередь, определяется системой моральных ценностей, политических действий и социальной практикой.

Опыт беременности, родов и подготовки к материнству является важной частью биографии каждой женщины и каждого родившегося ребенка. Психосоциальные условия беременности и родов можно поэтому рассматривать как своеобразный индикатор отношения к женщине в обществе со стороны государства и общественных институтов.

На первый взгляд, и государственная политика, и общественное мнение в России создают материнству, беременности и родам режим наибольшего благоприятствования.

Положительный образ женщины-матери как будто не смогли поколебать ни политические катаклизмы, ни экономический кризис, ни распад морально-этического кодекса недавнего прошлого. И если в настоящее время и существует всеми признаваемый положительный контекст обсуждения роли женщины в обществе, который признается всеми, то это, безусловно, контекст материнства.

О социальных условиях беременности и родов многое говорит такой факт, как уменьшение так называемого «протогенетического интервала» - промежутка времени между регистрацией брака и рождением ребенка.

Если раньше регистрация брака, как правило, предшествовала зачатию, то сейчас она часто следует за ним. А это фактор, разрушающий семью уже на I этапе ее функционирования. Вследствие этого повышается вероятность стрессовых ситуаций у женщин в связи беременностью, растет число недоношенных детей, снижается жизнеспособность новорожденных. Родив недоношенного ребенка, женщина вновь попадает в стрессовую ситуацию, которая растягивается уже на долгие годы.

Таким образом, социальная цена материнства в России чрезвычайно высока. Она высока для женщин, ибо подразумевает, что женщины должны расплачиваться за материнство здоровьем и снижением социального статуса. Она высока для государства, ибо рождение и воспитание «нежелательных детей» требует дополнительных государственных вложений. Она высока для общества в целом, ибо низкий социальный статус материнства снижает уровень социальной безопасности детства и влечет за собой культ насилия.

Тем не менее благодаря действующей федеральной программе «Безопасное материнство» в России функционирует система оказания помощи женщинам в беременности и родах. Медицинская помощь во время беременности и родов доступна 99% российских женщин.

После выявления беременности каждая женщина ставится на учет в женской консультации и в дальнейшем, как правило, посещает врача с регулярностью 1,5 раза в месяц. Сокращение

числа посещений в отдельных регионах связано не столько с изменением подхода врачей к необходимости таких посещений, сколько с ограниченностью финансирования.

Широкое применение в женских консультациях получило ультразвуковое исследование плода. В ряде регионов УЗИ применяется уже как обязательная процедура. Между тем об отсроченных последствиях применения этого метода известно достаточно мало, и повсеместное его насаждение вряд ли оправдано. Думается, что женщина сама в состоянии решить, стоит ли ей знать то, что скрыто от нее природой до поры до времени.

Распространенный взгляд на беременность и роды как на медицинскую проблему сопровождает для женщины процесс вынашивания плода и разрешения от бремени всевозможными страхами. Состояние неопределенности, ожиданий непредвиденных осложнений, боли – это эмоциональный фон опыта беременности и родов, передаваемый женщинами от поколения в поколение. Как отмечают американские исследовательницы, современная организация медицинской помощи при беременности и родах отдает приоритет «ускорению эффективного обслуживания как можно большего числа женщин, а не определению адекватного проведения родов в каждом отдельном случае. Этот производственный подход... зафиксирован в учебных пособиях по организации деятельности медицинских учреждений» (Харькова Т.). В результате большое число родов протекает с осложнениями и различными патологиями: что ожидается, то и получается.

Если исходить из представления о том, что женщина детородного возраста – это не средство достижения цели государства, не «объект» его социальной политики, а субъект, т.е. творец собственной женской судьбы, то современной российской женщине важно осознать свою потенциальную способность к деторождению и материнству как общественно ценную. Реализация этой способности – не меньшая заслуга, нежели участие в общественном производстве. Стать матерью – не менее значимое событие, чем открыть собственное дело. Дело можно прекратить, а материнство – предприятие пожизненное. И начинается

оно не в момент установления факта беременности, а гораздо раньше – на уровне психологических установок, сформированных в раннем детстве.

Достаточно женщине закончить несколько начатых предложений, приведенных ниже, чтобы понять, какой опыт она носит в собственном сознании и будет им пользоваться, реализуя репродуктивную функцию.

1. Дети – это...
2. Быть женщиной – значит...
3. Беременность представляется мне...
4. Аборт для меня...
5. Когда я вижу беременную женщину, мне...
6. Мужчины – это...
7. Ребенок для меня...

Иными словами, материнство требует не меньших подготовительных усилий, чем организация любого производства, если, конечно, женщина решает стать матерью не потому, что «надо» или «пора», а потому, что хочет этого и осознает свою особую одаренность в этой области, по сравнению с мужчиной; если она хочет проявить еще одну грань своей личности – любовь к жизни. Можно, конечно, делая карьеру, стремясь к власти и признанию, попутно внести вклад и в воспроизводство населения, но вряд ли эта стратегия делает женщину действительно уважаемой в обществе и состоятельной в жизни.

Если женщина против детей – она против жизни, если она уходит от детей – она уходит от жизни, если она вместе с детьми – она и есть жизнь. Именно женщина учит детей своим примером давать и получать любовь. И именно она обуславливает своевременный уход детей из семьи. «Сильная» мать понимает, что ребенок – не средство достижения ее целей, а жизнь, нуждающаяся в заботе и защите, причем не ради получения ответной заботы в старости, а ради продолжения самой жизни.

«Сильной» можно назвать ту женщину-мать, которая, глядя на ребенка, понимает, какую помощь ему следует сейчас оказать, чтобы он стал более самостоятельным. «Сильные» матери освобождают детей от зависимости и приучают к самостоятельности, а не привязывают

их к себе.

Чтобы стать «сильной» (эффективной) матерью, следует укрепить в себе предыдущие два уровня женской эффективности:

- 1 – эффективная женщина
- 2 – эффективная супруга
- 3 – эффективная мать
- 4 – эффективная работница

Основа мужской эффективности несколько иная:

- 1 – эффективный мужчина
- 2 – эффективный работник
- 3 – эффективный супруг
- 4 – эффективный отец.

Если в этой основе поменять «этажи», то семья, ждущая ребенка, неминуемо попадет в категорию семей «группы риска». Например, если женщина не эффективна как женщина, ей трудно (практически невозможно) стать эффективной супругой, а тем более матерью. Вероятное следствие такой неэффективности – отсутствие взаимопонимания между супругами, сексуальная дисгармония. Если мужчина не эффективен как работник, он не в состоянии ответственно выполнить роль супруга или отца: женщина оказывается женой безработного или не способного обеспечить семью мужчины.

Напрашивается интересный вывод: чтобы с женщиной ни произошло в какой бы сфере ее жизни ни наметились трудности и осложнения, ей следует вернуться к истокам – к осознанию своей половой принадлежности и заняться развитием своей способности быть любящей и любимой женщиной.

Вряд ли кому-то захочется поспорить с тем утверждением, что беременная женщина является непосредственной продолжательницей рода и основным условием сохранения здоровой и полноценной нации. На уровне индивидуального самоосуществления беременность для современной женщины является этапом личностного и психосексуального развития, поэтому ей необходимо знание о самой себе и об ожидающих ее вплоть до рождения ребенка соматических и психических состояниях. Ей необходима помощь и поддержка в развитии самосознания и укреплении чувства собственного достоинства.

Благоприятный психоэмоциональный фон протекания

беременности способствует личностному взрослению женщины, укреплению и обогащению ее психики новым уровнем психологических самооценок.

Однако, если современное российское государство интересуется женщиной детородного возраста в первую очередь как матерью, то задача самой женщины – укрепить в себе как женское, так и супружеское основания. Это лучшее из того, что она может одновременно сделать и для своего личного счастья, и для общественного благополучия.

Вопросы для обсуждения

1. Социальный статус беременной женщины в современной России.
2. Этапы развития материнской сферы.
3. Согласны ли вы с утверждением исследователя: «Опыт беременности, родов и подготовки к материнству является важной частью биографии каждой женщины и каждого родившегося ребёнка»?
4. Каково ваше отношение к многодетности?
5. Что значит быть «сильной» матерью?

Литература для углубленного изучения темы и написания рефератов

1. Баженова О.В., Бад Л.Л., Копыл О.А. Готовность к материнству: выделение факторов, условий психологического риска для будущего развития ребенка. // Синапс. – 1993. - №4.
2. Баллаева Е.А. Гендерная экспертиза законодательства РФ: репродуктивные права женщины в России. – М., 1998.
3. Баранов А. Депопуляция. // Знание – сила. – 2000. - №2.
4. Бернлер Г., Юнссон Л. Теория социально-психологической работы. – М., 1992.
5. Брутман В.И. и др. Раннее социальное сиротство: Уч.-метод. пособие. – М., 1994.
6. Брутман В.И., Панкратова М.Г., Ениколинов С.Н. Некоторые результаты обследования женщин, отказывающихся от своих новорождённых детей. // Вопросы психологии. – 1994. – №5. – с.31- 40.
7. Брутман В.И., Родионова Н.С. Формирование привязанности матери к ребёнку в период беременности. // Вопросы психологии. – 1997. -№ 6.
8. Брутман В.И., Варга А.Я., Родионова И.С., Юсупова О.В. Девиантное поведение матери.//Московский психотерапевтический

журнал. – 1996. - № 4.

9. Брутман. В.И. Психологические феномены, возникающие в связи с нежелательной беременностью. // Психология сегодня. Ежегодник РПО. – 1996. – Выпуск 4, т. 2.

10. Брутман В.И., Варга А.Я., Хамитова И.Ю. Влияние семейных факторов на формирование девиантного поведения матери. // Психологический журнал. – 2000. – №2. – с.79-87.

11. Вишневский А. Демографический потенциал России. // Вопросы экологии. – 1998. - №5.

12. Ворошнина О.Р. Психологическая коррекция депривированного материнства. Дисс. канд. психол. наук. – М., 1998.

13. Гаврилова Л.В., Зелинская Д.М., Баклаенко Н.Г. Охрана репродуктивного здоровья женщин. // Планирование семьи. – 1999. - №.

14. Гриском К. Рождение в море. – М., 1993.

15. Гармония духовных процессов: открытие Бояршинова./Под ред. Горнаева А.А. – М., 2001.

16. Гроф К. Жажда целостности. – М., 2000.

17. Гурьянова Л.С., Железнева Ю.Б. Рождение в радости.- М., 1998.

18. Дик – Рид Г. Роды без страха. - М., 1996.

19. Елизаров В.В. Демографическая ситуация и проблемы семейной политики. // Социс. – 1998. - №2

20. Завялова Ж.В. Психологическая готовность к родам и методы её формирования. Дисс. кан. психол. наук. – М., 2000.

21. Захаров А.И. Ребенок до рождения. – М., 1988.

22. Карсаевский Т.В. Демографическая ситуация в современной России (цивилизационный аспект). // Соц. – политический журнал. – 1996. - №6.

23. Катульский В.Д. и др. Демографическая ситуация в России накануне XXI в. // Социс. – 1997. - №6.

24. Комысова И. Медико-социальные проблемы планирования семьи. // Планирование семьи. – 1993. - №1.

25. Костыгова Т.М., Ракитина Р.И. Девочка, девушка, женщина. – СПб., 1992.

26. Кризис семьи и депопуляция в России (круглый стол). // Социс. – 1999. -№11.

27. Кэмпбелл Р. Как на самом деле любить детей. – М., 1992.

28. Леви М.Ф. История родовспоможения В СССР. – М., 1960.

29. Леннеер-Аксельсон Р., Тюлефсон И. Психосоциальная помощь населению. – М., 1995

30. Лобойе Ф. За рождение без насилия. / Пер. с франц. – М., 1988.

31. Лууле Виилма. Без зла в себе. – Екатеринбург, 2001.

32. Марконе М. Девятимесячный сон. – М., 1993.
33. Мать, ребёнок, семья: современные проблемы./Материалы конф. «Мама – мой мир». – СПб., 2000.
34. Мещерякова С.Ю. Психологическая готовность к материнству. // Вопросы психологии. – 2000. – №5. – с.18-27.
35. Мучиев Г.С. Здоровье будущего ребенка. – М., 1977.
36. Мучиев Г.С. Забота о здоровье женщины. – М., 1979.
37. Оден М. Возрожденные роды. – М., 1994.
38. Персианинов Л.С. Здоровье женщины и материнство. – М., 1968.
39. Попова Е.В. Качества матери, необходимые для психического развития ребёнка раннего возраста. Дисс. канд. психол. наук. – М., 1995.
39. Попова Н.А. Основные социальные факторы репродуктивного поведения современных российских женщин. //Государственная семейная политика (Научная школа профессора Г.И. Климантовой). – М., 2004. – С.171-176.
40. Радионова М.С. Динамика переживания жизненного кризиса отказа от ребёнка. Дисс. канд. психол. наук. – М., 1997.
41. Римашевский Н.М., Бреева Е.Б. Здоровье новорожденных – будущее здоровье нации. //Социс. – 1999. - №11.
42. Рыбакова Н.А. Пути повышения воспитательного потенциала российской семьи в динамике современного социобития. //Социальная работа и социальное образование: условия сохранения и развития жизненных сил человека в динамике социобития. - Псков, 2000. – Гл. 4.
43. Рыбакова Н.А., Телишева Л.В., Малыхина Н.А. Психосоциальная работа с женщинами, ждущими ребёнка. – Псков, 2002.
44. Рыжов В. Практическая психология женских кризисов. – СПб., 1998.
45. Сипягин В. Отказ от будущего: демографическая статистика, которая нам угрожает. // Наука и жизнь. – 2000. - №10.
46. Советы женщине: о беременности, родах и гигиене половой жизни. – Ростов – на – Дону, 1988.
47. Социально-гигиенические методико-организационные основы охраны здоровья женщин-матерей и детей. /Л.И. Куриленко и др. – М., 1987.
48. Социальная работа с молодыми семьями: Методические рекомендации. /Сост. Л.В. Телишева. – Псков, 1999.
49. Стальнова И.Л. Материнство.- М.,1987.
50. Текавич Б. Что должна женщина знать о себе.- М.,1990.
51. Федотовская Т.А. О демографических аспектах современной государственной семейной политики в Российской Федерации. // Государственная семейная политика (Научная школа профессора Г.Н.Климантовой). – М., 2004. – С.23-32.

52. Хорев Б.О современной демографической ситуации в России. //Диалог. – 1998. - №4.
- 53.Хохлин Л.Первенец: испытание чувств. //Семья и школа.– 1995.- №3.– с. 4.
54. Шмурмак Ю.И. Пренатальная общность. // Человек. 1993. - №6.
- 55.Шмурмак Ю.И. Воспитание до рождения: теоретические размышления, опыт развивающего пренатального воздействия.// Народное образование. – 1995. - №3.
56. Экология Земли – экология лона – экология Земли.//Материалы конф. – Иваново, 1998.
57. Юрков Ю. Прогноз численности населения РФ до 2010 года. // Вопросы экономики. – 1997. - №4.
58. Яровинский М.Я. У истоков акушерства. // Медицинская помощь. – 1998. - №2.

Темы для самостоятельных научных исследований

1. Самореализация через материнство: условия и сдерживающие факторы.
2. Беременность как возможность реализации личностного потенциала женщины.
3. Психологические и социальные условия пренатального воспитания.
4. Женщина как субъект собственного материнского поведения.
5. Незапланированная беременность.
6. Особенности развития материнской сферы у удочерённых детей.

2.2. Психосоциальные проблемы беременных женщин

Психосоциальные проблемы беременных женщин

Исследования Брутмана В.И., Варги А.Я., Радионовой М.С., Филипповой Г.Г., Хатимовой И.Ю. и др. свидетельствуют о том, что в течение беременности женщины переживают закономерно сменяющиеся периоды ослабления и обострения имеющихся проблем. «В первом триместре актуализируются и остро переживаются проблемы с собственной матерью и другими объектами привязанности, проблемы отношений с мужем. Во втором и третьем триместрах появляется выраженное избегание отрицательных эмоций, проблемы первого триместра явно ослабевают, актуальными становятся страх перед родами и своей

некомпетентности в послеродовом периоде. В начале третьего триместра выражен «синдром обустройства гнезда», который проявляется в повышении активности, стремлении упорядочить имеющиеся проблемы. Направление активности в этот период на подготовку к родам и послеродовый период соотносится с благоприятной динамикой течения беременности и ценностью ребёнка; активность, не связанная с ребёнком, - с неблагоприятной динамикой.

К концу беременности чаще всего ослаблены страх родов, своей некомпетентности, снижается напряжение всех остальных проблем. Обратная ситуация отражает выраженную неблагоприятную динамику переживания беременности и ценности ребёнка». (Филиппова Г.Г. Психология материнства. - М., 2002. - с.223)

Первая психосоциальная проблема, с которой сталкиваются беременные женщины, - это проблема осознания собственного положения. Некоторые женщины так тонко ощущают даже малейшие изменения в своем состоянии, что догадываются о наступившей беременности еще до появления ее объективных признаков. Для большинства же первым сигналом является отсутствие менструаций в ожидаемые дни. Иногда это ложная тревога. Догадки становятся более уверенными, когда к «задержке» присоединяются и другие изменения в состоянии. Это – повышенная утомляемость, сонливость, снижение или, наоборот, повышение аппетита, появление необычных желаний – кислого, соленого, острого, периодическая тошнота и рвота. Каждый из этих признаков сам по себе может быть и случайным, да и при беременности не все они обязательны. Но вместе с «задержкой» они все же позволяют думать о наступившей беременности.

Первая реакция на догадку о беременности и подтверждение ее у всех женщин разная. Для страстно желающих ребенка – это большая радость. Для тех, кто хотел повременить, это может обернуться огорчением. Но в любом случае установленный факт беременности – начало нового периода жизни женщины и семьи.

Даже стремящиеся к рождению ребенка родители могут быть застигнуты врасплох фактом беременности. Невидимый маленький пришелец, который неожиданно появился между ними, полностью

изменил их жизнь, лишив их многих свобод, к которым они привыкли, предъявляя им новые физические и эмоциональные требования, каких у них до этого времени не было. Все стороны жизни: от расходов, товарищеских встреч, приготовления пищи, любовных игр – подлежат изменению даже до рождения ребенка. А сознание того, что эти изменения будут еще значительнее, когда ребенок появится на свет, могут вызвать смешанное чувство. Хочется хорошего, но что будет, то будет. Порой опасения тем сильнее, чем больше женщина хотела ребенка: так бывает после неудачно закончившихся прежних беременностей, после длительного желания забеременеть, при заболеваниях, которые могут помешать благополучному протеканию беременности, а иногда и при просто тревожном характере.

Женщину может смущать то, что в начале беременности она не чувствует любви к ребенку, а вместо счастья испытывает противоречивые или даже неприязненные чувства. У одних это результат тревожного вслушивания в себя: любовь так велика, что не может выразить себя полностью и мается этим – кажется самой себе маленькой, недостаточной. Другие ждали, что беременность прикует к себе все эмоции, все переживания, и принимают за nepозволительный эгоизм любые другие интересы. Третьих пугают предстоящие перемены в жизни: хватит ли средств, смогу ли работать, не начнет ли муж изменять, останется ли время для себя?.. Все это не значит, что женщина будет плохой матерью. Никто не свободен от двойственности, естественных противоречий в переживании значимых для человеческой жизни событий (Каган В.Е., Левин А.Н.).

Нет, пожалуй, и двух женщин, которые переносили бы беременность совершенно одинаково, как нет и женщины, у которой следующая беременность в точности повторяла бы предыдущую. Это – целая жизнь: она у всех каждый раз иная, неповторимая.

Вторая по личностной значимости проблема связана с изменением настроения при беременности. Женский организм не всегда легко выдерживает это новое и предъявляющее к нему повышенные требования состояние. Болезненное приспособление проявляется выраженными отеками, повышением кровяного давления, токсикозами первой или второй половины беременности,

иногда - угрозой выкидыша. Все это может потребовать особо тщательного соблюдения режима, наблюдения и помощи дома или в больнице.

Помимо этого, нередкие спутники беременности, а порой и первого месяца после родов, - подавленность, снижение настроения, депрессия. Изменение настроения в большей степени проявляется в первом триместре беременности и значительно у женщин, которые испытывают предменструальную нестабильную эмоциональность. Исследователи обнаружили, что чувства двойственности при беременности проявляются даже тогда, когда беременность запланирована. И факт беременности может обострять их. Около десяти процентов женщин страдают в этот период своей жизни депрессией. Вот несколько факторов, predisposing к появлению депрессии и обострению чувства двойственности:

- депрессия, возникшая в семье;
- социально –экономический стресс;
- отсутствие эмоциональной поддержки со стороны отца ребенка;
- госпитализация или лечение в постели из-за осложнения во время беременности;
- необходимость принимать лекарства, направленные на улучшение собственного здоровья, если у беременной появился комплекс или какие-либо болезни во время беременности;
- необходимость принимать лекарства для сохранения здоровья будущего ребенка.

Наиболее общими симптомами депрессии, по мнению исследователей Кагана В.Е. и Левина А.Н., являются плохое самочувствие, пустота, нарушение сна, изменение привычек, связанных с едой (вообще не хочется есть или, наоборот, все время хочется есть), отсутствие желания работать или вообще что-либо делать, эмоциональное изменение настроения. Кажется, что принимаемая ноша непосильна, что с ней ни за что не справиться, что нет дороги ни назад, ни вперед. Это так не похоже на ожидавшееся счастье, что женщина чувствует себя одновременно и несчастной, и виноватой, и несправедливо наказанной и «плохой» - депрессия углубляется еще больше, заставляя женщину относиться к себе как к недостойному исключению. Редко кому удастся незаметно

и легко пройти беременность и первые шаги материнства. Чаще всего женщины справляются с этими переживаниями без посторонней помощи. Одни погружаются в домашние заботы и подготовку «приданого» малышу, другие стараются больше бывать среди людей, третьи особенно следят за собой и стремятся выглядеть как можно лучше. Если же самой никак не удастся справиться с тягостным состоянием и оно усугубляется, женщина ищет помощи.

Рыжков В. выделяет и третью психосоциальную проблему периода беременности, связанную с особенностями сексуальных отношений супругов. Не каждой паре удастся быстро и легко приспособиться к меняющимся отношениям, в которых появился пока незримый третий. Мужчина порой просто не видит, к чему он должен приложить руки, что должен сделать. Внимание жены может так сильно переключиться на беременность, что мужчина чувствует себя ненужным и лишним, и это необходимо учитывать.

Период беременности – это своего рода примерка к жизни, когда внимание в семье будет распределяться иначе – не так, как раньше.

Половая жизнь – это довольно существенный момент этих отношений. В первые два месяца беременности половой акт может привести к выкидышу. Вероятность выкидыша особенно велика у ожидающих первенца или уже имевших выкидыши. В последние два месяца беременности близость еще опаснее. Она в три раза увеличивает вероятность преждевременных родов и, следовательно, рождения недоношенных детей. Кроме того, существует опасность инфицирования родовых путей женщины, т.е. инфицирования ребенка во время родов и возникновения у женщины послеродовых инфекционных осложнений. Возможность половой жизни в остальные пять месяцев тоже не означает, что все можно. Техника полового общения должна быть бережной и щадящей, чтобы не навредить будущему ребенку.

Так, например, сердечные сокращения в период нарастания сексуального возбуждения значительно ускоряются, достигая в фазе оргазма у женщины 110-180 ударов в минуту и более. Если число сердечных сокращений увеличивается на 20-80 ударов в минуту, это также отрицательно сказывается на гемодинамике плода и в

дальнейшем может плачевно отразиться на здоровье ребенка.

Роловое поведение супругов в период беременности женщины очень часто не совпадает (полностью или частично) с ролевым ожиданием партнера.

Известна следующая классификация типов женщин и мужчин, которая проливает свет на возникновение гармонических и дисгармонических сексуальных отношений (Рыжков В.).

«Женщина – мать». Эта женщина стремится к опеке партнера, старается его защитить, ободрить, воодушевить. Слабость и несчастья мужчин могут для нее быть сильными сексуальными раздражителями.

«Женщина – женщина». Здесь можно выделить два подтипа: пассивно-подчиненный тип женщины и агрессивный тип. Пассивно-подчиненный тип женщины характеризуется тем, что ее идеал – «сильный мужчина», которому она хочет подчиниться. Агрессивный тип женщины стремится бороться сначала в обычном, потом в сексуальном отношении. Такая женщина насмешлива, любит одерживать верх над мужчиной.

«Женщина-дочь». Мягкий тип. Ее идеал – мужчина, который значительно старше ее, опытный. В его присутствии она чувствует себя слабой, «маленькой».

Этим типам женщин соответствуют следующие типы мужчин.

«Мужчина-отец». Он пожилой, элегантный, с большим сексуальным опытом, у него поставленный голос, он увлекательно говорит.

«Мужчина – мужчина». Здесь также два подтипа: агрессивный тип и пассивно-подчиненный тип. Агрессивный тип склонен к элементам «насилия» в ласках, демонстрирует свою силу. Его ласки грубы, чувственны, а суждения безапелляционны. Пассивно-подчиненный тип – такой мужчина склонен идеализировать «сильную женщину». Он подчеркивает свою приниженность перед ней, зависимость, ждет от нее приказов, наказаний, выговоров.

«Мужчина – сын». Он несамостоятельный, подчиняемый, психически и физически инфантильный, может быть капризным, манерным.

Взаимоотношения различных типов будут складываться по-разному. Ласки и поведение «мужчины-отца» и «женщины – дочери» во многом будут гармоничны, тоже самое можно отметить о «женщине-матери» и «мужчине-сыне», о женщине агрессивного типа и мужчине пассивно - подчиняемом и т.д. Также очевидно, что «мужчина-отец» и «женщина-мать» не будут гармоничными в ласках, а взаимоотношения мужчины и женщины, которые оба принадлежат к пассивно-подчиненному типу, представляют собою один из крайних вариантов дисгармонии.

В наблюдениях за женщинами в разные периоды беременности выявлялись быстроменяющиеся ролевые отношения между супругами.

В. Рыжков представляет следующую классификацию психологических типов беременных женщин в разные сроки беременности. В первом триместре беременности проявляется особенный психологический тип, который ближе к типу «женщина – дочь». Это обусловлено психологической неподготовленностью женщины к этому периоду семейной жизни. Женщина в этот период требует от партнера внимания и поддержки, именно в его присутствии она чувствует себя слабой, незащищенной. Во втором триместре беременности у женщины формируется психологический тип «женщина – женщина». К этому времени она ощущает в себе значительные перемены. Она старается всем своим поведением защитить своего будущего ребенка. В женщине проявляется переменчивый агрессивно-пассивный психологический тип. У нее часто меняется настроение в сторону тревожности, она хочет видеть в мужчине опору. Легко успокаивается, чувствуя такую поддержку, стремится подчиниться мужу. Беременная женщина нуждается в дополнительной любви точно так же, как она нуждается в дополнительном питании. Чем больше будет к ней внимания, тем больше она сможет проявить материнских чувств к своему ребенку. В заключительный триместр беременности отмечается другой психологический тип: «женщина – мать». К этому моменту у женщины в организме начинается подготовка к финальной фазе – родам. Женщина требует от партнера опеки себя

и будущего ребенка.

Необходимо отметить, что мужчина должен менять свой психологический тип в соответствии с типом женщины. При отсутствии учета особенностей этого сложного периода, могут развиваться отчуждение, охлаждение между партнерами или варианты дисгармонии в сексуальных ласках после окончания беременности.

Беременность диктует женщине необходимость изменить регуляцию своей деятельности. Будущая мать должна отказаться от рассудочности в своём поведении в пользу интуиции и эмоциональности, иначе ей не почувствовать состояние ребёнка и не найти способы эмоционального общения с ним.

«Эмоциональная инфантилизация» может восприниматься и женщиной, и окружающими как деградация, оглушение, как регресс интеллектуальной сферы, однако это её новое достижение в жизни: ориентация на интуитивный и эвристический способы обработки информации относятся психологами к критериям творческих способностей. Общее повышение творческого потенциала отмечается у беременных, начиная со второго триместра. Об этом свидетельствуют исследования специалистов, осуществляющих психологическую подготовку к материнству (Брутман В.И., Радионова М.С., Филиппова Г.Г. и др.). Будучи беременной, женщина получает шанс более многогранно взаимодействовать с миром, если, конечно, она позволяет себе пребывать в этом естественном состоянии с удовольствием.

Люди неодинаковы, и необходимое воздержание может непросто даваться паре. В некоторых семьях возникают серьезные осложнения в отношениях. Знание правил половой жизни, культура супружеских отношений и понимание того, что соблюдение правил - необходимость, а не пустая прихоть, могут значительно уменьшить число конфликтов и разногласий в ждущей ребенка семье.

И, наконец, четвертая – «самая страшная» проблема - страх перед родами. При зачатии возникают опасения за судьбу будущего ребенка: будет ли он здоров, не возникнут ли какие-либо аномалии в его физическом и психическом развитии? К концу беременности возникает тревога, связанная с предстоящими родами (страх боли,

опасение смерти от различных осложнений, вероятность возможных разрывов промежности и др.). В последней трети беременности лучше всего спокойная, ровная, размеренная жизнь без тяжелых и длительных стрессов. Все, что слишком и чересчур, в этот период нежелательно. Но и полное «заточение», лишаящее всяких впечатлений, тоже не нужно.

«Страх перед родами может отравить все время беременности. Понять его можно, лишь испытав. Но непонятное пугает еще больше, а пережить страх еще не значит изжить его», - отмечают Каган В.Е. и Левин А.Н.

Представление о том, что роды связаны с болью, сложилось издавна. Уже в глубокой древности люди старались приглушить боль, причем не только такую, которая возникает в раненой части тела или сопровождает разные болезни, но и боль, ощущаемую роженицей во время родов. Одно время возникла надежда, что достичь этой цели поможет наркоз, введенный в медицинскую практику более ста лет назад; однако обнаружилось, что, хотя наркоз и помогает проводить безболезненно даже длительные операции, для устранения родовых болей он не подходит. Выяснилось, что наркоз довольно часто вызывает удушье детей. Причиной удушья новорожденных было то, что часть вещества, длительно используемого в ходе родов для наркоза роженицы, переходила в кровь плода и вызывала у него глубокий сон, который не удавалось прервать, даже используя методы оживления. После многих подобных неприятных случаев длительный наркоз для обезболивания родов вообще перестали применять. В далекие времена люди думали, что все зло, терзавшее человечество, исходит от недобрых людей или от свирепых сверхъестественных существ. К злу такого происхождения относили и родовые боли. Люди верили, что устранить их можно лишь определенным способом - задоблив или обезвредив это сверхъестественное существо. С этой целью роженицы или опытные женщины, помогавшие при родах, использовали специальные предметы, называвшиеся «амулетами». Это были камешки диковинной формы, галька необыкновенного цвета или растения с заостренными корнями. Считалось, что магическая сила подобных предметов увеличивается, если они добыты при особо

таинственных обстоятельствах – поздней ночью, при определенной фазе луны или особом расположении звезд. Еще и в наше время подобными амулетами пользуются при родах женщины некоторых африканских племен. Например, в Эфиопии роженицу обвиняют специальной пестрой тканью, что якобы отгоняет от нее злых духов.

Нет необходимости указывать, что подобные магические методы не были эффективными или в некоторых случаях оказывали лишь весьма незначительное действие, если допустить определенную роль внушения.

К самым современным методам снижения родовых болей относят методы психологические. Было замечено, что без боли рожают обычно те женщины, которые ожидают роды совершенно спокойно, без страха, с большой радостью думая о появлении ребенка. Тогда как причиной ощущения боли являются тревога и страх перед родами как перед чем-то неизвестным, что и вызывает судорожное напряжение мышц, в том числе и маточных. При этом, как полагают врачи, сдавливаются сосуды, проходящие через мышцы матки, в связи с чем нарушается подача крови и кислорода в эти мышцы, что и является причиной ощущения боли.

Природа, как может, заботится об уменьшении родовых болей и облегчении родов. Так, к моменту родов в организме женщины накапливается большое количество гормона окситоцина, уменьшающего интенсивность боли, способствующего забыванию неприятных эмоций и выработке душевной привязанности к ребенку.

Отчасти страх перед родами поддерживается существующими штампами: беременность – время счастливого ожидания, роды – время невыносимых мук. Поэтому формирование убеждения в благоприятном исходе беременности, родов и дальнейшей жизни – гуманная и благородная задача врача и психолога. С этой целью женщинам читают лекции, проводятся курсовые, индивидуальные или групповые собеседования, демонстрируются кинофильмы о родах, показываются гимнастические упражнения по нормализации дыхания, способствующие расслаблению мышц. Кроме того, применяются различные методы психопрофилактики: аутогенная тренировка, рациональная психотерапия.

Новейшие исследования приоткрывают перед нами завесу внутриутробного развития ребенка. Врачи знают вес, рост ребенка, порядок формирования его органов и становления функций. Известно, что ребенок ведет активную жизнь в животе у матери; он двигается, отталкивается пяточками от стенок матки, сосет палец, поворачивает голову к источнику интересных для него звуков, «играет» пуповиной. Все, что мама делает, тем или иным образом передается ребенку. Ведь мама - это первая вселенная ребенка, его «живая сырьевая база» как с материальной, так и с психологической точек зрения. В качестве примера можно привести тот факт, что вкус околоплодных вод меняется в зависимости от того, что поела мама. Ребенок заглатывает амниотическую жидкость, и она для него является источником разнообразных вкусовых ощущений, так как сосочков на языке у новорожденного ребенка в сто раз больше чем у взрослого человека. Многие реакции плода связаны с состоянием матери. Ребенок совершает судорожные движения, когда мать волнуется, делает гримасу недовольства, когда матери вводят медикаменты. Ребенок на гормональном уровне переживает все состояния матери. «Каждая волна материнских гормонов резко выводит ребенка из его обычного состояния и придает ему обостренную восприимчивость. Он начинает ощущать, что произошло что-то необычное, беспокоящее, и пытается «понять», что же именно», - пишет профессор Т. Верни в своей работе «Тайная жизнь нерожденного ребенка». Для ребенка очень важна информация, которая поступает от мамы. Это необходимое условие для развития мозга. Надо отметить, что сейчас выдвигаются версии о том, что именно во внутриутробный период начинает формироваться базовое доверие или недоверие к миру, и это формирование идет на основе информации, которая поступает к ребенку от мамы.

Издано много книг и опубликовано статей (Брусиловский А.И., Грофф С., Грэхэм Дж., Рыжков В.З. и др.), посвященных женщинам, ожидающим ребенка. В них подробно рассказывается о физиологических изменениях, которые происходят в организме женщины в период беременности, даются рекомендации по правильному питанию, режиму дня, гимнастике и т.д. Б. Текавич в книге «Что женщина должна знать о себе» освещает такие темы

как гигиена беременности, диагностика беременности, определение срока родов, изменения во время беременности, боль в пояснице, судороги в ногах. Почти 100 страниц посвящается вопросам, которые могут быть интересны женщине, ожидающей ребенка. Но и в этой книге, как и во многих других, авторы воздерживаются от освещения вопросов о психологии беременной женщины. Заметив этот факт, Р. Равич в книге «Мы ждем тебя, малыш!» пишет: «К родам женщина должна готовиться и физически, и психически, готовить тело и душу. Понимающий ум и тренированное тело, действуя совместно, дадут возможность контролировать и направлять процесс рождения ребенка. В женщине должно укрепиться положительное отношение к этому процессу». Автор говорит о важности подготовки к родам. В книге представлены рекомендации, как подготовить тело к родам, но как «готовить душу» остается неясно. Для беременных женщин чаще всего пишут врачи, поэтому вопросы психологии в них не отражены. Однако в книгах зарубежных авторов проблема психологической подготовки к родам рассматривается более пристально. Британский врач Г. Дик-Рид, написавший множество книг для женщин, ожидающих ребенка, указывает на страх и тревогу, которые мешают нормальному протеканию родов. В своих книгах он рассказывает о разработанной им программе «естественных родов», описывает ее преимущества для женщины и ребенка. Основным положением «естественных • родов» является спокойствие и полное расслабление рождающей женщины. В книге «Роды без страха» он пишет о том, что «если пациентка спокойна и готова к сотрудничеству, это дает существенные преимущества». Серьезные проблемы при естественных родах могут быть вызваны эмоциональной неустойчивостью матери или отца. В этом случае роды могут стать как психически, так и физически патологичными. Французский врач М. Оден тоже указывает на психологическую сторону родов. В своей книге он отмечает важность психологического комфорта для женщины. Параллельно с профессиональными врачами делают попытку объяснить, что происходит во время беременности с женщиной и внутриутробным ребенком, люди, придерживающиеся нетрадиционных взглядов. В России издана книга К. Гриском «Рождение в море». Крис -

многодетная мама. Она организовала Всемирный Институт Света, директором которого является сама. «Блоки и комплексы на подсознании предопределены нашими страхами, болями, нереализованными желаниями и неадекватными запросами, причем закладываются они еще в перинатальный период, то есть в утробе матери. Ребенок уже тогда все чувствует, ощущает и испытывает страх от грубого окрика на беременную мать, от стрессов и волнений матери и отца, с которыми он в этот период связан парапсихологически, то есть на уровне мыслеобразов».

Б. П. Никитин в своей книге «Детство без болезней» отводит большое место беременности и рождению ребенка. Наряду с закаливанием и правильным питанием женщины, регулярными занятиями спортом, он отмечает важность психологической готовности женщины к рождению ребенка. «Девять месяцев ожидания, раздумий о малыше, его будущем, то есть сосредоточенность матери на ребенке - это ведь не только гормональное, но и биоэнергетическое взаимопонимание. Добрые мысли, видимо, помогают рождению добрых чувств, недобрые - делают сдвиги в иных направлениях». Интересна мысль автора о том, что сосредоточенность на мыслях о ребенке помогает женщине спокойно относиться к жизненным неурядицам и неприятностям. Внимание женщины переключается от стрессовых ситуаций на ребенка, который растет и развивается внутри нее.

Что касается его психологии, то на этот счёт существует оригинальная **концепция четырёх стадий внутриутробного существования Станислова Грофа**. (См. Грэхем Дж. Как стать родителем самому себе. Счастливый невротик. – М., 1994).

На первой стадии своей внутриутробной жизни плод находится в **состоянии символического целого**: неродившийся ребёнок переживает чувство безопасности в лоне матери и единство с космосом.

Когда это единство нарушается, начинается **вторая стадия – антагонистическая**: плод вынужден реагировать на первые родовые схватки и сжатие пространства вокруг него. Появляется страх сжатого пространства, ребёнок переживает физические мучения, ощущает свою беспомощность перед надвигающейся катастрофой (возможно, что здесь формируется причина клаустрофобии). У него два пути

дальнейшего поведения. Первый соответствует решению: «Я должен выбраться отсюда», второй – соображению: «Мне не следует находиться здесь» или «Я не имею права продолжать жить». (Не исключено, что стратегия достижения успеха или избегания неудач закладывается в этот период).

Движение плода по родовому каналу означает **начало третьей стадии – стадии синергизма**. Ребёнок активно борется за выживание. Им движет страх удушья и застревания в родовом канале. (Вполне вероятно, что здесь берёт начало депрессия). Эта стадия может порождать чувство: «Они хотят избавиться от меня», если плод застревает.

С. Гроф полагает, что после такого вывода ребёнок может резко негативно относиться к матери: «После того, как она пыталась избавиться от меня или, может быть, убить, как могу я доверять ей? Но если я не доверяю матери, почему я должен доверять кому-либо ещё?..» В таких случаях усилия матери по выражению любви к ребёнку не приводят к успеху в налаживании отношений с ним.

Если предыдущие три стадии пройдены плодом успешно, он отделяется от матери и выходит на свет - у ребёнка появляется чувство лёгкости, освобождения, но вместе с тем и страх одиночества и физическая беспомощность. Ему, для благополучной жизни на земле, теперь важно встретиться глазами с глазами матери, чтобы между ними возникла связь (бодинг). Если ребёнок на третьей стадии отсоединяется от своих чувств, чтобы снять боль, то теперь он должен почувствовать, что уже появился на свет, т.е. «соединиться» с ними. В тех случаях, когда этого не происходит, появившееся на свет дитя будет испытывать потребность в зависимости; как вампир, начнёт искать людей, которых можно использовать в качестве защиты и источника энергии.

В ситуациях осложнённых родов могут брать начала следующие болезненные для ребёнка и матери проблемы:

- чувство одиночества и покинутости сразу после утраты ребёнком пуповины, если он был опутан ею. В последующей жизни такие люди плохо себя чувствуют в одежде с воротниками;
- пассивность, подчинённое положение, головные боли,

неврозы, интеллектуализация, внешний контроль, чувство вины из-за незнания чего-то о себе, если при родах применялись щипцы;

- болезненные реакции на отсрочки и задержки, нетерпеливость, стремление «ускользнуть», если роды были запоздалыми;

- конфликтная личность, если беременность была многоплодной;

- страх, что «оторвут голову», недоверие, подозрительность, если имело место ягодичное предлежание;

- отсутствие навыков борьбы за выживание, попытки уклоняться и снимать с себя ответственность; незнание, как действовать, чтобы достигать цели; раздражительность: зачем потревожили?.. – если применялось кесарево сечение.

Психоаналитик доктор С. Фанти в книге «Микропсихоанализ» высказывает мнение о том, что источники всех проблем человека формируются задолго до его рождения. Отношения между матерью и ребенком в период беременности он назвал «внутриутробной войной», которая заканчивается после рождения ребенка и может возобновиться с новой яростью, если мать «наносит обиды» своему ребенку. В книге приведены высказывания испытуемых, которые на бессознательном уровне помнят внутриутробный период своей жизни. С. Фанти рисует безрадостную картину попыток взаимного разрушения матери и плода. Многие из положений этой теории являются спорными. Бесспорно то, что психика берет свое начало задолго до рождения ребенка. Этот момент находит свое отражение в трудах Д. Винникотта. В книге «Маленькие дети и их матери» в главе «Вклад психоанализа в акушерство» автор говорит о важности для матери периода беременности. В своем анализе Д. Винникотт спускается к моменту возникновения психики, когда «мозг как орган уже позволяет регистрировать переживаемый опыт, собирать данные, сортировать явления и классифицировать их. Такое слово, как «фрустрация», уже имеет смысл: ребенок способен держать в уме идею, что нечто ожидалось, но в полной мере не исполнилось. В свете подобных теоретических рассуждений возможно допустить факт существования человеческой личности до рождения. Д. Винникотт признает спорность этого положения, но он

убежден в его правильности. В своей книге он указывает на важность периода беременности. Автор считает, что если о женщине достаточно заботится муж или государство, то ко времени появления ребенка на свет мать готова действовать, прекрасно зная нужды ребенка. Этому нельзя научить. Мать чувствует: младенца надо взять на руки или положить, не трогать или перевернуть. В книге Д. Винникотт пытается проанализировать, почему иногда мать не может быть «обычной преданной матерью», и приходит к выводу, что «если мать - без особых усилий – не способна быть матерью, мы никогда не должны вмешиваться. Она не сможет защитить себя, потому что просто не поймет, в чем ее обвиняют. А мы покалечим ее. Все это обернется изувеченной психикой ребенка». М. Мид тоже считает, что материнская забота и привязанность к ребенку глубоко заложены в реальных биологических условиях зачатия и вынашивания, родов и кормления грудью. Только сложные социальные условия могут полностью подавить их.

В психологии и психотерапии беременности особый интерес представляет возможность прогнозирования отклонений от адекватного материнского поведения и проектирование психологического вмешательства. В этих целях разрабатываются типологии и способы выявления отношения женщины к беременности. Одним из факторов, учитываемых в диагностике, является выраженность соматического компонента беременности и отношение к нему женщины. При сравнительном изучении переживания беременности у “благополучных” беременных и женщин, отказавшихся от ребенка, показано, что отсутствие или сильное снижение выраженности симптоматики беременности характерно для отказниц (В.И.Брутман, М.С.Радионова). Слишком сильная выраженность симптоматики, сопровождаемая отрицательными эмоциональными переживаниями, также характерна для неблагополучного отношения к беременности и материнству. В психоанализе и микропсихоанализе при изучении отношения к беременности обращается внимание на переживание женщиной шевеления ребенка (Г.Роттман, Т.Верни, С.Фанти и др.)

На основании этих исследований, а также данных о разной интенсивности переживания беременной шевеления ребенка и

интерпретации своего физического и эмоционального состояний в разных культурах Г.Г. Филиппова считает, что переживание женщиной шевеления ребенка характеризует стиль переживания беременности и может служить диагностическим показателем для выявления отклонений от адекватной модели материнства и проектирования индивидуального личностно-ориентированного психологического вмешательства. Она описала варианты стилей переживания беременности:

- **Адекватный стиль.** Идентификация беременности без сильных, длительных отрицательных эмоций, живот нормальных размеров; соматические ощущения отличны от состояний небеременности, интенсивность средняя, хорошо выражена; в первом триместре возможно общее снижение настроения без депрессивных эпизодов, во втором триместре – благополучное эмоциональное состояние, в третьем - повышение тревожности со снижением к последней неделе; активность в третьем триместре ориентирована на подготовку к послеродовому периоду. Первое шевеление ребенка ощущается в 16-20 недель, переживается положительно эмоционально, положительно по соматическому ощущению; последующие шевеления четко дифференцированы от других ощущений, не характеризуются отрицательными соматическими и эмоциональными переживаниями.

- **Тревожный стиль.** Идентификация беременности тревожная, со страхом, беспокойством, которые периодически возобновляются; живот слишком больших или слишком маленьких, не соответствующих сроку беременности размеров; соматический компонент сильно выражен по типу болезненного состояния: эмоциональное состояние в первый триместр повышено тревожное или депрессивное, во втором триместре не наблюдается стабилизация, повторяются депрессивные или тревожные эпизоды; в третьем триместре это усиливается, активность в третьем триместре связана со страхами за исход беременности, родов, послеродовой период, первое шевеление ощущается рано, сопровождается длительными сомнениями или, напротив, четкими воспоминаниями о дате, часе, условиях, переживается с тревогой, испугом, возможны болезненные ощущения; дальнейшие шевеления часто связаны с тревожными ощущениями, тревогой по поводу собственного

здоровья и здоровья ребенка; характерна направленность на получение дополнительных сведений, услуг патронажа.

- **Эйфорический стиль.** Все характеристики носят неадекватную эйфорическую окраску, отмечается некритическое отношение к возможным проблемам беременности и материнства, нет дифференцированного отношения к характеру шевеления ребенка. Обычно к концу беременности появляются осложнения. Проективные методы диагностики показывают неблагополучие в ожиданиях послеродового периода.

- **Игнорирующий стиль.** Идентификация беременности слишком поздняя, сопровождается чувством досады или неприятного удивления; живот слишком маленький; соматический компонент либо не выражен совсем, либо состояние даже лучше, чем до беременности, динамики эмоционального состояния по триместрам либо не наблюдается, либо отмечается повышение активности и общего эмоционального тонуса; первое шевеление отмечается поздно; последующие шевеления носят характер физиологических переживаний, к концу беременности характеризуются как доставляющие физическое неудобство; активность в третьем триместре повышается и направлена на содержания, не связанные с ребенком.

- **Амбивалентный стиль.** Общая симптоматика сходна с тревожным типом. Особенностью являются резко противоположные по физическим и эмоциональным ощущениям переживания шевеления, характерно возникновение болевых ощущений. Женщина интерпретирует свои отрицательные эмоции преимущественно как страх за ребенка и исход беременности, родов; характерны ссылки на внешние обстоятельства, мешающие благополучному переживанию беременности.

- **Отвергающий стиль.** Идентификация беременности сопровождается резкими отрицательными эмоциями; вся симптоматика резко выражена и негативно направлена. Физическое состояние эмоционально окрашено; женщина переживает всю беременность как кару, помеху и т.п.; шевеление воспринимается ею как неприятные физиологические ощущения, причиняющие неудобства; присутствует чувство брезгливости; к концу беременности возможны всплески депрессивных или

аффективных состояний.

Прогностические возможности стиля переживания шевеления (и беременности в целом) подтверждены данными, полученными при консультационной работе с матерями и детьми дошкольного возраста. Стиль переживания шевеления сочетается с типом материнского отношения (по А. Д. Кошелевой) и уровнем эмоционального благополучия ребенка (высокий, средний, низкий), а также со стилем эмоционального сопровождения матерью процесса взаимодействия с ребенком (Г. Г. Филиппова).

Роль матери в развитии регулирующих функций как положительных, так и отрицательных эмоций состоит в сложном и дифференцированном реагировании на эмоциональное состояние ребенка, гибко изменяющемся по ходу взаимодействия.

Выделены три компонента эмоционального сопровождения матерью процесса взаимодействия с ребенком:

- эмоциональная реакция матери на выражение ребенком отрицательных эмоций, отражающих его дискомфортное состояние;
- реакция матери на выражение положительных эмоций ребенком;
- эмоциональное поведение матери при устранении отрицательного эмоционального состояния ребенка.

Каждый из компонентов может быть выражен по-разному. Описаны четыре основных типа реагирования матери:

1. *Адекватная реакция матери*: на отрицательную эмоцию ребенка у матери возникает чувство тревоги и жалости, которое быстро переходит в фазу «делового сосредоточения и уверенности»; положительные эмоции матери по интенсивности адекватны контексту взаимодействия; при устранении отрицательных состояний ребенка мать восстанавливает с ним контакт, использует успокаивающие, ободряющие и обещающие интонации и высказывания, демонстрирует стимулы, «продвигающие» к моменту удовлетворения потребности ребенка.

2. *Усиление эмоций ребенка* (как отрицательных, так и положительных). При отрицательных эмоциях ребенка у матери возникает чувство тревоги, страха, растерянности, паники.

Усиление положительных эмоций ребенка носит характер эйфорического переживания, неадекватного контексту взаимодействия. При удовлетворении потребностей ребенка мать уподобляется его состоянию.

3. *Игнорирование эмоций ребенка.* Мать предлагает ребенку бесчувственное, т.е. «формальное общение»; не участвуя душой, она формально сопровождает как отрицательные, так и положительные эмоциональные реакции ребенка и весь процесс взаимодействия.

4. *Осуждение эмоций ребенка.* Мать позволяет себе весь спектр негативных эмоций - от осуждения до агрессии; негативным настроением она может сопровождать как отрицательные, так и положительные эмоции ребенка и процесс взаимодействия с ним.

Описанные типы эмоционального реагирования матери на свое дитя могут сочетаться в разных соотношениях, давая в результате **индивидуальный стиль эмоционального сопровождения, присущий матери.** Генезис этого стиля зависит от истории развития материнской сферы женщины, причем одной из основных составляющих этого развития является реакция матери на компоненты гештальта младенчества (набор физических, поведенческих, результативных проявлений ребенка). Возрастные изменения гештальта младенчества обеспечивают динамику развития материнского стиля эмоционального сопровождения. Эта динамика также может быть разной, что зависит как от истории развития материнской сферы женщины, так и от конкретных условий актуального материнства. Выделено три основных типа динамики эмоционального сопровождения матери:

- 1) развивающий тип;
- 2) тип «следования за гештальтом младенчества»;
- 3) неадекватный тип.

Таким образом, описанные стили эмоционального сопровождения матерью процесса взаимодействия с ребенком и типы его модификации позволяют оценить особенности эмоционального отношения матери к ребенку, вычленив его функциональные компоненты и дифференцировано отнестись к формам и способам психологического

вмешательства (Г. Г. Филиппова).

Отслеживая эмоциональное отношение к беременности с помощью специального опросника, Ю. Шмурмак выделила и описала **четыре группы матерей**:

- «идеальная» (сознательное и бессознательное принятие).
- «холодная» (сознательное отвержение и бессознательное принятие).
- «амбивалентная» (сочетание сознательного принятия ребенка с бессознательным его отвержением).
- «катастрофическая» (сознательное и бессознательное отвержение).

Ю. Шмурмак в своей работе «Категории психологической антропологии в построении психологической теории пренатального развития и предметы пренатальной практики» утверждает, что «внутриутробный ребенок обладает автономной субъективностью, способной к спонтанному самовыражению, которое, в свою очередь, влияет на эмоциональное состояние беременной. Травматические влияния на плод происходят потому, что у внутриутробного ребенка отсутствуют средства коммуникации, он не был «услышан» и «понят» матерью». Ю. Шмурмак считает, что оптимальным методом психотерапевтической помощи беременной женщине является модель под названием «неограниченная коммуникация».

Интересную информацию о значимости типа материнства приводят американские психологи С. Чесс и А. Томас, изучавшие влияние воспитательной микросреды (типа семьи и типа материнства) на развитие ребенка. Они провели наблюдение за новорожденными в роддоме и выделили 9 типов темперамента. В основу типологии положены:

1. уровень активности новорожденного;
2. ритмичность – предсказуемость голода, отправления, сна...;
3. приближение или удаление (как ребенок реагирует на незнакомые стимулы: еду, игрушки, людей);
4. приспособляемость – скорость и легкость, с которой ребенок способен видоизменять свое поведение в ответ на изменение окружающей среды;

5. интенсивность – количество энергии, используемой при выражении эмоций, настроения;

6. порог реактивности – уровень интенсивности стимула для появления нужной реакции;

7. качество настроения (положительный настрой в противовес отрицательному);

8. способность отвлекаться;

9. интервал внимания и настойчивость – продолжительность времени, в течение которого ребенок сосредоточен на активной деятельности и продолжительность активности в случае возникновения препятствия.

Оказалось, что решающую роль в том, насколько трудно или легко будет растить ребенка и заботиться о нем, играют четыре фактора:

приближение-удаление (3),

приспособляемость (4),

интенсивность (5),

качество настроения (7).

Ребенок с высокой степенью реактивности - «спичка»; ребенок, склонный к замыканию при изменении ситуации - «улитка», ребенок с плохой приспособляемостью к новой ситуации - «черепаха», ребенок с обычно плохим настроением – «нытик». Все это биологические (врожденные) факторы, по мнению исследователей.

Что касается прогноза их социального благополучия, то дети четырех названных типов крайне подвержены стрессам, особенно при завышенных родительских ожиданиях. И, к сожалению, обычно им достается меньше любви и привязанности со стороны взрослых. Это от природы «трудные» дети.

С. Чесс и А. Томас сравнили, как развиваются дети в зависимости от типа материнского ухода за ними, т.е. проследили связь биологического и социального.

Они ввели понятия «любящая мать» и «нелюбящая мать».

«**Любящая мать**» –

– это женщина, желавшая своего дитя;

– создавшая дома обстановку любви, доброжелательности;

- ребенок чувствовал, что он нужен;
- ребенка любили таким, каков он есть.

И «нелюбящая мать» –

- сознательно или подсознательно отвергала дитя, не смогла создать благоприятную атмосферу дома;
- дитя чувствовало, что его не принимают и не любят.

В итоге были сделаны выводы, которые можно представить в виде таблицы:

1. «Любящие» матери и «легкие» младенцы – это замечательное сочетание. Эти дети хорошо развиваются.

2. «Любящие» матери и «трудные» младенцы – в атмосфере

МЛАДЕНЦЫ	МАТЕРИ					
	Любящие			Нелюбящие		
Легкие	1)	+	+	3)	+	-
Трудные	2)	+	-	4)	-	-

нежности и заботы эти дети тоже хорошо развиваются, а возникающие трудности в воспитании, как правило, разрешаются благополучно.

3. «Легкие» дети «нелюбящих» матерей развиваются не так хорошо, как могли бы, у них больше осложнений, чем у «трудных» детей «любящих» матерей.

4. «Трудные» дети «нелюбящих» матерей – дети с повышенным риском, несчастные, пополняющие число социальных неудачников.

С. Чесс и А. Томас пришли к выводу:

биологическое и социальное в человеке – это нечто вроде улицы с двусторонним движением:

а) врожденные характеристики каждого ребенка серьезно влияют на то, как он растет, развивается и как формируется его личность;

б) эти характеристики также влияют на то, насколько легко или трудно ухаживать за ребенком и насколько фрустрирующим он может оказаться для своих родителей;

в) это влияет на то, как родители общаются со своим

ребенком, какие чувства он у них вызывает, какой стиль взаимодействия обуславливает своим поведением.

Стоит отметить, что современные исследователи проблемы соотношения биологического и социального в судьбе человека склонны считать, что оно составляет 10% биологического и 90% социального.

Так что у любящих родителей есть шанс быть счастливой семьей, даже если при рождении ребёнок не отличается физическим здоровьем и благоприятным типом темперамента.

Связь с матерью является условием возникновения базового доверия или недоверия ребенка к людям и миру. Она компенсирует чувство опасности во время родов. Если это первичное звено социального атома разрушено, то становление личности проблематично.

Ребенку нужна не просто мать, а счастливая мать. Мать, которая недостаточно эмоционально отзывчива, – шизогенна. Она обрекает собственного ребенка на одиночество среди людей.

Вопросы для обсуждения

1. Круг наиболее вероятных психосоциальных проблем беременных женщин.
2. Стили переживания беременности.
3. Типы материнства.
4. Суть понятия «пренатальная общность».

Литература для углубленного изучения темы и написания рефератов

1. Абрамченко В.В. Психосоматическое акушерство. – СПб., 2001.
2. Баженова О.В., Бад Л.Л., Копыл О.А. Готовность к материнству: выделение факторов, условий психологического риска для будущего развития ребенка. // Синапс. – 1993. - №4.
3. Бертин А. Воспитание в утробе матери или об упущенных возможностях. – М., 1992.
4. Бобошко И.Е., Рябчикова Т.В., Жданова Л.А. Опыт использования психотерапевтических методов профилактики задержки внутриутробного развития плода у женщин с патологически протекающей беременностью. // Охрана здоровья семьи. – Иваново, 1996. – с. 156-162.
5. Брутман В.И., Панкратова М.Г., Ениколинов С.Н. Некоторые результаты

обследования женщин, отказывающихся от своих новорождённых детей. // Вопросы психологии. – 1994. – №5. – с.31-40.

6. Брутман В.И., Родионова Н.С. Формирование привязанности матери к ребёнку в период беременности. // Вопросы психологии. – 1997. – № 6.

7. Брутман В.И. Психологические феномены, возникающие в связи с нежелательной беременностью. // Психология сегодня. Ежегодник РПО. – 1996. – Выпуск 4, т. 2.

8. Брутман В.И., Варга А.Я., Хамитова И.Ю. Влияние семейных факторов на формирование девиантного поведения матери. // Психологический журнал. – 2000. – №2. – с.79-87.

9. Брусиловский А.И. Жизнь до рождения. – М., 1991.

10. Волков В.Г., Садкова Ю.С., Шабалина Н.В. Индивидуально-психологические особенности беременных с угрозой выкидыша. // Материалы научно-практической конференции. – Киров, 1995.

11. Ворошнина О.Р. Психологическая коррекция депривированного материнства. Дисс. канд. психол. наук. – М., 1998.

12. Грэхем Дж. Как стать родителем самому себе. Счастливый невротик. – М., 1993.

13. Гурьянова Л.С., Железнева Ю.Б. Рождение в радости.- М., 1998.

14. Дик – Рид Г. Роды без страха. – М., 1996.

15. Добряков Н.В., Лазарева И.П. Здоровые роды - счастливый малыш.- М., 1998.

16. Завялова Ж.В. Психологическая готовность к родам и методы её формирования. Дисс. кан. психол. наук. – М., 2000.

17. Захаров А.И. Ребенок до рождения. – М., 1988.

18. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. – М., 1993.

19. Искольдский Н.В. Исследование привязанности ребенка к матери. // Вопросы психологии. – 1997. – №1.

20. Коваленко Н.П. Психологические особенности и коррекция эмоционального состояния женщины в период беременности и родов. Дисс. канд. психол. наук. – СПб., 1998.

21. Комысова И. Медико-социальные проблемы планирования семьи. // Планирование семьи. – 1993. – №1.

22. Кошелева А.Д., Алексеева А.С. Диагностика и коррекция материнского отношения. – М., 1997.

23. Кэмпбелл Р. Как на самом деле любить детей. – М., 1992.

24. Лобойе Ф. За рождение без насилия. / Пер. с франц. – М., 1988.

25. Лууле В. Без зла в себе. – Екатеринбург, 2001.
26. Марконе М. Девятимесячный сон. – М., 1993.
27. Мать, ребёнок, семья: современные проблемы. / Материалы конф. «Мама – мой мир». – СПб., 2000.
28. Мещерякова С.Ю. Психологическая готовность к материнству.// Вопросы психологии. – 2000. – №5. – с.18-27.
29. Мучиев Г.С. Здоровье будущего ребенка. – М., 1977.
30. Мегре В. Родовая книга. – М., 2002.
31. Николаева Е.И. Гигиена беременной. – М., 1996.
32. Оден М. Возрожденные роды. – М., 1994.
33. Перинатальная психология и нервно-психическое развитие детей. /Сб. материалов НПК. – СПб., 1990.
34. Перинатальная психология в родовспоможении. – СПб., 1997.
35. Перинатальная психология и нервно-психическое развитие у детей./ Сб. материалов НПК. – СПб., 2000.
36. Перинатальная психология и медицина. //Материалы междунар. НПК. – Иваново, 2001.
37. Персианинов Л.С. Здоровье женщины и материнство. – М., 1968.
38. Попова Н.А. Основные социальные факторы репродуктивного поведения современных российских женщин. //Государственная семейная политика (Научная школа профессора Г.И. Климантовой). – М., 2004. – С.171-176.
39. Психопрофилактика болей в родах. / Под ред. А.П. Николаева. – Л., 1954.
40. Пэрну Л. Я жду ребенка: 2-е изд., переработанное и дополненное. – М., 1989.
41. Радионова М.С. Динамика переживания жизненного кризиса отказа от ребёнка. Дисс. канд. психол. наук. – М., 1997.
42. Римашевский Н.М., Бреева Е.Б. Здоровье новорожденных – будущее здоровье нации. //Социс. – 1999. - №11.
43. Рыбакова Н.А., Телишева Л.В., Малыхина Н.А. Психосоциальная работа с женщинами и семьями, ждущими ребёнка. – Псков, 2002.
44. Рыжов В.Д. Психопрофилактика и психотерапия функциональных расстройств нервной системы у беременных. // Медицинская помощь. – 1996. -№3.
45. Рыжов В. Практическая психология женских кризисов. – СПб., 1998.
46. Советы женщине: о беременности, родах и гигиене половой жизни. – Р. – на – Д., 1988.
47. Стальнова И.Л. Материнство.- М.,1987.
48. Текавич Б. Что должна женщина знать о себе.- М.,1990.
49. Филиппова Г.Г. Развитие материнского поведения в онтогенезе.//

Психология сегодня. Ежегодник РПО. – 1996. - Выпуск 3. - т.2.

50. Филиппова Г.Г. Отношение беременной к шевелению ребенка: прогностические возможности. (Материалы конференции по психотерапии). – М., 1998.

51. Филиппова Г.Г. Образ мира и мотивационные основы материнства. // Проблемы изучения и развития личности дошкольника. – Пермь, 1995.

52. Филиппова Г.Г. Материнство: сравнительно-психологический подход. // Психологический журнал. – 1999. - №5. – т.20. – с. 81-88.

53. Филиппова Г.Г. Психология материнства: Уч. пособие. – М., 2002.

54. Фролова О.Г., Николаева Е.И. Гигиена беременности. – М., 1989.

55. Шмуклер А.Б. Психозы беременности. // Проблемы репродукции. – 1995. – №2. – с.19-22.

56. Шмурмак Ю.И. Пренатальная общность. // Человек. - 1993. - №6.

57. Шмурмак Ю.И. Воспитание до рождения: теоретические размышления, опыт развивающего пренатального воздействия. // Народное образование. – 1995. - №3.

Темы для самостоятельных научных исследований

1. Динамика эмоционально-психологического состояния женщин в зависимости от периода беременности и её (не)желательности.

2. Изменение ролевого поведения супругов в период беременности.

3. Развитие отношений между матерью и ребёнком в период беременности.

4. Причины и возможности коррекции страха боли в родах.

5. Нервно-психологическое состояние женщин, ожидающих ребёнка-первенца, в сравнении с состоянием повторно беременных.

2.3. Формы и методы психосоциальной работы с семьей, ждущей ребенка

На данном этапе развития российского общества семья в период ожидания ребенка и первого года его жизни окружена исключительно медицинской заботой. Это важное достижение, однако существует ряд серьезных проблем, встающих перед семьями в этот трудный период, в разрешении которых требуется компетентная психологическая помощь.

Медицинская помощь преследует цель «получить» здорового ребенка, сохранив при этом здоровье матери. Ее недостаточно, потому что в начальный период развития закладывается не только физическое, но и психическое здоровье ребенка, а также такие важные характеристики личности, как отношение к себе и окружающим, эмоциональный и интеллектуальный потенциал, стереотип поведения при столкновении с трудностями и, в определенной степени, характер и судьба человека. Возникает осознание необходимости профилактики и коррекции нарушений психического развития родительско-детских отношений задолго до появления ребенка, когда может быть получен наибольший эффект. Для этого надо предоставить семье возможность обратиться к специалистам, которые помогут актуализировать чувства родительской ответственности и уверенности в себе, компетентности, приобрести знания в области обращения с младенцами; диагностируют и скорректируют на раннем этапе возможные отклонения в обращении матери с ребенком и обоих родителей с ним и друг с другом.

Медицинское обслуживание направлено на мать и на ребенка. Психолог рассматривает семью как систему, т.е. как целостное социально-психологическое и духовное образование, где у каждого свое место и своя роль. Родителям важно **определить** то место, на которое по праву претендует их будущий ребенок (он первенец? второй? третий?...); **дать** ему то имя, которое будет радовать его благозвучностью, а не обременять тяжестью наследственного долга, не обрекать на муки или мелкие неприятности; **отвести** ему ту территорию, которую он признает

своей, и родители с этим согласятся; **обеспечить** его теми материально-бытовыми ресурсами, которые будут способствовать его развитию как полноценного человеческого существа определенного пола; **защитить** его от одиночества и других угрожающих его жизни факторов. Эти аспекты родительского поведения в отношении будущего ребенка слишком важны, чтобы их игнорировать и действовать бездумно. В связи с принятием женщиной и мужчиной новых социальных ролей, ответственности за ребенка, новых обязанностей, изменением отношений внутри семьи и семьи с обществом семейная система ввергается в кризис и обречена искать выход на новый уровень функционирования, чтобы избежать распада. В такой сложный момент многие семьи нуждаются в квалифицированной психологической помощи.

Иными словами, душевное состояние женщины, ее контакт с ребенком, психологический комфорт в семье являются такими же факторами формирования соматического и душевного здоровья ребенка, сохранения здоровья матери, как и те показатели, которые находятся в зоне пристального внимания медиков.

Сравнительная таблица характеристик медицинской и психологической помощи семье в период ожидания ребенка и первого года его жизни (Ланцбург М.Е.).

Сравнимые характеристики	Медицинская помощь	Психологическая помощь
Объект помощи	Мать, ребенок	Семья в целом
Цель просветительской работы	Повышение родительской компетентности в вопросах укрепления здоровья	Повышение родительской компетентности в вопросах воспитания и обучения ребенка, гармонизации семейных отношений
Цель профилактической работы	Профилактика соматической заболеваемости	Профилактика психической заболеваемости и девиантного поведения
Предмет диагностики и терапии (коррекции)	Соматическое развитие и здоровье	Психо-социальное развитие и здоровье

Задачи психологической помощи семье:

1. воспитание чувства родительской ответственности;
2. формирование социально-психологических навыков оказания поддержки в семье, регулирования отношений семьи с социумом;
3. повышение психолого-педагогической компетентности: ознакомление с информацией о внутриутробном развитии ребенка и психологическом значении процесса родов для ребенка, матери и отца; приобретение знаний по вопросам развития и обучения ребенка раннего возраста, о воспитании, в том числе в соответствии с полом;
4. приобретение навыков саморегуляции, то есть овладение различными техниками произвольного регулирования функционального состояния организма и душевного состояния личности;
5. диагностика готовности к материнству и родам (она может проводиться в группе или при индивидуальной встрече на основании специальных тестов, рисунков, исследований отношения к изменениям, происходящим в период беременности, показателей глубины расслабления).

Направленность психологической помощи

Психологическая помощь может быть обращена к различным уровням (структурам) индивидуума.

Личностно-смысловой уровень: работа с ценностями, мотивацией, смысловыми образованиями, установками.

Эмоциональный уровень: поощрение открытого выражения чувств вербальными и невербальными средствами, обучение эмпатийному слушанию.

Когнитивный уровень: передача знаний, обучение способам их получения.

Операционный уровень: формирование навыков уверенного поведения в процессе родов, при уходе за ребенком, привлечения помощи со стороны членов семьи и родственников.

Психофизический уровень: обучение способам регуляции функциональных и психических состояний; использования средств аутогенной тренировки, арттерапии, телесно-ориентированной терапии.

Уровни внимания психо- лога	Методы общения и взаимодействия психолога с клиентами
Личностно-смысловый	Групповая, семейная и индивидуальная психотерапия, аутотренинг, арттерапия, ролевые игры
Эмоциональный	Арттерапия, ролевые игры, телесноориентированная терапия, групповая психотерапия
Когнитивный	Ланцбург, семинары
Операционный	Отработка чужих
Психофизический	Аутотренинг, арттерапия, телесно-ориентированная терапия

Методы работы психолога с будущими родителями:

Тематические беседы.

Аутогенная тренировка.

Телесноориентированная терапия.

Арттерапия (рисование, игра на музыкальных инструментах, пение, танец).

Ролевые игры.

Ланцбург М.Е. рекомендует сопровождать занятия демонстрацией тематических плакатов, манекенов, видеозаписей и прослушиванием аудиокассет с записями музыки и звуков природы, что усиливает эффективность психологической помощи.

Очевидно, что в практику работы с семьей, ждущей ребенка, психологу целесообразно положить гуманистический подход. Суть этого подхода сводится к тому, что психолог признает право как за собой, так и за другими людьми - за конкретной семьей, за будущей матерью, за будущим отцом на их свободный выбор поведения, на их самостоятельное свободное развитие. Он всего лишь источник информации и специалист по зеркальному отражению, создающий условия для своих клиентов, желающих увидеть свои супружеско-родительские цели, ресурсы и перспективы, а затем распределить полномочия среди членов своей семьи. Работа с семьей и ее членами может проводиться как индивидуально, так и в группе. Причем групповая поддержка имеет особый терапевтический смысл. Попадая в группу, семья выходит

из изоляции, в которой нередко оказывается. Она знакомится с другими семьями с аналогичными заботами и получает от них поддержку, которая, как правило, сохраняется в трудный период первого года жизни ребенка. Кроме того, сталкиваясь зачастую с противоположными точками зрения по самым различным проблемам, родители задумываются о многообразии существующих традиций и представлений, учатся вырабатывать и отстаивать собственную точку зрения, одновременно сохраняя восприимчивость и терпимость по отношению к инакомыслию и чужому мнению. Задача психолога - способствовать формированию в группе атмосферы доверия и безопасности.

Принятие супругами родительской ответственности можно рассматривать в более широком контексте, чем ответственность за судьбу их конкретного ребенка. По сути, семья в рассматриваемый период являет собой связующее звено между прошлым и будущим нескольких семейных ветвей. Знакомя родителей с представлениями о движущих силах развития личности, подчеркивая право человека на самостоятельный выбор в каждый момент его жизни, рассматривая понятие семейного сценария и анализируя три состояния человека (родитель-взрослый-ребенок) в соответствии с теорией транзактного анализа Э.Берна, можно подвести будущих родителей к мысли о необходимости пересмотра собственных (часто бессознательных) установок в отношении роли и места ребенка в их жизни. Таким образом можно обусловить функционирование самосознания семьи на новом уровне, возможность принятия сознательных решений, исходя из их персональной ответственности за судьбу семьи, рода и поколений, которые будут жить после них.

Отрабатывая с родителями навыки обращения с ребенком, психолог особое внимание обращает на недопустимость манипулирования человеком. Восприятие ребенком себя самим зависит от отношения к нему родителей. Чтобы воспитать личность, родителям с самого начала следует относиться к **ребенку как к субъекту**, а это значит вести с ним диалог, уважать его желания и считаться с его особенностями, поощрять его инициативу и доверять его чувствам. И это значит, что в задачу

психолога входит помочь им понять простую истину: ребенок - это не средство достижения родительских целей, даже если они в высшей степени благородные, а свободное существо, пришедшее показать миру свой способ жизнестроительства.

Особое внимание должно быть уделено воспитанию в клиентах **уважения к природе** и доверия к природному началу в человеке. Это связано с тем, что в процессе беременности и раннего развития человек оказывается во власти сил, которыми он не управляет, но которые управляют тем, что с ним происходит. Чтобы принять изменения, происходящие с телом в период беременности (которые часто сопровождаются неприятными ощущениями) и успешно, расслабившись, родить, женщине надо научиться полагаться на мудрую природу, доверять ей, слышать в себе голос природы. В реализации принципа природосообразности неоценимую поддержку женщине может оказать любящий муж, подчеркивающий свое восхищение ею в связи с изменениями, происходящими с женой в этот период. На занятиях уместно направить внимание женщины на наблюдение за процессами развития в природе, помочь ей подобрать индивидуально для себя такой звуковой ряд и такие зрительные образы, воспроизведение которых поможет ей расслабляться, или наоборот, получать дополнительный приток сил. Например, шум и картина водопада, яркие краски осени, лучи солнца дадут энергию, а щебет птиц, кваканье лягушек, шум картины зеленого луга, голубого неба, ощущения качания на волнах или облаках принесут успокоение. Научившись произвольно вызывать образы, создающие определенные настроение и состояние, женщина получает средства, для того чтобы легко расслабиться и набраться сил между схватками, а также за короткое время восстановить работоспособность, ухаживая за маленьким ребенком.

Такими простейшими способами релаксации женщина способна отвлечься от внешних раздражителей, целиком и полностью сосредоточиться на ощущениях от собственного тела и сконцентрировать внимание на ребенке. Это важно, так как психологическим условием успешных родов и фактором готовности к материнству является **открытость женщины ребенку**,

что предполагает контакт с ним и наблюдение за его проявлениями, принятие ребенка таким, каким он на самом деле является, и отказ от собственных ожиданий в отношении ребенка. Будущий папа участвует в сеансах релаксации вместе с мамой, что способствует лучшему пониманию состояния жены и ребенка.

Ряд занятий может быть посвящен овладению **культурой телесного общения**. Известно, что тактильный анализатор начинает функционировать у ребенка раньше других - к концу второго месяца беременности. По сути, главный канал общения родителей с младенцем – тактильный. Язык осязания - первый язык, доступный младенцу, на котором он получает информацию от родителей о том, что он желанен и любим, о том, что с его телом все в порядке, о том, что родители готовы защищать его и удовлетворять его потребности. 90% всех рецепторов, а также биологически активные точки расположены на коже. Стимулируя кожу, мать способствует развитию мозга ребенка, улучшению работы внутренних органов малыша. Владение приемами телесной терапии помогает как расслабиться, успокоить ребенка, так и снять напряжение в семейных отношениях. Однако в нашей культуре долгое время не было принято совершенствовать навыки телесного общения. Российских бабушек советского периода учили не брать детей на руки без особой нужды, не баловать поцелуями. За 75 лет советской власти выросли три поколения со значительной долей шизоидности в личности, что мешает им и ныне быть счастливыми, т.е. устанавливать теплые, удовлетворяющие контакты с людьми, просто и ясно выражать свои подлинные потребности. Отгороженность, замкнутость, настороженность, холодность оборачиваются подозрительностью, расчетливостью, ханжеством, назидательностью, одиночеством. Сегодня известно, что родительская ласка необходима ребенку с раннего возраста для его нормального развития. Горькая истина заключается в том, как показывают исследования, что детям, не имевшим достаточного тактильного и эмоционального контакта с родителями, трудно наладить контакт со своими детьми. Поэтому будущих родителей необходимо обучать навыкам оказания телесной поддержки, знакомить их с расслабляющими упражнениями и приемами массажа, что пригодится им как во время беременности и родов, так и в общении с ребенком, и друг с другом.

На занятиях искусством (арттерапией) родители имеют возможность, во-первых, передавать свои переживания и освободиться от негативных чувств, во-вторых, **позволить себе спонтанное выражение своего «я»**; в-третьих, увидеть в каждом продукте творческого труда выражение индивидуальности автора. Важно подчеркнуть значение родительского уважения к проявлениям детского творчества, поощрения ребенка за выдумку и оригинальность. Родителям важно понять: как они относятся к творчеству своего дитя и его играм, так он будет относиться к своей работе, став взрослым. В данном направлении будущие успехи человека определяются прежним опытом, т.е. опытом детства.

В ролевых играх родители имеют возможность **отработать значимые ситуации из собственного детства**, проявить себя в роли ребенка и каждого из родителей, предложить и разыграть свои варианты разрешения ситуаций. Затем, в результате группового обсуждения прийти к новому видению и пониманию мира детей и детско-родительских отношений. Ролевые игры, арттерапия, телесноориентированная терапия имеют преимущества перед такими формами работы, как лекция и беседа, поскольку обеспечивают максимальную вовлеченность участников, заставляют их активно действовать, искать решения и высказывать свое мнение, одновременно получая обратную связь от других участников, выслушивать мнение со стороны о тех или иных проявлениях себя. Условия группового взаимодействия способствуют коррекции представлений о мире, о себе, о других людях и созданию более адекватного представления о своем человеческом и родительском предназначении.

В каждой семье к моменту зачатия ребенка, как и в любой экосистеме, присутствуют созидательные и разрушительные силы. В результате всего комплекса мер психологической поддержки можно ожидать усиления конструктивных факторов и снижения силы воздействия разрушительных факторов. Это означает, что энергетический потенциал семьи возрастает и семья может превратиться в самодвижущуюся систему, оздоравливающую своих членов. В таких семьях дети болеют редко. В семье есть «общее дело», в ней принято играть сообща в какие-то игры, вместе праздновать значимые события отдельных ее членов и т.п.

Критерии эффективной психологической помощи семье:

Усиление конструктивных факторов:

Супруги прониклись чувством ответственности за свою семью, ребенка, свой вклад в развитие рода.

В поведении и общении супругов проявляется стремление к самопознанию и саморазвитию.

Супруги выражают желание повышать свой уровень знаний по вопросам воспитания.

У родителей появилась позиция: мы и наш ребенок - это не одно и то же.

Супруги принимают жизнь в ее развитии, изменения в себе, близких и семьи, реже критикуют, чаще предлагают конструктивные решения.

Супруги чаще признают и выражают свои подлинные чувства и потребности.

Супруги владеют рядом навыков снятия напряжения в отношениях, выражения своих потребностей; умеют сказать «нет», попросить помощи, высказать одобрение или несогласие.

В разговоре супруги чаще употребляют глаголы настоящего времени и личные местоимения (Я чувствую...), слова «хочу» и «могу», вместо «должен» и «надо».

Таким образом, в период ожидания ребенка и его раннего детства семья, помимо медицинской помощи, нуждается в профессиональной психологической поддержке. Цель ее - способствовать созданию в семье наиболее благоприятных условий для реализации ребенком собственных природных сил и освоению им с помощью взрослых конструктивных способов доступа к социальным силам, а также превенция девиантного поведения представителей нового поколения. Работа психолога имеет свои специфические задачи и осуществляется специфическими психологическими методами. Те природосообразные, гуманистически ориентированные

Ослабление деструктивных факторов:

Акцентирование внимания на родительском долге, авторитарное или уклоняющееся поведение.

Отношение к ребенку как к объекту.

Накопление негативных чувств: вины, страха, тревоги, агрессии, уныния.

Эмоциональная холодность и замкнутость.

установки, те знания и навыки, которые будущие родители могут приобрести на занятиях психолога в Школе по подготовке к материнству и отцовству, они не могут получить ни от каких других специалистов. Потребность родителей в этих знаниях, с одной стороны, и заинтересованность общества в их приобретении родителями, с другой стороны, обуславливают ситуацию, когда посещение будущими родителями школ подготовки к отцовству и материнству станет неотъемлемой частью жизни среднестатистических россиян.

Сегодня на плечи работников социальных служб возлагается более широкий круг обязанностей – это обязанности не только социального обеспечения, но и оказания психолого-педагогической помощи семье в воспитании детей, создания благоприятного морального и нравственного климата, преодоления кризисов внутрисемейной жизни. Иными словами, сегодня социальная работа с семьей - средство, с помощью которого современное общество помогает ей в выполнении различных функций и тем самым обуславливает прогрессивную социодинамику.

Особое место здесь занимает психосоциальная работа с семьями, ждущими ребенка. С этой целью при социальных службах создаются Школы молодых родителей.

В процессе занятий в Школе оба супруга психологически готовятся к грядущим изменениям в их семейной системе, пользуются различного рода социальными условиями (помощью врача, юриста, психолога и др.), беременная женщина проходит курс психологической подготовки к родам и материнству.

Например, при ГУ СЗН «Областной Центр семьи» г. Псков

- период с 1996 года по 2002 год 177 молодых семей воспользовались возможностью посетить цикл занятий в «Школе молодых родителей». Об их эффективности свидетельствуют итоги анкетирования, проведенного среди слушателей курса. 90% опрошенных остались довольны количеством и качеством полученных знаний, 46% молодых родителей отметили, что посещения занятий в школе для будущих пап и мам вызвало у них чувство радости, у 30% - чувство ответственности, и у 24% - уверенности в своих силах.

В ходе занятий с психологом многим беременным женщинам

удалось выяснить причины своего беспокойства и освоить основы релаксации.

Цикл работы «Школы молодых родителей» включает 12 тематических занятий. Длительность проводимого курса - 4 недели, рекомендуемая частота встреч - 3 раза в неделю (См. Рыбакова Н.А., Телишева Л.В., Малыхина Н.А. Психосоциальная работа с женщинами и семьями, ждущими ребенка: Научно-методич. пособие. - Псков, 2002.).

Г.Г. Филиппова (2002 г.) считает, что **психологическая помощь для женщины по проблемам материнства** может осуществляться в рамках разных форм психологической практики. Это могут быть неспециализированные психологические службы, которые в состоянии оказать квалифицированную помощь по проблемам материнства:

1. Подготовка к родам и материнству (курсы для будущих родителей, школы подготовки к родам и т. п.).
2. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование и психотерапия.
3. Психологическая помощь матери и ребенку.
4. Комплексная психологическая помощь по проблемам материнства.

Подготовка к родам и материнству осуществляется разными медицинскими и психологическими организациями, а также неформальными объединениями родителей и индивидуально практикующими специалистами (психологами, акушерами и т. п.). Это курсы или школы для будущих родителей, которые в основном ставят своей целью подготовку беременных женщин и семейных пар к родам.

Программа может быть и более широкой, с акцентом на психологическую подготовку к родам и материнству. Используются разные формы групповой работы, направленной на развитие творческих способностей, личностный рост, развитие эмоциональной сферы, снятие тревоги, проработку образа ребенка, своих ожиданий от родов, используются методы пренатального обучения и налаживания взаимодействия матери с ребенком в течение беременности.

Занятия в таких школах проводятся групповые, часто совмест-

ные для будущих матерей и отцов. Включаются методы арттерапии, групповой психотерапии, музыкальной и телесно-ориентированной терапии, аутотренинг, хоровое и индивидуальное пение и т. п., частично адаптированные для целей подготовки к родам и материнству. Разработаны некоторые оригинальные методы, например проработка образа ребенка и своих ожиданий от родов с помощью медитаций, рисунков, других видов творческой деятельности, групповое обсуждение проблем беременности и родов, освоение родового голоса и пение колыбельных песен и др. Проводится тренинг поведения в родах, взаимодействия с ребенком, семейных отношений.

Автор пособия «Психология материнства» отмечает, что за рубежом такие школы и курсы достаточно широко распространены и чаще всего проводятся на базе родильных домов или местных медицинских учреждений. В нашей стране также существуют авторские программы подготовки к родам. Это направление получило название перинатальной психологии, создана Ассоциация перинатальной психологии и медицины России, объединяющая специалистов Москвы, Санкт-Петербурга, Иванова, Перми, Рыбинска, Братска и других городов. Однако государственной программы и единой стратегии организации подготовки к родам еще нет.

Г.Г. Филиппова указывает на несовершенства этой формы психологической помощи: во-первых, она малодоступна для населения, является ориентация на роды как основную и часто конечную цель, контакт со специалистами после родов прерывается и дальнейшие проблемы материнства мать будет решать либо самостоятельно, либо вынуждена обращаться к другим специалистам. Во-вторых, эта групповая работа, часто без использования индивидуального консультирования и предварительной индивидуальной психодиагностики особенностей материнской сферы.

Проблемы материнства могут решаться в рамках общей семейной и индивидуальной консультационной и психотерапевтической работы.

Применяются психоаналитические и микропсихо-аналитические подходы к консультированию и терапии, ориентированные на

проработку личностных проблем матери, а также клиент-центрированная и семейная терапия и консультирование.

Поскольку в зарубежной практике беременность рассматривается как кризисное состояние, требующее психологической поддержки, то практикуются различные диагностические методы — личностные, проективные, для определения уровня и динамики тревожности и т. п. Выбор терапевтических техник основывается на индивидуальных особенностях женщины и характере существующих у нее проблем. Нередко используются комплексные методы оказания помощи, включающие услуги гинекологов, психологов, психиатров, педиатров и т.д. В нашей стране подобные методы применяются в исследовательских и диагностических целях (работы Г. В. Скобло и О.Ю. Дубовик, О. В. Баженовой, Л.О. Баз, О.А. Копыл, Г.В. Козловской и др.).

К числу недостатков этих форм психологической помощи является их несистематичность, разорванность с работой других специалистов, имеющих отношение к ведению беременности, родов, педиатрическими службами. Беременная женщина вынуждена обращаться к разным специалистам по разным поводам, связанным с материнством. Целесообразнее комплексный подход, но он мало доступен для женщины. Следует отметить и то, что в этих случаях не применяется групповая работа, что также стимулирует родителей к поискам дополнительных форм решения своих проблем.

За рубежом **широко практикуется** психологическая помощь матери и ребёнку, **однако для родителей с самыми маленькими детьми он менее доступен и чаще всего совмещен с педиатрической практикой.**

При оказании такого рода психологической помощи широко используются методы диагностики развития ребенка, его эмоционального благополучия, диагностика родительского отношения и взаимодействия матери с ребенком. Эта психосоциальная практика традиционно ориентирована на проблемы ребенка — на оптимизацию условий его развития, а не на материнские.

Её осуществляют специалисты в области психического раз-

вития детей. Нередко в этих случаях открывающиеся для матери ее собственные проблемы побуждают ее обращаться к другим специалистам. Как отмечает Г.Г. Филиппова: «такое положение относительно проблем материнства снижает эффективность этого вида психологической помощи».

Она предлагает **вариант организации комплексной психологической помощи по проблемам материнства.**

Цели: оказание психологической помощи матери и ребенку на всех этапах развития их взаимодействия, включая проблемы материнства как потребностно-мотивационной сферы матери.

Задачи: оптимизация содержания и динамики развития материнской сферы женщины, включая мать и ребенка как членов единой системы.

Основные особенности: оказание помощи на всех этапах одними и теми же специалистами; комплексная организация помощи, включающая психолога-специалиста в области психологии материнства и детства одновременно, гинеколога-акушера, педиатра, возможность консультирования другими специалистами (психоневрологом, психиатром, эндокринологом и др.); участие в ведении родов; патронаж после родов; оказание помощи по мере необходимости в дальнейшем. Центральной фигурой, объединяющей работу всех специалистов и осуществляющей преемственность работы на всех этапах развития материнско-детского взаимодействия, является психолог.

Содержание:

- диагностика индивидуальных особенностей материнской сферы;
- психологическая помощь беременной женщине в переживании взаимодействия с ребенком;
- повышение материнской компетентности;
- помощь в решении семейных психологических проблем;
- психологическое и акушерско-гинекологическое ведение беременности;
- подготовка к родам,
- организация групповых занятий в период беременности для родителей и детей;

- индивидуальное консультирование беременных женщин и членов их семей;
- патронаж специалистов после рождения ребенка.

Организация психологической помощи: наиболее приемлемым представляется организация такого рода комплексной психологической помощи в местных центрах, связанных с медицинскими учреждениями (женскими консультациями, родильными домами, детскими поликлиниками) и детскими дошкольными, а возможно, и образовательными учреждениями. Возможно участие в образовательных программах средних учебных заведений.

По мнению автора проекта, «в настоящее время речь может идти только о перспективах организации подобной психологической службы. Другим вариантом может быть консультационная работа психолога при женских консультациях. В этих случаях необходима связь психолога с родильными домами и детскими поликлиниками, а также возможность консультирования матерей после рождения ребенка».

Вопросы для обсуждения

1. Задачи и направленность психологической помощи семье, ждущей ребёнка.
2. Возможности психосоциальной помощи будущим родителям.
3. Групповая психосоциальная работа с беременными женщинами.
4. Критерии эффективности психологической помощи семье, ждущей ребёнка.
5. Комплексная психологическая помощь по проблемам материнства и возможности её организации в России.

Литература для углубленного изучения темы и написания рефератов

1. Антонов А.И. Микросоциология семьи. – М., 1998.
2. Бернлер Г., Юнссон Л. Теория социально-психологической работы. – М., 1992.
3. Брутман В.И., Варга А.Я., Хамитова И.Ю. Влияние семейных факторов на формирование девиантного поведения матери. // Психологический журнал. – 2000. – №2. – с.79-87.

4. Василевская О.С., Могилевская Е.М. Групповая работа с беременными женщинами: социально-психологический аспект. // Психологический журнал. – 2001. - №1. – т. 20. – с. 82-89.
5. Вебер Г. Кризисы любви. Системная психология Б. Хеллингера. – М., 2001
6. Винникотт Д.В. Разговор с родителями. – М., 1994.
7. Грэхем Дж. Как стать родителем самому себе. Счастливый невротик. – М., 1993.
8. Гурьянова Л.С., Железнева Ю.Б. Рождение в радости.- М., 1998.
9. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. – М., 1993.
10. Здоровье матери и ребенка. Энциклопедия. / Под ред. Е.М. Лукьяновой. – Киев, 1993.
11. Каган В.Е., Левин А.Н. Семья – дитя – врач. – Таллин, 1990.
12. Комысова И. Медико-социальные проблемы планирования семьи. // Планирование семьи. – 1993. - №1.
13. Леннеер-Аксельсон Р., Тюлефсон И. Психосоциальная помощь населению. – М., 1995.
14. Мещерякова С.Ю. Психологическая готовность к материнству. // Вопросы психологии. – 2000. – №5. – с.18-27.
15. Мучиев Г.С. Здоровье будущего ребенка. – М., 1977.
16. Николаева Е.И. Гигиена беременной. – М., 1996.
17. Перинатальная психология и медицина. / Материалы междуна. НПК. – Иваново, 2001.
18. Персианинов Л.С. Здоровье женщины и материнство. – М., 1968.
19. Пэрну Л. Я жду ребенка: 2-е изд., переработанное и дополненное. – М., 1989.
20. Равич Р. Мы ждем тебя, малыш! – М., 1991.
21. Рыбакова Н.А. Пути повышения воспитательного потенциала российской семьи в динамике современного социобития. // Социальная работа и социальное образование: условия сохранения и развития жизненных сил человека в динамике социобития. - Псков, 2000. – Гл. 4.
22. Рыбакова Н.А., Телишева Л.В., Мальныхина Н.А. Психосоциальная работа с женщинами и семьями, ждущими ребёнка. – Псков, 2002.
23. Рыжов В.Д. Психопрофилактика и психотерапия функциональных расстройств нервной системы у беременных. // Медицинская помощь. – 1996.- №3.
24. Савельева Г.М., Таболин В.А. Энциклопедия для мам и пап.- М., 1994.
25. Рыжов В. Практическая психология женских кризисов. – СПб., 1998.
26. Советы женщине: о беременности, родах и гигиене половой жизни. –

Ростов – на – Дону, 1988.

27. Социальная работа с молодыми семьями: Метод. рекомендации. / Сост. Л.В. Телишева. – Псков, 1999.

28. Стальнова И.Л. Материнство.- М.,1987.

29. Текавич Б. Что должна женщина знать о себе.- М.,1990.

30. Торча С. Мы ждем ребенка. – Минск, 1996.

31. Филиппова Г.Г. Психология материнства: Уч. пособие. – М., 2002.

32. Фролова О.Г., Эйзенбург А. и др. В ожидании ребенка: руководство для будущих матерей и отцов. – Минск, 1994.

33. Фролова О.Г., Николаева Е.И. Гигиена беременности. – М., 1989.

34. Хеллингер Б. Порядки любви: Разрешение семейно-системных конфликтов и противоречий. – М., 2001.

35. Хохлин Л. Первенец: испытание чувств. // Семья и школа. – 1995. – №3. – с. 4.

36. Цветкова Н.А. Психосоциальная работа с женщинами. – Псков, 2004.

37. Шмурмак Ю.И. Воспитание до рождения: теоретические размышления, опыт развивающего пренатального воздействия. // Народное образование. – 1995. – №3.

Темы для самостоятельных научных исследований

1. Диагностика и коррекция индивидуальных особенностей материнской сферы у первородящих женщин.

2. Семейное психологическое консультирование по проблемам материнства и отцовства.

3. Психологическая помощь беременным женщинам, рожающим внебрачного ребёнка.

4. Патронаж как форма психосоциальной помощи семье «группы риска», ждущей ребёнка.

5. Маргинализация российских женщин и материнство: возможности организации социально-превентивной деятельности в современных условиях.

2.4. Технология индивидуальной психосоциальной работы со случаями нарушения материнской сферы

Как известно, в основе социальной работы лежит метод работы со случаем, авторство которого принадлежит Мэри

Ричмонд. Он включает в себя сочетание методов медицинского подхода, психоанализа З.Фрейда, бихевиористической школы психологии и реализуется в процессе последовательно осуществляемых процедур:

1) получение информации о клиенте в процессе первичного собеседования с ним;

2) исследование ситуации социального развития и психологического состояния клиента;

3) оценка перспектив развития социальной ситуации вокруг клиента и состояния клиента в ней (прогноз);

4) помощь клиенту в изменении его ситуации подходящим ему образом.

Эта схема применима и в случаях, когда поводом для обращения женщины к психосоциальному работнику являются объективно или субъективно существующие препятствия для её желания реализоваться в роли матери. Типологизацию таких запросов и методов психосоциальной работы с ними возможно представить в соответствии с двумя критериями: 1) этап реализации материнской сферы женщины; 2) содержание психосоциальной деятельности, адекватное данному этапу.

Первый этап реализации материнской сферы «планирование беременности»

Содержанием психосоциальной работы с женщинами, желающими исследовать собственные социальные и психологические ресурсы для самореализации в роли матери, является **поиск и коррекция иррациональных установок,** способных затруднить реализацию желанной цели. Как показывает опыт практической деятельности, женщины не осознают, что серьёзными препятствиями на пути её достижения являются

•сама причина, по которой они хотят родить дитя (например, женщина желает родить дочь и уже придумала, чему она её научит – музыке, иностранным языкам, вязанию, езде на лошадях...От чего она её уберёжет и каким образом сделает её счастливой. Места для самостоятельных действий на этом свете ребёнку не отводится. Кто согласится придти на таких условиях?.. Не удивительно, что у этой женщины уже было несколько выкидышей.);

•**нарушенные отношения с собственной матерью** (дочь полагает, что она сможет исправить положение тем, что станет лучшей, чем её собственная мать, матерью своему ребёнку. Однако это маловероятно до тех пор, пока она не примет собственную мать как самую подходящую именно для неё и откажется её критиковать);

•**нарушенное взаимодействие в семье, когда члены семьи играют не свойственные им семейные роли** (здесь кроется причина некоторых случаев бесплодия и выкидышей);

•**чрезмерное преувеличение ценности материнства** («с трудом» забеременев, женщина со страхом прислушивается к себе: «Только бы сохранился...») и **обесценивание жизни без детей** (русский философ В.Соловьёв в работе «Смысл любви» высказывает мысль о том, что истинная половая любовь в деторождении не нуждается, браки по сильной любви бездетны, потому что самодостаточны. Другие философы дополняют и развивают её, например, полагая, что женщина хочет ребёнка тогда, когда ей уже недостаточно любви мужчины и ей нужен памятник этой любви – ребёнок. Женщина нуждается в осознании собственной реальности и принятии её, вместо того, чтобы диктовать жизни условия, как той себя вести, чтобы женщина сочла нужным продолжить своё пребывание на этом свете.);

•**негативное восприятие мужчин** вообще и такое же, но неосознаваемое отношение к своему отцу и своему супругу (установка «Все мужики-гады». Иногда клиенткам с таким иррациональным искажением действительности достаточно задать вопрос: «Известны ли Вам лично случаи, когда женщина забеременела и родила от гада?», - чтобы женщина поняла возможную причину своего бесплодия.).

На данном этапе реализации материнской сферы целесообразно использовать метод клинической беседы в форме полуструктурированного интервью. В качестве диагностической процедуры эффективен **метод построения геносоциограммы семьи**, позволяющий проработать материнскую линию по трём поколениям и получить семейную модель материнства и детства. Коррекция иррациональных установок проводится в зависимости

от их специфики. **Основные акценты** могут быть сделаны на том, что женщина ответственно относится к своей судьбе, т.к. воспользовалась случаем обсудить вопрос планирования беременности со специалистом; что беременность на психологическом уровне воспринимается ребёнком как его желанность и женщине важно сначала ощутить в себе это желание дать ему жизнь в своём теле; что жизнь женщины без детей так же ценна сама по себе, как и в случае, если она реализуется и в роли матери.

Количество встреч (консультаций) с каждой женщиной может быть разным. Иногда психологического консультирования оказывается явно недостаточно, т.к. женщина нуждается в проработке более глубоких слоёв психики, т.е. в психотерапии. Случай считается завершённым на данном этапе реализации материнской сферы, если женщина забеременела или пришла к выводу, что ей следует принять своё бесплодие как факт; если она поняла, что беременность и ребёнок не удовлетворяют её главную, вскрывшуюся в ходе беседы со специалистом подлинную потребность, в соответствии с которой ей теперь следует действовать.

Второй этап реализации материнской сферы «Осознание и принятие беременности как факта» (первый триместр)

Если за психосоциальной помощью к специалисту обращается женщина, сознающая, что она беременна и её беспокоят некоторые особенности своего нынешнего положения, то акценты в процессе ведения такого случая делаются на диагностике содержания её материнской сферы, а также на оценке её отношений с близкими людьми, т.е. выясняется, насколько окружающая женщину социальная среда является толерантной по отношению к ней в этом положении, какие трудности ей предстоит преодолеть в связи с беременностью и материнством.

Процедура диагностики соответствует той, которую применяют психологи в процессе психологического консультирования:

- онтогенез материнской сферы;
- выявление содержания ценности ребёнка;
- выявление «внедряющихся» ценностей;

- выявление типа и тенденций интерференции ценностей;
- определение особенностей данного этапа развития материнской сферы.

В ходе беседы выясняются желательность беременности, исследуется детский опыт женщины, её взаимоотношения с матерью, восприятие детей как таковых, представление о родах и последствиях аборта – психологических и социальных (большинство женщин и мужчин не сознают, что аборт угрожает не только здоровью женщины, но и отношениям супругов или партнёров – как правило, они распадаются; чтобы их возобновить, нужно всё начать сначала).

Поскольку запросы женщин, обращающихся за помощью на данном этапе реализации материнской сферы, чаще всего отличаются стремлением переложить ответственность за принятие решения: рожать или делать аборт? - на специалиста, то ему важно уклониться от навязываемой роли советчика и дать женщине возможность сделать свой сознательный выбор самостоятельно. Лучше, если она обсудит эту проблему со своим мужем или партнёром. Возможно, мужчина захочет принять участие в процессе беседы со специалистом. Специалисту целесообразнее обсудить с женщиной наиболее вероятные последствия её действий в обоих случаях. И ему важно помнить, что чувства беременной женщины важнее её мыслей и действий; что понимание ею собственной ситуации важнее объяснения, предлагаемого ей специалистом; что принятие ситуации и женщиной, и специалистом как таковой важнее её исправления; что направленность личности женщины важнее инструкций консультанта, как ей поступить в сложившихся обстоятельствах (экологичнее выяснить, что женщина уже предпринимала и намерена сделать в ближайшее время); что жизненный опыт женщины важнее знаний консультанта.

Третий этап реализации материнской сферы «Шевеление ребёнка и отношение к нему» (второй триместр)

Женщины, обращающиеся за психосоциальной помощью на данном этапе реализации материнской сферы, чаще всего оказываются людьми, склонными впадать в крайности. **Одни из**

женщин уже начали запасать вещи и одежду для ребёнка, ждут не дождутся, когда же он появится. Решения принимают именем будущего ребёнка. Это не лучшее психологическое состояние матери – она торопит события, она живёт в будущем, она переживает то, чего ещё нет наяву. Жизнь всегда оказывается разнообразнее наших представлений о ней. Когда у женщин такого типа случаются выкидыши или другие несчастья, приводящие к потере ребёнка, они оказываются в ситуации настолько острого горя, так долго возвращаются к обычной, реальной жизни, что роль матери им кажется героическим испытанием. **Другая часть женщин** всё ещё решает: быть матерью или не быть? Женщины всё ещё курят, ведут слишком светский образ жизни, продолжают активную половую жизнь, причём не с одним партнёром, и употребляют спиртное. Всё более настойчивое шевеление плода заставляет их задуматься о суровой действительности – тогда они оказываются клиентами социального работника; иногда просят помочь сделать аборт по медицинским показаниям; порой выясняется, что женщина уже безуспешно предпринимала ряд мер для избавления от беременности. В таких случаях социальный работник может выступить как координатор взаимодействия гинеколога и психолога или психосоциального работника.

На этом этапе **основной темой для беседы с беременной женщиной является обсуждение её самочувствия и отношения к шевелению ребёнка**. По мере её течения специалист строит прогноз особенностей родов и послеродового взаимодействия с ребёнком. Стоит учесть, что если женщина обращается за помощью впервые, то в содержание работы с ней войдут задачи первых двух этапов.

В целях психокоррекции материнской сферы могут применяться различные методы, адекватные уровню развития беременной женщины. Главное в этих случаях – выявить наиболее развитые, благоприятные для развития будущего ребёнка особенности материнской сферы и определить вид психосоциальной работы с женщиной – индивидуальный подход, групповая работа, патронаж семьи беременной клиентки, комплексная помощь в кризисном

центре.

Четвёртый этап реализации материнской сферы «пренатальное взаимодействие с ребёнком» (третий триместр)

Психосоциальная работа с женщинами, обратившимися за помощью на данном этапе, разворачивается в соответствии с методом ведения индивидуального случая. Здесь необходимы как первичный сбор информации о клиентке в процессе беседы с социальным работником, так и процедура диагностики материнской сферы, а также выполнение задач работы с беременными женщинами на предыдущих этапах. В содержание работы данного этапа также входит определение самочувствия клиентки, её отношения к ребёнку, прогнозирование взаимоотношений матери и ребёнка в послеродовом периоде, психологическая подготовка женщины к родам.

Пятый этап реализации материнской сферы (послеродовой период)

На данном этапе с согласия женщины она может быть посещена на дому. В психосоциальной практике принято заключать с семьёй договор на предмет оказания ей помощи. Таким образом специалист получает право на вторжение в семью и присоединяется к ней в роли ведущего работу со случаем. Этот метод психосоциальной деятельности называется патронажем, что означает сопровождение матери и ребёнка, находящихся в трудной жизненной ситуации. Специалист может обсудить с женщиной ситуацию родов, первые впечатления от общения с ребёнком, затруднения в уходе за ним или во взаимоотношениях с родственниками, самочувствие матери и ребёнка. На основании полученной информации делается прогноз вероятности возникновения послеродовой депрессии и возможного качества материнско-детских отношений.

Шестой этап реализации материнской сферы (окончание периода новорождённости)

Основное содержание психосоциальной работы с женщиной на этом этапе реализации её материнской сферы строится в соответствии с тремя задачами: 1) диагностика динамики материнской сферы; 2) диагностика реального материнско-детского взаимодействия; 3)

диагностика развития ребёнка. В зависимости от выявленных затруднений и по мере необходимости оказывается соответствующая помощь.

На данном этапе психологи считают эффективными следующие **методы психодиагностики**:

- генограмма семьи;
- анкетирование для уточнения формальных данных и оптимизации сбора информации;
- определение особенностей самооценки с помощью модифицированного метода Дембо-Рубинштейн, включающего четыре набора из 6 шкал (здоровье, красота, счастье, характер, удача, ум) для оценки себя, своей матери, отца ребенка и ребенка;
- проективные рисуночные тесты «Моя семья», «Я и мой ребёнок», «Я – ребенок и моя мама» и рисунки на другие темы в зависимости от ситуации;
- проективные методики: тест «Фигуры», тест «Эпитеты» (В.И. Брутман, ГГ. Филиппова, И.Ю. Хамитова) и др.;
- сочинение о своем ребенке с использованием контентанализа;
- наблюдение за поведением матери в диагностически значимых ситуациях и при взаимодействии с ребенком, в зависимости от периода материнства;
- диагностика уровня тревожности (при необходимости);
- включение дополнительных методов для уточнения гипотезы.

В случае необходимости осуществляется **проектирование коррекционных мероприятий**

Коррекционные мероприятия включают консультирование, индивидуальную и групповую терапию, терапию материнско-детского взаимодействия, семейное консультирование и терапию, психокоррекцию развития ребенка. Содержание и формы психологического вмешательства зависят от возраста ребенка и выявленных при диагностике особенностей материнской сферы женщины (и, разумеется, особенностей развития ребенка).

В коррекцию материнской сферы входит:

- изменение иррациональных установок в содержании

материнской сферы;

- освоение матерью недостающих форм опыта;
- изменение эмоциональной окраски имеющихся субъективных переживаний;
- тренинг взаимодействия с ребенком, эмоционального сопровождения, тактильного контакта и т. п.

Особое внимание следует уделить налаживанию взаимодействия матери с ребенком в пренатальном и раннем постнатальном периоде, в отношении которого недостаточно разработанных методов. В послеродовом периоде эффективным методом психосоциальной помощи является семейное консультирование.

При возникновении послеродовой депрессии необходима психологическая работа с семьей, помощь в оптимальном распределении материнских функций. Для матери полезно найти те моменты взаимодействия с ребенком и такие переживания при этом, которые доставляют ей удовольствие, и налаживать контакт с ребенком, опираясь на них.

При трудностях с грудным кормлением следует учитывать, что наряду с его пользой для ребенка и развития материнско-детского взаимодействия, существует возможность деструктивного влияния на динамику материнской сферы насильственного стимулирования грудного вскармливания. В каждом случае необходимо учитывать конкретные особенности ситуации.

В идеальном варианте разрешения случая специалист созерцает женщину, с радостью осваивающую роль матери, способную видеть затруднения в реализации материнской сферы и вовремя обращаться за помощью.

Вопросы для обсуждения

1. Содержание психосоциальной работы с женщинами, желающими исследовать собственные социальные и психологические ресурсы для реализации в роли матери.
2. Психодиагностика материнской сферы беременной женщины: организация обследования, методы, профессиональная этика.
3. Геносоциограмма семьи как метод психодиагностики и предмет для клинической беседы с клиентом-беременной женщиной.

4. Возможности психологической помощи женщинам, переживающим состояние послеродовой депрессии.

5. Технология индивидуальной психосоциальной работы со случаями нарушения материнской сферы.

Литература для углубленного изучения темы и написания рефератов

1. Абрамченко В.В. Психосоматическое акушерство. – СПб., 2001.
2. Авдеева И.И., Мещерякова С.Ю., Рожникова В.Г. Психология вашего младенца: у истоков общения и творчества. – М., 1996.
3. Антонов А.И. Микросоциология семьи. – М., 1998.
4. Антонов А.И. Демографическое будущее России: депопуляция навсегда? // Социс. – 1999. - №1.
5. Баженова О.В., Бад Л.Л., Копыл О.А. Готовность к материнству: выделение факторов, условий психологического риска для будущего развития ребенка. // Синапс. – 1993. - №4.
6. Баз Л.Л., Скебло Г.В. Особенности обучения со взрослыми младенцев от матерей с послеродовыми депрессиями. // Психология сегодня. – М., 1996. - Т.2., Вып. 3. – с. 133-134
7. Баллаева Е.А. Гендерная экспертиза законодательства РФ: репродуктивные права женщины в России. – М., 1998
8. Баранов А. Депопуляция. // Знание – сила. – 2000. - №2
9. Бернлер Г., Юнссон Л. Теория социально-психологической работы. – М., 1992
10. Берникова Ю.Л. Возможности психоанализа в терапии беременных. // Вестник психоанализа.-2000.-№1
11. Бертин А. Воспитание в утробе матери или об упущенных возможностях. – М., 1992
12. Бобошко И.Е., Рябчикова Т.В., Жданова Л.А. Опыт использования психотерапевтических методов профилактики задержки внутриутробного развития плода у женщин с патологически протекающей беременностью. // Охрана здоровья семьи. – Иваново, 1996. – с. 156-162
13. Брутман В.И. и др. Раннее социальное сиротство: Уч.-метод. пособие. – М., 1994
14. Брутман В.И., Панкратова М.Г., Ениколинов С.Н. Некоторые результаты обследования женщин, отказывающихся от своих новорождённых детей. // Вопросы психологии. – 1994. – №5. – с.31-40
15. Брутман В.И., Родионова Н.С. Формирование привязанности матери к ребёнку в период беременности. // Вопросы психологии. – 1997. -№ 6

16. Брутман В.И., Варга А.Я., Родионова И.С., Юсупова О.В. Девиантное поведение матери. // Московский психотерапевтический журнал. – 1996. - № 4
17. Брутман. В.И. Психологические феномены, возникающие в связи с нежелательной беременностью. // Психология сегодня. Ежегодник РПО. – 1996. – Выпуск 4, т. 2
18. Брутман В.И., Варга А.Я., Хамитова И.Ю. Влияние семейных факторов на формирование девиантного поведения матери. // Психологический журнал. – 2000. – №2. – с.79-87
19. Брусиловский А.И. Жизнь до рождения. – М., 1991
20. Василевская О.С., Могилевская Е.М. Групповая работа с беременными женщинами: социально-психологический аспект. // Психологический журнал. – 2001. - №1. – т. 20. – с. 82-89
21. Вебер Г. Кризисы любви. Системная психология Б. Хеллингера. – М., 2001
22. Винникотт Д.В. Разговор с родителями. – М., 1994
23. Вишневский А. Демографический потенциал России. // Вопросы экологии. – 1998 - №5
24. Волков В.Г., Садкова Ю.С., Шабалина Н.В. Индивидуально-психологические особенности беременных с угрозой выкидыша. // Материалы научно-практической конференции. – Киров, 1995
25. Ворошнина О.Р. Психологическая коррекция депривированного материнства. Дисс. канд. психол. наук. – М., 1998
26. Гаврилова Л.В., Зелинская Д.М., Баклаенко Н.Г. Охрана репродуктивного здоровья женщин. // Планирование семьи. – 1999. - №1
27. Гриском К. Рождение в море. – М., 1993
28. Гармония духовных процессов: открытие Бояршинова. / Под ред. Горнаева А.А. – М., 2001
29. Гроф К. Жажда целостности. – М., 2000
30. Грэхем Дж. Как стать родителем самому себе. Счастливый невротик. - М., 1993
31. Гурьянова Л.С., Железнева Ю.Б. Рождение в радости.- М., 1998
32. Дик – Рид Г. Роды без страха. - М., 1996
33. Добряков Н.В., Лазарева И.П. Здоровые роды - счастливый малыш.- М., 1998
34. Елизаров В.В. Демографическая ситуация и проблемы семейной политики. // Социс. – 1998. - №2
35. Завялова Ж.В. Психологическая готовность к родам и метод её формирования. Дисс. кан. психол. наук. – М., 2000
36. Захаров А.И. Ребенок до рождения. – М., 1988

37. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. – М., 1993
38. Здоровье матери и ребенка. Энциклопедия. / Под ред. Е.М. Лукьяновой. – Киев, 1993
39. Искольдский Н.В. Исследование привязанности ребенка к матери. // Вопросы психологии. – 1997. - №1
40. Каган В.Е., Левин А.Н. Семья – дитя – врач. – Таллин, 1990
41. Каган В.Е., Левин А.Н., Листопад Т.Н. Неонатологические аспекты контакта «мать - новорожденный»: //Вопросы охраны материнства и детства. – 1990. - №8
42. Карсаевский Т.В. Демографическая ситуация в современной России (цивилизационный аспект). // Соц. – политич. журнал. – 1996. - №6
43. Катульский В.Д. и др. Демографическая ситуация в России накануне XXI в. // Социс. – 1997 - №6
44. Коваленко Н.П. Психологические особенности и коррекция эмоционального состояния женщины в период беременности и родов. Дисс. канд. психол. наук. – СПб., 1998
45. Кожевников В.Н., Шардыко Т.Н. Здоровье матери и ребенка. – Красноярск, 1987
46. Комысова И. Медико-социальные проблемы планирования семьи. // Планирование семьи. – 1993. - №1
47. Костыгова Т.М., Ракина Р.И. Девочка, девушка, женщина. – СПб., 1992
48. Кошелева А.Д., Алексеева А.С. Диагностика и коррекция материнского отношения. – М., 1997
49. Кризис семьи и депопуляция в России (круглый стол). // Социс. – 1999. -№11
50. Кэмпбелл Р. Как на самом деле любить детей. – М., 1992
51. Леви М.Ф. История родовспоможения В СССР. – М., 1960
52. Леннеер-Аксельсон Р., Тюлефсон И. Психосоциальная помощь населению. – М., 1995
53. Лобойе Ф. За рождение без насилия. / Пер. с франц. – М., 1988
54. Лууле Виилма. Без зла в себе. – Екатеринбург, 2001
55. Марконе М. Девятимесячный сон. – М., 1993
56. Мать, ребёнок, семья: современные проблемы. / Материалы конф. «Мама – мой мир». – СПб., 2000
57. Медико- социальная помощь женщинам в СССР. Научный обзор. – М., 1982
58. Мещерякова С.Ю. Психологическая готовность к материнству. // Вопросы психологии. – 2000. – №5. – с.18-27
59. Мухамедрахим Р.Ж. Мать и младенец: психологическое

взаимодействие. – СПб., 2003

60. Мучиев Г.С. Здоровье будущего ребенка. – М., 1977

61. Мучиев Г.С. Забота о здоровье женщины. – М., 1979

62. Мегре В. Родовая книга. – М., 2002

63. Николаева Е.И. Гигиена беременной. – М., 1996

64. Оден М. Возрожденные роды. – М., 1994

65. Перинатальная психология и нервно-психическое развитие детей.
/ Сб. материалов НПК. – СПб., 1990

66. Перинатальная психология в родовспоможении. – СПб., 1997

67. Перинатальная психология и нервно-психическое развитие у детей.
/ Сб. материалов НПК. – СПб., 2000

68. Перинатальная психология и медицина. / Материалы междуна-
родной конференции. – Иваново, 2001

69. Персианинов Л.С. Здоровье женщины и материнство. – М., 1968

70. Попова Е.В. Качества матери, необходимые для психического
развития ребёнка раннего возраста. Дисс. канд. психол. наук. – М., 1995

71. Попова Н.А. Основные социальные факторы репродуктивного
поведения современных российских женщин. //Государственная
семейная политика (Научная школа профессора Г.И. Климантовой). –
М., 2004. – С.171-176.

72. Психопрофилактика болей в родах. / Под ред. А.П. Николаева. –
Л., 1954

73. Пэрну Л. Я жду ребенка: 2-е изд., переработанное и дополненное.
– М., 1989

74. Равич Р. Мы ждем тебя, малыш! – М., 1991

75. Радионова М.С. Динамика переживания жизненного кризиса
отказа от ребёнка. Дисс. канд. психол. наук. – М., 1997.

76. Римашевский Н.М., Бреева Е.Б. Здоровье новорожденных –
будущее здоровье нации. //Социс. – 1999. - №11

77. Рыбакова Н.А. Пути повышения воспитательного потенциала
русской семьи в динамике современного социобития. // Социальная
работа и социальное образование: условия сохранения и развития
жизненных сил человека в динамике социобития. - Псков, 2000. – Гл. 4

78. Рыбакова Н.А., Телишева Л.В., Малихина Н.А. Психосоциальная
работа с женщинами, ждущими ребёнка. – Псков, 2002

79. Рыжов В.Д. Психопрофилактика и психотерапия функциональных
расстройств нервной системы у беременных. // Медицинская помощь. – 1996.
-№3

80. Савельева Г.М., Таболин В.А. Энциклопедия для мам и пап.- М.,
1994

81. Рыжов В. Практическая психология женских кризисов. – СПб., 1998
82. Синельников А.Б. Брачность и рождаемость в СССР. – М., 1989
83. Сипягин В. Отказ от будущего: демографическая статистика, которая нам угрожает. // Наука и жизнь. – 2000. - №10
84. Смирнова Е.О. Теория привязанности: концепция и эксперимент. // Вопросы психологии. – 1995. – №3. – с.139-151
85. Советы женщине: о беременности, родах и гигиене половой жизни. – Р. – на – Д., 1988
86. Социально-гигиенические методико-организационные основы охраны здоровья женщин-матерей и детей / Л.И. Куриленко и др. – М., 1987
87. Социальная работа с молодыми семьями: метод. рекомендации. / Сост. Л.А.В. Телишева. – Псков, 1999
88. Стальнова И.Л. Материнство.- М.,1987
89. Текавич Б. Что должна женщина знать о себе.- М.,1990
90. Торча С. Мы ждем ребенка. – Минск, 1996
91. Федотовская Т.А. О демографических аспектах современной государственной семейной политики в Российской Федерации. // Государственная семейная политика (Научная школа профессора Г.Н.Климантовой). – М., 2004. – С.23-32.
92. Филиппова Г.Г. Развитие материнского поведения в онтогенезе. // Психология сегодня. Ежегодник РПО. – 1996. - Выпуск 3. - т.2
93. Филиппова Г.Г. Отношение беременной к шевелению ребенка: прогностические возможности. (Материалы конференции по психотерапии). – М., 1998
94. Филиппова Г.Г. Образ мира и мотивационные основы материнства. // Проблемы изучения и развития личности дошкольника. – Пермь, 1995
95. Филиппова Г.Г. Материнство: сравнительно-психологический подход. // Психологический журнал. – 1999. - №5. – т.20. – с. 81-88
96. Филиппова Г.Г. Психология материнства: Уч. пособие. – М., 2002
97. Фролова О.Г., Эйзенбург А. и др. В ожидании ребенка: руководство для будущих матерей и отцов. – Минск, 1994
98. Фролова О.Г., Николаева Е.И. Гигиена беременности. – М., 1989
99. Хеллингер Б. Порядок любви: Разрешение семейно-системных конфликтов и противоречий. – М.,2001
100. Хорев Б.О современной демографической ситуации в России. // Диалог. – 1998. - №4
101. Хохлин Л. Первенец: испытание чувств. // Семья и школа. – 1995. -№3. – с. 4
102. Шмуклер А.Б. Психозы беременности. // Проблемы репродукции.

- 1995. – №2. – с.19-22
103. Шмурмак Ю.И. Пренатальная общность. // Человек. 1993. - №6
104. Шмурмак Ю.И. Воспитание до рождения: теоретические размышления, опыт развивающего пренатального воздействия. // Народное образование. – 1995. - №3
105. Экология Земли – экология лона – экология Земли. / Мат. конф. – Иваново, 1998
106. Юрков Ю. Прогноз численности населения РФ до 2010 года. // Вопросы экономики. – 1997. - №4
107. Яровинский М.Я. У истоков акушерства. // Мед. помощь. – 1998. - №2

Темы для самостоятельных научных исследований

1. Организация и методы индивидуального психологического консультирования беременных женщин.
2. Психокоррекция нарушенных отношений между матерью и беременной дочерью.
3. Психокоррекция нарушенного взаимодействия в семье, ждущей ребёнка.
4. Психокоррекция иррациональных установок у беременных женщин.

Глава III. Технология индивидуальной психосоциальной работы с женщинами

3.1. Возраст и жизненная стратегия как предметы преобразующего взаимодействия специалиста по психосоциальной работе и клиента-женщины

В современном мире женщины сталкиваются не только с ситуациями дискриминации по половому признаку, но и по возрастному, особенно женщины пожилого возраста. В англоязычной литературе встречается специальный для таких случаев термин – «эйджизм». Им обозначают позицию молодой и сильной части населения, презирующей и притесняющей стареющих и немощных людей.

Возраст, в соответствии с научными критериями, определяется по ряду признаков:

- а) по характеру требований, которые предъявляются к человеку на данном этапе его развития, и особенностям условий жизни;
- б) по особенностям отношений человека с окружающими его людьми;
- в) по уровню развития его психической структуры личности;
- г) по типу знаний и деятельности, которыми он овладевает;
- д) по совокупности определённых физиологических особенностей.

В то же время возраст женщины, в отличие от мужчины, определяется и на основании того, на сколько лет она выглядит. Женщине важно хорошо выглядеть, сохранять молодость и сексапильность, чтобы чувствовать себя в порядке и быть востребованной. По мере удаления от кризиса середины жизни женщине приходится уделять всё больше внимания сохранению своего положения востребованной, желанной, привлекательной.

Практическим человековедам давно известно, что **возраст** – понятие многогранное. С точки зрения биологического подхода

он определяется по состоянию обменных процессов, органов и систем (это *биологический возраст*). *Хронологический возраст* определяется с момента рождения. *Психологический* диагностируется по уровню развития психических процессов. Эти возрасты могут не совпадать. Тогда целостность личности ставится под сомнение. Физический образ женщины, выражаемые ею мысли, её поступки и деятельность мало согласуются друг с другом. Такой же разноплановой оказывается и её обывденная жизнь. Такой женщине, безусловно, нужна опора. Общество предписывает ей выходить замуж, потому что иначе она будет чувствовать себя незащищенной. Как это ни парадоксально, но мужчины чаще всего ищут именно таких, дисгармоничных женщин. Рядом с ними они чувствуют себя превосходно: есть на кого посмотреть свысока, очередной раз убедиться – «бабы – дуры», а заодно - в своей правоте и силе. Целостная личность женского пола ищет мужчину по иной причине - чтобы дать мужчине то, в чём он нуждается, и взять у него то, что нужно ей. Это достойный обмен достойных друг друга партнёров. К сожалению, такие союзы встречаются редко, но количество мужчин и женщин, стремящихся к ним, увеличивается. Об этом свидетельствует увеличивающееся количество разводов и повторных браков.

Если представить жизнь женщины как период между датами прибытия на этот свет и убытия отсюда, то это и будет **время жизни**, которым женщина располагает, имея в своём распоряжении собственное тело.

Возрастная периодизация, принятая Международным симпозиумом по возрастной периодизации (Москва, 1965) позволяет достоверно определить возрастную ступень в зависимости от количества прожитых женщиной лет:

Новорождённый 1-10 дней

Грудной возраст 10 дней – 1 год

Раннее детство – 1-2 года

Первый период детства – 3-7 лет

Второй период детства – 8-12 лет для мальчиков

8-11 лет для девочек

Подростковый возраст – 13-16 лет для мальчиков

12-15 лет для девочек

Юношеский возраст – 17-21 год для юношей

16-20 лет для девушек

Первый период среднего (зрелого) возраста – 22-35 лет для мужчин

21-35 лет для женщин

Второй период среднего (зрелого) возраста – 36-60 лет для мужчин

36-55 лет для женщин

Пожилой возраст – 61-74 года для мужчин

56-74 года для женщин

Старческий возраст – 75-90 лет

Долгожители – старше 90 лет.

В социальной работе принято пользоваться возрастной периодизацией Д.Б.Бромлей (1966г.) Она включает 5 циклов жизни человека:

Первый цикл – **утробный**:

1 стадия – зигота (оплодотворённое яйцо)

2 стадия – эмбрион

3 стадия – плод

4 стадия – момент рождения

Второй цикл – **детство (0-13 лет)**:

1 стадия- младенчество (0-1,5 года)

2 стадия – дошкольное детство (1,5-5лет)

3 стадия – раннее школьное детство (5-13лет)

Третий цикл – **юность (11-21 год)**:

1 стадия – половое созревание – старшее школьное детство (ранняя юность)- 11-15 лет

2 стадия – поздняя юность – 15-21 год

Четвёртый цикл - **взрослость (21-65 лет)**:

1 стадия – ранняя взрослость (21-25 лет)

2 стадия – средняя взрослость (25-40 лет)

3 стадия – поздняя взрослость (40-55 лет)

4 стадия – предпенсионный возраст (55-65 лет)

Пятый цикл – **старение (65-70 лет и далее)**:

1 стадия – «удаление от дел, отставка» (65-70 лет)

2 стадия – старость (после 70 лет и далее)

3 стадия – дряхлость (после 90 лет) и смерть.

Каждая женщина распоряжается временем своей жизни по-своему, но и время жизни в свою очередь в отдельные периоды

настоятельно диктует женщине, что именно она должна пересмотреть в своём жизнеосуществлении, чтобы продолжать развиваться как личность и как женский пол человека. Эти периоды специалисты по возрастной психологии называют кризисными, потому что человек оказывается во власти противоречий между уже достигнутым, привычным и тем, что ещё возможно достичь, освоить. Для этого ему придётся по-новому взглянуть на то, что он делает, и на то, в какую систему социальных отношений он включился. Психотерапевты усматривают в кризисах мощную преобразующую силу и шанс отбросить лишнее, уплотнить значимое и приступить к решению очередной задачи возраста. Получается, что на земном пути человека предусмотрены остановки, когда он вынужден замедлить движение и произвести самоинвентаризацию того, что он имеет, чего он на самом деле хочет и что ему теперь следует делать, чтобы двигаться в нужном ему направлении. Эти простейшие знания о развитии сознания и тела человека во времени позволяют **выстроить формулу жизни применительно для женщин по принципу: от возрастного кризиса к очередному возрастному кризису:**

0 – кризис новорождённости - 1-ый психический удар. Переход от паразитарного внутриутробного существования к индивидуальной жизни, появление на свет. Главная задача – закричать. Ведущая деятельность – непосредственное эмоциональное общение.

1 год - кризис первого года жизни. Основная задача возраста – встать на собственные ноги для освоения пространства, цвета, звуков, времени и сказать: «Дай!». Ведущая деятельность – предметно-манипулятивная. Осуществляя её, девочка накапливает силы для перехода на новую ступень возрастного развития.

3 года – кризис самости. Основная задача возраста – делать хоть что-нибудь и научиться говорить: «Я сама!». Ведущая деятельность – игровая. В процессе игры в куклы и в результате участия в ролевых играх («В школу», «В семью» и т.п.) девочка развивает собственную материнскую сферу.

6 лет - начало школьного периода - 2-ой психический удар. Задача возраста – включаться в общественную жизнь там, где это возможно, по принципу: «Давай вместе!». Ведущая деятельность

– учебная, т.е. познание начал наук. Девочка демонстрирует своим поведением безусловное принятие психологии старших.

12 лет - кризис подросткового возраста – он начинается с сомнения в правоте взрослых и попытки высказать своё иное мнение, спровоцировав родителей на конфликт. Это пора романтической любви, разрешения основного развивающего противоречия: «Я такая, как все?!» - « Я не такая, как все?!» и избавления от страха раствориться в толпе или оказаться белой вороной. Задача возраста – осознать свою половую принадлежность и принять её, научиться уподобляться (идентифицироваться) и выделяться (обособляться), отдавать себе отчёт, на кого и чем « Я похожа...» и от кого и чем « Я отличаюсь...». Ведущая деятельность - деловое общение в процессе учения и организованной трудовой деятельности. Девочкам также полезно наиграться в подростковые полоролевые игры. Современные подростки не успевают это сделать по причине ускорения темпа освоения способов самореализации периода взрослости (они работают, занимаются сексом...) и переносят игровые отношения во взрослую жизнь, т.е. «откладывают жизнь на потом». Вероятно, здесь кроется ещё одна из причин кризиса современной семьи, потому что «блажен, кто смолоду был молод; блажен, кто вовремя созрел».

15 лет – кризис пересадки корней – переход с позиции критического восприятия родителей к сотрудничеству с ними. Задача возраста - освоить интимно-личностное общение и научиться избирательно относиться к опыту старших.

21 год - кризис, в процессе разрешения которого девушка выстраивает план на всю жизнь. Задача возраста – вскружить голову максимальному количеству женихов и выбрать спутника жизни, определить траекторию карьерного роста; принятие из опыта прешествующих поколений того, что кажется прогрессивным.

30 лет - коррекция плана на всю жизнь. Задача возраста – родить ребёнка, переоценить ценности, внести коррективы в свой отклонившийся от реальности жизненный план. Ведущая деятельность – репродуктивный труд, а также профессионально-трудовая.

37 лет - кризис середины жизни – 1-ый жизненный итог. Задача возраста – к 45 годам достичь расцвета во всех сферах жизни и осознать свои достижения; переоценить опыт старших поколений по новым критериям; отбросить лишнее и нереальное, более точно расставить приоритеты в жизненных целях, возможно, даже трансформироваться для движения в ином направлении. Тело начинает подавать сигналы о том, что оно стареет, поэтому женщине в этом возрасте важно перенести акценты с привлечения к себе внимания молодостью и красотой на поиск ситуаций, где можно утвердиться умом и компетентностью, которые не менее сексуальны, чем красивое молодое тело.

45 лет - кризис зрелости – 2-ой жизненный итог. Задача возраста – уход в себя и затем- годам к 50-и выход в свет в новом качестве. Осознание и выражение своих подлинных чувств, проявление душевных качеств. Переоценка ценностей, связанных с домом и карьерой. Освоение роли бабушки. Поиск взаимности и глубины в отношениях. Осознание своей женской власти и перспектив для самоутверждения.

55 лет – кризис социальной жизни, выход на пенсию. Задача возраста – уйти из профессионально-трудовой сферы и освоить досуговую деятельность, в которой есть возможность исполнять роль бабушки, переживать духовные взлёты, стать мужу коллективом, другом, начальником и подчинённым одновременно. Это этап обобщения и сохранения собственного опыта.

60 лет – кризис пожилого возраста. Основная задача с этого возраста - поиск подходящей, омолаживающей досуговой деятельности и подопечных для передачи накопленного опыта.

70 лет – кризис старости. Задача возраста – воспоминание и просмотр прожитого, поиск терпеливого слушателя, способного переносить наизидания и поучения. В этом возрасте женщины полноценно общаются с себе подобными и с социальными работниками, некоторые находят взаимопонимание с внуками и правнуками.

80 лет – кризис долгожительства. Задача возраста – осознание своего достижения - перехода на этап, прожив который, женщина получает статус долгожительницы. Это время освоения нового

пространства, открывающегося за горизонтом. Некоторые женщины начинают заблаговременно заботиться о своей финальной сцене – шьют одежду на случай смерти, пишут завещание, высказывают близким свои пожелания относительно места захоронения и процесса похорон.

Смерть как кризис. К своей финальной сцене женщина готовится всю жизнь. Иногда одного разговора с клиенткой об этом неотвратимом эпизоде достаточно, чтобы женщина задумалась, что же ей действительно нужно делать оставшуюся часть жизни, чтобы умереть счастливой.

Очевидно, что формула: **0-1-3-6-12-15-21-30-37-45-55-60-70-80-90...** - является выражением врождённой стратегии пребывания человека женщины на земле. И хотя индивидуальные варианты возрастного развития и кризисных периодов жизни женщин несколько различаются, главная цель этой стратегии – максимально использовать возможности возраста для реализации полового потенциала каждой женщины. Однако психологи обнаружили, что человека на его жизненном пути «штормит» не только потому, что так заведено в природе, но ещё и оттого, что он где-то «толи задерживается, толи сворачивает со своего пути». Тогда в развитие его жизненного сценария вклиниваются **биографические кризисы**, которых возможно избежать теоретически, хотя далеко не всем это удаётся на практике. В частности, Акмеров Р.А. выделяет три вида биографических кризисов - кризис нереализованности, кризис опустошённости и кризис бесперспективности.

Оказавшись в **кризисе нереализованности**, женщина не находит достижений в своём прошлом, возможно, недооценивает их. Она соглашается с низкой оценкой её роли и её личности. В её речи часто звучат обороты: « Не удалось. Не повезло». Ей нужно помочь определить подходящий род занятий, чтобы она смогла уйти от этих тягостных мыслей в работу и увидеть свои новые достижения. **Кризис опустошённости** обнаруживается тогда, когда у женщины есть очевидные успехи и она об этом знает. Но яркие привлекательные цели отсутствуют. Иногда это состояние появляется после завершения длительной напряжённой общественнополезной и личностнозначимой работы. В таком случае стоит на время уйти от

дел, подумать над вечными вопросами бытия, поискать единомышленников. Женщина, находящаяся в **кризисе бесперспективности**, оценивает своё прошлое как содержательное, но сейчас у неё перед глазами картина безнадежного застоя. И в перспективе ничего не просматривается – человек затрудняется с построением новых жизненных программ, не в состоянии начать освоение новых социальных ролей. Женщине нужна психотерапевтическая помощь, чтобы женщина оценила свои ресурсы – в первую очередь ресурсы возраста и эффективность собственной жизненной стратегии.

Названные выше варианты биографического кризиса имеют тенденцию комбинироваться и, затянувшись, провоцировать тяжёлые психосоматические заболевания, мысли о суициде, пристрастия к алкоголю, наркотикам, транквилизаторам. Если комбинация «нереализованность»+ «опустошённость» + «бесперспективность» накладывается на возрастной кризис женщины, нервный срыв почти гарантирован. Она не может уйти от вставшей перед ней проблемы, но и разрешить её в короткий срок привычным способом тоже не в состоянии. Это уже **критическая ситуация** – состояние переживания дефицита смысла в дальнейшей жизни человека, тогда как кризис – от греч. krisis – решение, поворотный пункт. Критические ситуации могут быть серьёзными потрясениями, но при этом содержать в себе возможность возвращения к привычному образу жизни. И могут бесповоротно перечёркивать все жизненные планы женщины, требовать полной трансформации её личности и жизненной стратегии. Такими мощными поворотными событиями в судьбах женщин чаще всего является смерть любимого человека, тяжёлое заболевание, изменение внешности, резкое изменение социального статуса и др.

Такие ситуации легче и конструктивнее разрешают **женщины, следующие принципу реализма**. Он, в формулировке Э.Берна, заключается в том, чтобы «понять реальность и изменить свои образы так, чтобы они ей соответствовали, ибо именно эти образы определяют наши действия и чувства; чем точнее эти образы, тем легче нам достичь счастья и оставаться счастливыми в этом постоянно изменяющемся мире, в котором наше счастье во многом

зависит от других» (Берн Э.Познай себя. – Екатеринбург, 2000.-С.36.).

Способность женщины увязывать свой личностный потенциал с определёнными понимаемыми обстоятельствами места и времени воспитывается в семье.

Удачливые, великие и опередившие своё время **женщины** являются, как правило, выходцами из воспитательно-сильных семей и если выходят замуж, то в состоянии дать близким то, в чём те нуждаются. Объяснить это возможно, видимо, тем, что их индивидуальные образы фрагментов мира приближены к объективно существующим, а потребности эмоционального и интеллектуального развития берут верх над потребностями сохранения. Они способны осознавать и эффективно использовать причинно-следственные связи и некоторые источники силы личности – решительность, самообладание, терпение, сострадание и т.п.; устанавливают правила, способствующие росту самосознания семьи в целом и каждого члена семьи в отдельности; стремятся обрести независимость от родителей, из двух субкультур (родовой субкультуры мужа и субкультуры своего рода) сделать новое «Мы». Родительская сила в их семье функционирует в скрытой форме. Дети ощущают силу и безопасность, обнаруживая солидарность отца и матери, открывая способы конструктивного использования различий между людьми, в том числе и межполовых. Женщин этого типа считают «удачливыми». **«Великие» женщины**, в дополнение к сказанному об «удачливых», уже одним своим присутствием пробуждают мысль и активное действие, служат донорами жизненной энергии. При общении с семьями, где есть такая женщина, возникает ощущение прилива жизненных сил и силы личности соответственно возрастают. Они умеют жертвовать, т.е. отдавать что-то ценное ради чего-то более ценного, руководствуясь принципом: за жертвой всегда следует успех, если человеком движут не вина и потребность в самонаказании, а честность, простота и желание проявить себя. Эти женщины великие оттого, что принимают этот мир, не ставя ему никаких условий, и черпают силы внутри себя, в процессе самосозидания, в моменты завершения начатых дел, в профессиональной деятельности. Они

признают право быть на земле тому, что есть, без разделения на «плохое» и «хорошее». Они предпочитают подходящее им. **Женщины из категории невезучих** (они же энергетические вампиры, не способные найти себе занятие по душе и оттого цепляющиеся за мужчин, детей, родителей, подруг...), напротив, живут в атмосфере семейных мифов, избегают обсуждения проблем любви, секса, гнева, одиночества, смерти. Их индивидуальные образы фрагментов мира не соответствуют объективно существующим, потребности сохранения берут верх над потребностями развития и обретения знаний, умений и навыков для самосовершенствования. Многие источники силы личности им неведомы. Их «самый страшный страх» – сближение с реальностью. Они предпочитают быть «не-личностью». О таких женщинах часто говорят: слабые, беззащитные. Первое, по всей видимости, верное определение, однако со вторым трудно согласиться – наоборот, слишком защищённые, чтобы жить в реальности, а не в фикциях. Именно они чаще всего, сталкиваясь с ответственностью за свою жизнь и жизнь своего ребёнка, издают крик о помощи, но принять её зачастую не могут. Для взаимодействия с женщинами этого типа психосоциальному работнику нужен высокий уровень профессионализма.

У женщин с искажёнными представлениями о жизни часто встречаются следующие иррациональные (абсурдные, лишённые истины) установки:

- жизнь тяжела;
- за своё счастье нужно бороться;
- за всё нужно платить;
- все мужики – сволочи, а люди – звери; выживает сильнейший;
- счастье и на печке найдёт;
- нельзя быть богатым и честным; честным трудом богатства не наживёшь;
- деньги не пахнут;
- для женщины главное – удачно выйти замуж;
- стремление к превосходству во всём, в значимых и незначительных ситуациях по принципу: «Моё горе лучше вашего...»;

- стремление контролировать общественное мнение «А что скажут люди» и использовать его в качестве кнута для управления собой и своими близкими;

- сравнение своего (плохого) с их (хорошим) и склонность завидовать;

- впадение в крайности: всё или ничего, либо это чёрное, либо это белое;

- поиск одобрения, чтобы пережить чувство уважения к себе;

- обязывание себя и других: я должна любить мужа и детей, они (другие люди) должны меня любить, потому что людей надо любить;

- стремление ставить себя в безвыходные положения: а) если я попрошу, то не получу желаемого; и если не попрошу, то тоже не получу; б) я не изменюсь до тех пор, пока ты не изменишь своё отношение ко мне ещё до свадьбы... в) любовь – это полное взаимопонимание, и если я вынуждена что-то просить, потому что он не догадывается, что мне нужно, то это не любовь..;

- стремление контролировать жизнь всех близких и родных, быть в курсе всех событий;

- приписывание другим людям того, что они думают: «Они думают, что я... Ты думаешь, что я...». Попытка чтения мыслей окружающих. При этом собственные мысли и чувства игнорируются; в итоге женщина находится в контакте не с реальностью и даже не со своими представлениями о ней, а с представлениями о реальности представлений других людей – это прогрессирующее безумие;

- преувеличение негатива, приуменьшение или отвержение позитива;

- стремление заботиться о людях, не поинтересовавшись их желаниями, навязывая им свою помощь;

- гнев на тех, кто поступает вопреки её советам или ожиданиям;

- стремление переделывать близких и знакомых «как правильно»;

- склонность обвинять других в отсутствии собственных достижений и в своих неудачах;

- тревожная сверхзабоченность будущим;

- игнорирование ситуаций, требующих прояснения, – «Мне стыдно об этом спрашивать...»;

- склонность играть в процессе принятия серьёзных решений;

- стремление искать причины своей жизненной несостоятельности в прошлом;

- стремление делить любовь на «чистую» и «грязную»;

- перекладывание ответственности за свои чувства на других людей, в том числе и за неудовлетворённость сексуальной жизнью;

- сверхраспространённость: «Всё плохо» и катастрофичность: «Всё пропало»;

- страх действовать из боязни совершить ошибку (за этим чаще всего кроется прерванное движение любви к матери; в таких случаях женщине нужна психотерапевтическая помощь, позволяющая ей выразить свои заблокированные чувства и завершить действие).

Чем больше иррациональных осознаваемых или бессознательных установок, т.е. готовности действовать определённым образом в определённых обстоятельствах содержит в себе психология женщины, тем более отчётливо по мере взросления проявляется характерная для неё **стратегия жизни** среди людей. Понятие «стратегия» происходит от греческого «strategos» - «войско» и «веду», что в приложении к повседневной жизни человека означает понимание им обстоятельств собственной жизни, цели своей активности и сил, которыми он располагает и управляет для достижения этой цели. В соответствии с этими критериями выделяются следующие типы женщин:

- женщина в джунглях** - мир ей видится полным опасности, её цель – быть сильнее всех, всегда на чеку; она борется за своё выживание, опираясь на свои силы и свою изобретательность; ей знакомы скандалы, драки, судебные разбирательства; она никому не доверяет;

- женщина на арене борьбы за «А моё лучше вашего»**- женщина стремится любой ценой выделиться из толпы, ценит только атрибуты престижа и власти, живёт будущим, пренебрегая текущими событиями: ей некогда радоваться, она в поиске объектов для сравнения. Женщины этого типа часто оказываются

на приёме у врачей- невропатологов и психиатров и психологов, в психиатрических клиниках;

•**деловая женщина** подкупает своей организованностью, подтянутостью, собранностью, надёжностью, результативностью; она держит слово и ценит энергичных людей; ей некогда мечтать, развлекаться, скучать. У неё нет близких и любимых – она всем определила степень полезности и в соответствии с ней поддерживает социальные связи; в числе клиентов социального работника оказывается редко;

•**женщина из детского сада** – наиболее часто встречающийся тип клиента-женщины на консультации у социального работника или психолога; с неразвитым самосознанием и комплексом искажённых представлений о жизни; стремится снять с себя ответственность и скромно переложить её на кого-то находящегося поблизости, с радостью принимает заботу о себе и с таким же чувством нарушает данные обещания, игнорирует взятые на себя обязательства. Любит просить прощение, после чего совершает такие же глупости;

•**женщина из высшего общества** – чаще всего прекрасно выглядит, со вкусом и дорого одета, соблюдает ритуальную этику, за консультации предпочитает хорошо платить, но не спешит оказывать доверие специалисту, к которому обратилась за помощью, – проверяет, подстраивается, изо всех сил держится за свои тайны, стремясь выглядеть благородной;

•**святая женщина – икона**, на которую можно молиться, до того она услужлива, обязательна, терпелива, непритязательна, как будто её и нет; однако её присутствие заметно по ухоженным детям, сготовленному обеду и наведённому порядку; однако любить её во плоти невозможно – она чистая и святая, как икона, перед ней только исповедоваться; внутри у этой женщины такой накал неудовлетворённых потребностей и печали, что она уже давно не рискует о них заговорить, не в состоянии вспомнить случаи, когда, кому и при каких обстоятельствах она в последний раз говорила «нет»; такие женщины чаще всего встречаются в онкодиспансерах, так и не дождавшись ответного внимания из окружающего мира.

Чем больше иррациональных установок, чем дальше субъективная модель мира от реальности, тем в меньшей степени женщина способна жить в настоящем, осознавать происходящее и понимать, что же с ней происходит. Иррациональные установки - это своего рода формы частичной «утраты бытия», так называемая «тиковая обскурация» - дыры в бытии и сознании, обрекающие женщину на утрату вкуса жизни, переживание чувства неудовлетворённости ею и одновременно поиск способов (зачастую неконструктивных) достижения душевного равновесия.

Утрату бытия возможно рассмотреть как процесс, который может начаться на любой из ступеней возрастного (психофизиологического) развития, поэтому, вне зависимости от хронологического возраста, **в психосоциальной практике встречаются совершеннолетние женщины с различной степенью личностной зрелости**, задержавшиеся на одной из ступеней или пропустившие какую-либо из них:

- женщина с психикой грудного младенца;
- женщина с психикой делающего свои первые шаги малыша;
- женщина с психикой подростка (пацанка);
- женщина с психикой юной особы;
- женщина с психикой взрослого человека;
- женщина с психикой почтенной старухи;
- женщина с психикой учителя.

Последние три типа женщин, как правило, являются социально активными членами общества и участвуют в социальной работе с женщинами уже в силу собственного присутствия среди них, являясь примером для подражания. Они многое могут изменить в сознании и повседневной практике окружающих их людей и субъектов своего профессионального взаимодействия, если владеют человековедческими профессиями.

Личностнозрелые женщины уважаемы и востребованы в любую эпоху и в любом обществе. Другое дело, что достичь этого состояния психики женщине весьма сложно. С неё даже в детстве меньше спрашивают (Что с девчонки возьмёшь?!), чем с мужчины (Ну ты же мужик!). Однако, позволив мужчине проявлять заботу о себе, понадеявшись на поддержку «мужского мира», женщина

вдруг обнаруживает, что потеряла силу, потеряла привлекательность в глазах мужа, авторитет у детей, да и семью сохранить вряд ли удастся. Она сдержала своё развитие и теперь придётся либо навёрстывать упущенное, либо активно искать новую опору в лице другого мужчины, либо ныть, жалуясь на горькую долю. Значительная часть женщин попадает на эту удочку искажённого обиденного представления о жизни: «главное – выйти удачно замуж».

Замужество – не панацея от кризисов возрастного развития и биографических, от болезни, от бедности, от страданий и боли. Это лишь шанс проявиться в роли жены и других ролях, которые закономерно порождает супружество. Оно не отменяет возрастного личностного развития, а скорее даже требует особого внимания к отдельным свойствам психики, претерпевающим изменение с возрастом. Супружество трудно совмещается с застоем, хотя в практике социальной работы нередки случаи, когда муж и жена останавливаются в своём развитии и дегенерируют на пару – это семьи, где оба супруга пьют, употребляют наркотики, занимаются преступной деятельностью, бродяжничают и просто скандалят изо дня в день. Но вряд ли здравомыслящая женщина пожелает себе такой супружеской жизни. У неё другая жизненная стратегия.

Социологи Т.Ю.Резник, Ю.М.Резник выделяют следующие **типы жизненных стратегий личности**, которые важно учитывать в индивидуальной психосоциальной работе с женщинами, чтобы не оказаться в положении отца Фёдора, сидящего на высокой скале и призывающего птиц к лютеранству. Самым распространённым типом является

•**стратегия жизненного благополучия** (потребительство). Способ её реализации - жизнеобеспечение (жизнеобустройство). В соответствии с этой стратегией живут большинство российских женщин. И не столько оттого, что им нравится думать о хлебе насущном и о завтрашнем дне, считая даже мелкие монеты в кошельке, сколько потому, что другого варианта у них просто нет – это низкий старт, с которого они начинают строить и осуществлять свои жизненные планы, чтобы обустроить свою жизнь и достичь столь притягательного для них благополучия, под которым в первую очередь понимается материальная

обеспеченность и высокий уровень потребления материальных благ;

• **стратегия жизненного успеха** практикуется незначительным количеством россиянок, ориентирующихся на достижение более высокого уровня жизни и предпочитающих жизнестроительство в качестве способа реализации этой стратегии. Такие женщины планируют свою жизнь и карьеру, активно проявляют себя в социуме, способны отстаивать свои права, конкурировать и взаимодействовать с мужчинами. Они чаще всего занимаются бизнесом, политикой или являются высококвалифицированными специалистами;

• **стратегия самореализации личности** может быть обнаружена у мизерного количества российских женщин. Способ её воплощения – житнетворчество, но им могут пользоваться только избранные, так называемые «публичные люди». Дело не в том, что для жизни в соответствии с этой стратегией нужны большие деньги, высокий социальный статус и особые способности, а скорее в том, что предварительно нужно плодотворно исчерпать свои ресурсы в соответствии с первой стратегией, достичь успеха во второй, а уж потом позволить себе роскошь дилетантизма, т.е. по форме и содержанию придти к возможности и необходимости жить творчески.

Исследователи жизненных стратегий личности полагают, что существует последовательность способов их реализации: от жизнеобеспечения к жизнестроительству и от него к житнетворчеству.

Если принять во внимание семью, то можно говорить о стратегическом комплексе, который возникает в результате взаимодействия жизненных стратегий. Иногда один или двое членов семьи вынуждены отказаться от своих стратегий и заняться жизнеобеспечением. За их счёт другие члены семьи получают возможность более полноценно и всесторонне развиваться. Родители чаще всего жертвуют в пользу детей, женщины – в пользу мужчин, хотя жизнь демонстрирует и обратные варианты. Психотерапевты замечают, что когда один из партнёров развивается за счёт другого, то рано или поздно их отношения распадаются. Для длительности и прочности союза нужен

равноценный обмен, обеспечивающий ко-эволюционный переход партнёров с одной возрастной ступени на другую.

Вряд ли существует оптимальная жизненная стратегия для каждого возраста, тем не менее есть смысл учитывать главную задачу женщины на каждой возрастной ступени, в соответствии с которой организовывать жизнедеятельность и её коррекцию в случае необходимости. В народе бытует мнение: в 20 лет ума нет и не будет; в 30 лет мужа нет и не будет; в 40 лет денег нет и не будет. Стратегические цели обыденного сознания: «образование» - «семья» - «достаток» - укладываются в стратегию жизненного благополучия. Подавляющее количество россиянок пытаются им следовать – учатся, выходят замуж, добывают деньги, причём любой ценой. Тем не менее жизнь, прожитая в соответствии с этой стратегией, не даёт женщине возможности сказать в финале: «Жизнь удалась!»- потому что она не жила, а боролась за выживание. Современной россиянке требуется переход на другой уровень самоосуществления, т.е. ей нужно в течение жизни освоить хотя бы следующую стратегию. Для большинства российских женщин – это стратегия жизненного успеха. Её суть может быть выражена формулой: **жизненный успех = задача: возраст**. Воплощение стратегии жизненного успеха становится реальным, если женщина заинтересована в развитии собственной личности и желает измениться не ради кого-то, а в собственных интересах и целях. Это изменение возможно начать с ответа на вопрос: Что я знаю о себе наверняка?- и определения тех условий, без которых женщина не может чувствовать себя счастливой. А дальше - упражнение в отслеживании своего поведения, насколько оно соотносится с критериями социально зрелой личности: а) слова соответствуют поступкам и делам; б) есть желание работать; в) есть потребность любить; г) проявляется умение выйти из трудной жизненной ситуации, опираясь на собственные ресурсы.

Помочь женщине в преобразовании её жизненной стратегии – это значит создать условия, чтобы она могла почувствовать себя свободной от ограничивающих её искажений действительности, способной к действиям в соответствии с сознательно определёнными ею стратегией поведения в социуме и жизненными

целями. Это также означает помочь женщине развить самосознание, научить её в случае затруднений задавать себе вопрос: «Как бы я поступила в этом случае, если бы была уверенной в себе женщиной?»- и соответственно действовать.

Сегодня большинство российских женщин воспитывает новые поколения мужчин и женщин, транслируя им далеко не адекватную своим потенциальным возможностям жизненную стратегию – стратегию жертвы вынужденного положения. И если современные молодые россиянки делают это в ситуациях «низкого старта», то важно чтобы у них появился реальный шанс для реализации стратегии жизненного успеха хотя бы во второй половине жизни. Это одно из главных условий повышения уровня социального оптимизма в российском обществе.

Психосоциальная работа с женщинами приобретает особую актуальность в силу ещё одной причины: российской женщине нужно научиться беречь не только своё тело, но и свою душу, что значит **научиться распознавать, переживать и достойно выражать истинные чувства** к себе и к близким, особенно к тем, с кем женщина спит в одной постели и ест за одним столом, для кого готовит еду и стирает бельё. Высвобождающиеся подавленные чувства человека женщины прокладывают путь более конструктивным мыслям и действиям.

Вопросы для обсуждения

1. Социально-психологическое содержание понятия «эйджизм».
2. Женщина как субъект собственного времени жизни.
3. Возрастные и биографические кризисы в жизни женщины.
4. Типология женщин в зависимости от их жизненных стратегий.
5. Психология личности зрелой женщины.
6. Возможности психосоциальной помощи женщине в преобразовании её жизненной стратегии.

Литература для углубленного изучения темы и написания рефератов

1. Абрамова Г.С. Психология человеческой жизни: исследования геронтопсихологии. – М., 2002.
2. Абулханова-Славская К.А. Стратегия жизни.- М., 1991.

3. Александрова Т.А. Годы и заботы.- М., 1990.
4. Берн Э. Познай себя.- Екатеринбург, 2000.
5. Бодалёв А.А. Вершина в развитии взрослого человека: характеристики и условия достижения. – М., 1988.
6. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении. – СПб., 1996.
7. Возрастные аспекты онтопсихологии: Уч. пособие. /Под ред. А. А.Крылова, Е.П.Рыбалко. – СПб., 1993.
8. Возрастная психология: личность от молодости до старости./Под ред. М.В. Гамезо и др. – М., 1999.
9. Гроф С., Хэлифакс Д.М. Человек перед лицом смерти. – М., 1996.
10. Жизненные пути одного поколения. - М., 1992.
11. Зубец О.П. Возраст: особенности нравственной жизни. – М., 1987.
12. Крайг Грэйс. Психология развития. – СПб., 2000.
13. Крымская М.Л. Климактерический период. – М., 1998.
14. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: Развитие человека... - М.,2001.
15. Ливенхуд Б. Кризисы жизни – шансы жизни: развитие человека между детством и старостью. – Калуга, 1994.
16. Логинова Н.А. Развитие личности и её жизненный путь: принципы развития в психологии. – М., 1978.
17. Лотова И.П. Особенности психического развития и коррекция девиантного поведения пожилых людей. – М., 1997.
18. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. – СПб.,1997.
19. Обозов Н.Н. Психология взрослого человека. – СПб., 1995.
20. Парыгин Б.Д. Социальная психология.- СПб., 2003.
21. Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов: Уч.пособие.- М.,2000.
22. Психология человека от рождения до смерти./Под ред. А.А.Реана.- М., 2001.
23. Резник Т.Е., Резник Ю.М. Жизненные стратегии личности: поиск альтернатив.- М.,1995.
24. Рыбакова Н.А. Социальная работа и социальное образование: условия сохранения и развития жизненных сил человека в динамике социобытия.- Псков, 2000.- Гл.4.
25. Сапогова Е.Е. Психология развития человека.- М., 2001.
26. Степанова Е.И. Психология взрослых – основа акмеологии. – СПб., 1995.
27. Толстых А.В. Возрасты жизни. – М., 1988.
28. Успенский П.Д. Психология возможной эволюции человека. Космология возможной эволюции человека. – СПб., 1995.

29. Фельдштейн Д.И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности.- М., 1999.

30. Феминология. Семейное воспитание: Учеб. пособие. /Под ред. Л.Т.Шинелёвой. – М., 1997.

31. Феномен пола и психосоциальные проблемы клиента. Возраст как фактор дискриминации человека.//Фирсов М.В., Студёнова Е.Г. Теория социальной работы. – М., 1999. – С.338-355.

32. Флоренская Т., Макеева М. Плата за власть: о психологии отношений в семье.//Семья и школа.- 1991.- №4.- С.24-26.

33. Франкл В. Смысл жизни и логотерапия. – М., 1990.

34. Хана Т. Искусство не стареть.- СПб., 1996.

35. Хрестоматия по возрастной психологии. /Сост. Л.Н.Семенюк.- М., 1998.

36. Хухлаева О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость. – М., 2002.

37. Чудновский В.Э. Смысл жизни и судьба.- М., 1997.

38. Шахматов Н.Ф. Психическое старение: счастливое и безболезненное.- М., 1996.

39. Шиихи Гейл. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста. – СПб., 1999.

Темы для самостоятельных научных исследований

1. Критические ситуации в жизни современных женщин.
2. Психология женщины, следующей принципу реализма.
3. Динамика отношения женщины к своему телу в зависимости от возраста.
4. Психологические особенности женщин, живущих в маргинальной среде.
5. Психологические особенности молодых жён «новых русских».
6. Психологические особенности женщин, живущих на содержании у женатых мужчин.
7. Психологические особенности женщин, содержащих мужчин.

3.2. Возможности оказания психосоциальной помощи женщинам посредством индивидуального консультирования

Психосоциальная помощь – одно из направлений деятельности специалистов сферы социальной защиты населения

– социальных работников, социальных педагогов, психологов, психотерапевтов. Она предполагает укрепление уверенности клиентов в их способности преодолеть трудную жизненную ситуацию, например, оздоровить межличностные отношения в профессиональной или семейно-бытовой сфере, а также обучение обратившихся за помощью новым стратегиям поведения в социуме.

Поводами для оказания психосоциальной помощи женщинам могут быть личностнообусловленные ситуации, вызывающие у клиентов сильные эмоциональные переживания и ощущение тупика. Их возникновение провоцируют следующие внутриличностные факторы: неадекватная самооценка, неадекватный уровень притязаний, нарушение процесса саморегуляции, комплекс неполноценности, психотравмы, деструктивная направленность личности, иррациональные установки. Деформируя женщину изнутри, они (эти психологические факторы) проявляются в ее внешнем жизненном мире чередой стрессовых ситуаций, таких, как потеря работы, друзей, поддерживающих социальных связей, близких; как приобретение вредных привычек, нездорового образа жизни, тяжелых заболеваний вплоть до инвалидности; как переживание состояний отчаяния и нежелания жить.

Психосоциальная помощь женщинам может осуществляться в виде «работы с отдельным случаем с использованием биографического подхода», как групповая психотерапия, как семейное консультирование, в виде коррекционно-реабилитационной групповой работы, а также посредством группового и индивидуального консультирования.

Психосоциальная практика предлагает использование гендерного подхода к индивидуальной проблеме клиента-женщины. Она также предусматривает оформление её «социальной истории», а потому требует сбора информации об особенностях личности женщины и её образе жизни, о её социальных ролях, ценностях и стереотипах поведения, о типе запроса и возможных вариантах помощи. Иными словами, **в индивидуальной психосоциальной работе с женщинами особое значение придается индивидуальности клиента.**

С точки зрения Г.Олпорта и в контексте психосоциальных проблем **индивидуальность включает:**

1. Физическое функционирование – в основе анализа лежат внешние личностные проекции, речь, память, внимание, мышление, поведение как базисные доминанты для осмысления личности клиента в аспектах их нормы – патологии. Российский исследователь С.А.Будасси в качестве основы интерпретации физического функционирования предлагает следующий подход, включающий следующие области проявлений данных феноменов:

- Общий контакт: поведение, двигательный стиль, направленность общения, особенности речи.

- Гностическая область: память, внимание, мышление.

- Эмоциональные проявления (тимосфера): общий эмоциональный настрой, наблюдаемые эмоциональные реакции.

- Мотивационное управление: общая направленность, возможности целеполагания.

2. Интеллектуальное функционирование – интеллектуальный уровень развития, информативность, познавательный стиль, созидательность и творчество, характеристики и отзывы окружающих, ориентации в познании.

3. Эмоционально-экспрессивное функционирование – темперамент (меланхолик, сангвиник, холерик, флегматик); характерные черты: сензитивность, стеснительность, завистливость, самолюбие, пунктуальность, ригидность, наличие – отсутствие чувства юмора, шизоидность, интравертность – экстравертность; совесть, эмоциональная агрессия – стабильность, эмпатия; директивность, спонтанность, автономность, инициативность; доминирующие эмоциональные реакции, оптимизм – пессимизм, депрессия, ярость, тревожность, страх.

4. Социальное функционирование: Интерперсональные образные реакции: присоединение, доверие – недоверие, воспитанность – невоспитанность, принятие – непринятие, симпатии – антипатии, нарциссизм, отчуждение, доминирование, контроль активность – пассивность, зависимость – независимость...

Социальный статус, ролевые концепты, паттерны поведения: ребенок, муж-жена, родственник, бабушка – дедушка;

социоэкономический статус; кризисные индивидуальные жизненные циклы; социальные роли: норма – социальная девиация; компетентность в решении проблем, роли в решении проблем: активный лидер, «гармонизатор», «слуга», «жертва», индивидуальные проблемные ситуации; индивидуальная «Я-концепция»: самоидентификация, самопринятие, самоуважение, самосознание, социальная и личностная конгруэнтность, самоидентификация нормы, конформизм, девиации, заблуждения, отчуждения и т.д.

В целях осмысления социальной истории клиента возможно использование следующей схемы:

1. Идентификация клиента: имя, адрес, возраст, дата рождения, место проживания, религия; семейное положение: сведения о муже жене детях, близких родственниках; образование, место работы.

2. Социальная проблема:

- трудности в социальной жизни, социальных связях; лица и группы, ослабляющие социальное функционирование, корректирующие деятельность клиента; характер трудностей, различия в характере трудностей группы и клиента;

- характер современных жалоб, определение ситуационного контекста, ситуационное поведение, случайности и закономерности социального поведения клиента;

- описание проблемы клиента относительно времени и лиц, групп (дата начала конфликта, его продолжение, длительность, периодичность), причины, объяснения, обвинения сторон;

- описание поведения, отражение проблем на состоянии клиента, его ролях, статусе, а также поведение групп; описание функциональных трудностей, отклонение от нормы (неадекватное, нежелательное, неприемлемое);

- Наличие других проблем у клиента: экономических, юридических, медицинских.

Социальная история клиента может с успехом использоваться в рамках индивидуальной консультативной помощи женщинам.

Мнение А.Н.Елизарова (5, с.11) о том, что «к концу XX века психологическое консультирование приобрело многие

специфические черты, которые делают его самостоятельным методом оказания психологической помощи,...». Однако продолжение фразы – «...в корне отличным от психотерапии и психокоррекции», - вызывает желание уточнить некоторые нюансы. Если рассматривать консультирование (психологическое) как непосредственную работу с людьми, направленную на решение различного рода психологических проблем в межличностных отношениях, то возникает вопрос: каким образом консультант достигает своих профессиональных целей?

Определенным образом построенная беседа консультанта с клиентом действительно позволяет последнему получить в процессе собеседования импульс для более конструктивного поведения в затруднительном положении. И тем не менее беседа как средство оказания психологической помощи помогает клиенту преодолеть только это препятствие, реорганизовав свои отношения во внешней среде именно в этом случае, тогда как истинная причина страдания остается внутри личности и со временем вновь обнаруживается в жизнедеятельности человека в виде сходной проблемной ситуации: клиент вновь «наступает на те же грабли», что означает – он заодно со своими обидчиками, а вместе взятые участники конфликта «водят консультанта за нос». В лучшем случае получается, что психологическая помощь оказана – получена, но она явно недостаточна для осознания и проработки клиентом своего психологического ограничения.

Психосоциальная помощь как одно из направлений социальной работы, осуществляемая в виде консультирования, предполагает содействие «человеку нуждающемуся» в разрешении его глубинных личностных конфликтов, лежащих в основе большинства его жизненных трудностей. Причем таким образом, чтобы клиент избавился от необходимости обращаться за помощью к консультантам, научившись решать свои проблемы самостоятельно и, возможно, начал бы помогать тем, кто к этому еще не способен.

В таком случае консультирование в социальной работе рассматривается как психосоциальная помощь населению, осуществляя которую, консультант учитывает и индивидуально психологические особенности клиента, и то, каким образом они «работают» в его социальном пространстве, и направленность

личности в целом, и его жизненную стратегию, и конфликты его «детской души», и особенности психических процессов – внимания, памяти, мышления и т.д. Тогда консультирование включает в себя психологический, социологический, психокоррекционный и психотерапевтический аспекты. Эффект этой интеграции очевиден в тех случаях, когда есть основания говорить о повышении уровня социального функционирования клиентов и одновременно – уровня их удовлетворенности собственной жизнью.

Здесь стоит сделать небольшое примечание: в России принято считать, что психологи занимаются психокоррекцией, а врачи – психотерапией. Однако термин «психотерапия» является международным и в ряде стран мира однозначно используется по отношению к методам работы психолога (1, с.8).

Консультанту действительно важно дифференцировать понятия «психологическое консультирование», «психокоррекция», «психотерапия», «психосоциальная помощь»; важно понимать, в чем именно он наиболее эффективен, какие именно методы его работы свидетельствуют о том, что именно он делает (**вместе с клиентом, для клиента, против клиента, клиенту, в тайне от клиента**) в данный момент консультативной встречи.

Но только знать и понимать – этого явно недостаточно. Клиенты требуют от консультанта чего-то большего, нежели объяснение и прояснение их «трудного положения». Клиент нуждается в новом опыте действия и переживания этого действия. Отказаться от применения методов психокоррекции и психотерапии в условиях консультационного собеседования – это значит отказать клиенту в удовлетворении его подлинной потребности – потребности в достижении нового уровня развития, но при этом потакать его стремлению «получить поглаживание».

Возможно, этими соображениями отчасти объясняется тот факт, что в зарубежной научной литературе все большее распространение получает психосоциальная трактовка социальной работы, ориентированная в своей основе на оказание индивидуально-личностной психологической и социальной помощи «человеку нуждающемуся». (При этом отдается должное и организационно-коллективным формам работы с клиентами.)

Общий принцип психосоциальной помощи населению таков:

чем больше люди узнают о себе, чем больше они осознают себя, тем проще им принимать решения, тем выше их способность использовать себе во благо собственные природные и социальные ресурсы. **Самопознание → расширение самосознания → эффективное решение о способе удовлетворения подлинной потребности на уровне индивидуальной жизни → осознанные действия → социальная эффективность.** Такая стратегия, пожалуй, - наиболее верный признак достижения социальной зрелости, под которой понимается умение человека преодолеть тупиковую ситуацию, полагаясь только на самого себя. Этому рассудительному подходу к разрешению противоречий собственной жизни клиент и приходит научиться у консультанта. Задача консультанта – помочь клиенту в процессе встречи получить более сильное впечатление (потрясение – освобождение) от удивления тому способу, каким он (клиент) создает свои проблемы, и освоения нового опыта разрешения ситуации, условия для которого создает консультирующий специалист. Одной беседы, когда задействован только аудиальный канал восприятия информации, явно недостаточно. «Визуалы» и «кинестетики» оказываются слишком мало затронутыми вопросами и объяснениями консультанта, чтобы принять значимое для себя и, соответственно, для социума решение. Достижение эффекта «сильного впечатления» возможно в тех случаях, когда информация по одному и тому же аспекту проблемы подается консультантом для всех трех систем восприятия клиента, у которого возникает нечто вроде объемного видения и его «трудной» ситуации, и наиболее продуктивного выхода из нее.

В таком случае процесс **консультирования по отдельно взятому запросу** возможно построить следующим образом:

I этап - **знакомство с клиентом**, выслушивание клиента.

II этап - **возвращение клиенту его информации для уточнения, подтверждения, исправления** (информация возвращается вербально – в основном задействован аудиальный канал восприятия клиента)

Наглядное представление ситуации клиенту с уточненным наименованием того, кто есть кто и что есть что (прояснение ситуации: что именно происходит в

жизни клиента?) (В основном задействован визуальный канал восприятия клиента; используются рисуночные методы, игрушки, психоскульптурирование, бумага и прочее).

III этап - просьба, адресованная клиенту:

- Покажите действием, как эта ситуация наилучшим образом может развиваться дальше? (задействован в основном кинестетический канал + визуальный). Уточняющие вопросы консультанта + невербальные ответы клиента.

Обсуждение чувств, которые переживает клиент, и главных открытий, сделанных им по ходу взаимодействия с консультантом.

IV этап - Подведение итогов работы:

- Вспомните, пожалуйста, что Вы чувствовали в начале нашей встречи. Теперь сравните чувства, с которыми Вы сюда пришли, с теми, что Вы испытываете сейчас. Есть ли разница? В чем именно Вы улавливаете эти различия (если таковые имеются)? Чем Вы это можете объяснить? Если клиент не обнаруживает различий, причем с тенденцией к облегчению, то консультация не удалась.

Продолжительность одной консультации, согласно международной практике, составляет один час.

Стратегию взаимоотношений (цикл встреч) специалиста по психосоциальной работе с клиентом - женщиной возможно также представить по совокупности основных поводов их взаимодействия:

- **знакомство** с клиенткой, выслушивание жалобы и уточнение запроса;

- **расспрос** клиентки с целью изучения истории возникновения проблемы и выявления истинных её причин; выдвижение гипотезы о том, как клиентка делает свою проблему;

- **определение влияния**, которое оказывает проблема на систему социальных связей женщины;

- **определение влияния** проблемы на её профессиональную деятельность;

- **исследование истинной цели клиентки** (чего именно женщина хочет достичь своим поведением в данной ситуации);
- **оценка** психосоциальным работником **ситуации клиентки и перспектив её разрешения;**
- **оказание психосоциальной помощи** силами необходимых для её разрешения специалистов;
- **психологическое консультирование**, психотерапевтическая помощь.

Индивидуальное консультирование – это действенный метод помощи, оказываемой одним человеком другому, в основе которого лежит определенным образом построения и целенаправленная беседа. Консультирование подразумевает от 1 до 7 встреч, в процессе которых консультант удовлетворяет конструктивные (т.е. те, которые в принципе возможно удовлетворить) запросы клиента – того, кто непосредственно явился на встречу со специалистом.

• Консультирование в социальной работе – это также метод поиска наиболее приемлемого для клиента выхода из тупиковой ситуации.

• Цели психосоциальной помощи клиенту посредством консультирования успешнее достигаются в том случае, если специалист выстраивает логику консультирования, периодически задавая ему вопрос:

• Что явилось бы идеальным вариантом разрешения всех твоих жизненных неурядиц? (направленность клиента важнее инструкций консультанта).

• В консультативной помощи нуждается значительно большее количество людей, нежели те, которые имеют возможность ее получить, с одной стороны, по причине отсутствия в г. Пскове и Псковской области системы консультативных услуг психосоциального характера, а с другой – в силу малого количества специалистов, действительно способных оказать высокопрофессиональную помощь.

• Межличностные проблемы, в обсуждении которых принимает участие психолог-консультант, работающий в системе социальной защиты населения, многообразны и многоаспектны (см. перечень встретившихся автору в 2002 году

запросов клиентов). И тем не менее по большей части они создаются: а) скрытностью (клиент нуждается в самораскрытии и (или) раскрытии семейный тайн – «склепов»); б) потребностью развлекать и привлекать чем-то ценным (человек нуждается в том, чтобы убедиться, что он интересен сам по себе, а не потому, что его самого или его гостеприимность можно использовать); в) чувством «мне нечего дать другим людям» (обеднение чувств, синдром эмоционального выгорания).

•Внутриличностные проблемы коренятся в системе усвоенных на психологическом уровне представлений о своей половой роли, о структуре семьи и своем месте в ней. Жизненные проблемы клиента – следствие смещения – утраты своего естественного места в семейной системе и проигрывания несвойственных ему ролей. (В студенческих аудиториях проводился опыт: преподаватель (автор) садится в аудиторию среди студентов; на его месте за столом сидит кто-то из присутствующих. Один из студентов выходит в коридор и просит случайно проходящего человека подойти к преподавателю и спросить у него, намерен ли он завтра вести здесь занятия. Как Вы думаете, к кому и куда подходил этот случайный человек?.. То же делали и студенты из этих же групп, хорошо знавшие, кто в аудитории действительно является преподавателем, но умышленно лишенные знания о том, что идет эксперимент).

•Консультант – не маг и не волшебник; если он не чувствует, что они с клиентом являются союзниками в работе по улучшению самочувствия клиента и разрешению его сложно жизненной ситуации, то, скорее всего, у клиента психоз. И тут консультанту-психологу благоразумнее признать собственную некомпетентность.

•Работа психолога-консультанта требует значительных энергетических затрат, развитого самосознания, владения навыками утилизации транслируемого клиентами негатива плюс специальных личностных качеств. Большинство специалистов, оказывающих населению психосоциальную помощь, относят к ним эмпатию, эмоциональную теплоту, искренность (способность говорить правду себе) и честность (умение поддерживать равноценные отношения: сколько отдают, столько и получают),

конструктивное отношение к жизни среди людей (стратегия поведения в конфликтных ситуациях – идти «к людям»), конкретность (буквально воспринимает лишь то, что сказал человек, а не фантазирует о том, что он подразумевает), чувство юмора и чувство трагичности бытия.

•В условиях современной российской действительности начинает складываться образ жизни специалистов, оказывающих населению психосоциальную помощь посредством консультирования. Он характеризуется как особыми мировоззренческими установками его приверженцев, так и особым типом человеческого общения и взаимодействия – это «жизнь с людьми» как альтернатива «жизни среди людей».

Опыт индивидуальной работы с социально дезадаптированными женщинами показывает, что процесс ресоциализации и обретения душевного равновесия идет успешнее, если специалист помогает клиентке документально восстанавливать ее подлинную биографию. При этом используется принцип хронологической последовательности и наглядности, т.е. клиентка собирает фотографии, справки, письма, открытки, рисунки и оформляет историю своей жизни. В семьях, которые причисляются к категории «нормальных», этому отношению к своей биографии дети учатся у родителей, чаще всего у матерей. Как правило, в семьях «группы риска» и в жизни девочек, воспитанных вне семьи, такой опыт отсутствует. Это обрекает девочку на «распутную» жизнь, обуславливает её психоэмоциональную неустойчивость, в то время как добротной оформленный семейный альбом, открытый в трудную минуту жизни, позволяет женщине выплакаться и обрести душевное равновесие. Фотобиография – это эффективный метод психотерапии. Сегодня он доступен для освоения и передачи опыта его ведения из поколения в поколение. Его необходимо использовать в детских социальных учреждениях с целью восстановления биографии ребёнка и оздоровления его психики. Фотоальбом – веский аргумент в пользу того, что человек откуда-то пришёл, здесь находится и куда-то движется, т.е. развивается. И главное, что женщина с его помощью может обнаружить возможность сознательно планировать события своей жизни и осуществлять свои планы.

В практике психосоциальной помощи женщинам

обнаруживаются наиболее травмирующие женскую психику случаи. Они требуют не только мобилизации сил клиентки, но и значительных её усилий для переоценки собственных иррациональных установок. Сюда в первую очередь относятся разводы и во вторую – взаимоотношения с собственными взрослыми детьми.

Развод – это смерть отношений. И он вызывает ту же реакцию психики, что и смерть близкого человека. Для проработки чувств по этому поводу женщине нужен как минимум год. Это при том условии, что она приняла решение разорвать отношения сама и не в порыве гнева, а при здравом размышлении. В ином случае женщина делает запрос консультанту помочь ей пережить горе, а сама из всех сил стремится восстановить отношения. Психотерапевты в ряде случаев обнаруживают мощную психологическую зависимость женщины от мужчины (мужа, сожителя, любовника), которого специалисты с подачи писателей называют «мифическим призраком». Мужчины этого типа в принципе не способны на верность. Они заводят многочисленные параллельные связи и крепко привязывают к себе женщин. Женщины – жертвы собственной привязанности к мужчине-призраку подолгу, а то и пожизненно остаются в одиночестве, надеясь, что однажды возлюбленный появится и жизнь преобразится, т.е. бог весть на что. Если они приходят на консультацию, чтобы разрешить проблему собственного одиночества, то обнаруживают явное искажённое восприятие действительности. Как отмечает врач-психотерапевт А.М.Полеев, такие мужчины вырастают в семьях одиноких работающих матерей, психологически травмированных, с неустойчивой психикой. Автор полагает, что в России таких мужчин около 40%. Их невозможно ни привязать даже очень страстной любовью, ни перевоспитать. Таким женщинам нужна психотерапевтическая помощь, а не психологическое консультирование по поводу переживания разлуки с мужчиной. Её сильные чувства к нему – всего лишь маскировка подлинных негативных чувств к отцу и матери.

В психосоциальной практике также драматичны случаи, когда женщины, преуспевшие в роли жертвы, на закате дней, не дождавшись ответной помощи от детей, приходят к консультанту с жалобами на то, что «отдали детям всю душу», а те не звонят и не едут...». В таких ситуациях уместно парадоксальное

консультирование. Оно заключается в том, что консультант задаёт женщине вопросы типа: Стали бы вы сами поддерживать связь с бездушным человеком?.. Пошли бы вы к другому человеку в гости «на чай», если бы знали, что у него нет ни заварки, ни сахарного песка, ни стульев, на которые можно сесть, – он всё отдал?.. Вы отдали детям всю душу, а с чем вы пришли ко мне, ведь я специалист по душевным делам?.. Чтобы найти позитивный выход из такого положения, женщине можно рассказать историю о жёлуде. (Специалисты с успехом пользуются метафорами в работе с женщинами – так легче добраться до их подлинных чувств, которые они зачастую стараются скрывать и от других, и от себя).

На дубе вырос жёлудь. Когда он созрел, то упал наземь. Прошёл дождь. Жёлудь плотнее прижался к земле и сумел счастливо избежать желудка прожорливой свиньи, любившей поест желудей под этим дубом. Жёлудь почувствовал в себе желание стать заметным и выпустил на свет росток. Прошло время – росток превратился в могучий дуб.., но жёлудя не стало...

После паузы уместен вопрос клиентке: какие чувства она переживает, понимая, что жёлудя не стало. Если женщине жалко жёлудя (клиентки «в порядке» испытывают гордость за то, что из жёлудя вырос могучий дуб), то историю можно продолжить. Например, предложить женщине изменить конец истории или дополнить её.

Смысл такой работы с пожилыми женщинами – помочь им понять, что в их самопожертвовании есть смысл, что они отдали свои силы в пользу новой жизни; их силы не напрасно потрачены и даже приумножены потомками; что их дети занимаются своими делами; что без нужды отвлекать их от их жизненных задач – не лучший вариант решения своей проблемы одинокой старости. Есть и другие способы.

С не меньшим успехом в практике психосоциальной помощи пожилым женщинам используется метод значимых событий. Процедура исполнения метода проста. Консультант просит клиентку представить свою прошлую, настоящую и будущую жизнь, а потом указать 5 самых важных для неё событий. Он предлагает немного рассказать о том, за что именно она сочла их

значимыми в своей жизни. Затем консультант просит женщину выделить ещё 5 событий...и ещё 5. Клиентка выговаривается, обнаруживает свои чувства и даёт возможность психике освободиться для включения нового содержания - новых чувств, оценок, представлений.

Уже относительно сложившаяся практика психологического консультирования позволяет обогащать и разнообразить психосоциальную деятельность в системе социальной работы. В частности, для женщин с развитым самосознанием, активно заявляющих о своём желании измениться и сталкивающихся с затруднениями по поводу того, как это сделать, адекватной помощью может стать коуч-консультирование. Суть этого подхода заключается в организации процесса взаимодействия коуча (консультанта) и клиента для достижения цели клиента наиболее эффективными путями и в оптимальные сроки. Теоретический фундамент метода включает идею о высоком назначении каждого человека и необходимости работать в самом лучшем для него настоящем, а также ряд принципов:

- Я знаю, что я могу. = Я верю, что я могу.
- Мир поддерживает нас, когда мы идём своим путём.
- Осознанность.
- Принцип Сократа: «Каждый человек знает истину».
- Сначала: «Что я хочу? Что для меня действительно важно?» - А потом – «Что у меня есть сейчас?». Как бы я действовала, если бы была уверенной в себе женщиной?

•Смелость желать, мечтать, формулировать свои цели в соответствии со своими ценностями и создавать новые возможности под свои истинные задачи, не цепляясь за нынешние ресурсы.

- Куда мы надеемся придти важнее, чем откуда мы идём.

Клиент может нанять коуча, чтобы чётко сформулировать свои цели, разработать жизненный план, улучшить качество жизни, изменить своё жизненное положение, заработать большую сумму денег, повысить свой социальный статус и т.д. Этот метод органически сочетает в себе идеи А.Адлера, К.Г.Юнга, К.Роджерса, А.Маслоу, Р.Мейя, принципы НЛП и другие подходы,

позволяющие клиенту встать на путь самоактуализации.

Критерий эффективности применения коуч-консультирования – достижение эффекта синергии, т.е. общего результата от процесса сотрудничества коуча и клиента, причём такого результата, которого эти люди не могут достичь поодиночке. В этом суть коучинга.

Он подходит для тех женщин, которые отличаются развитым самосознанием и ориентированы на достижение высокого социального статуса. Поскольку услуги такого рода стоят недёшево, воспользоваться ими может лишь небольшая часть клиентов.

Вопросы для обсуждения

1. Поводы для оказания психосоциальной помощи женщинам.
2. Гендерный подход к индивидуальной проблеме клиента-женщины.
3. Роль социальной истории клиента-женщины в оказании ей эффективной психосоциальной помощи.
4. Структура консультативной беседы.
5. Основные условия достижения целей психосоциальной помощи клиенту-женщине в процессе индивидуального консультирования.

Литература для углубленного изучения темы и написания рефератов

1. Абрамова Г.С. Психологическое консультирование: теория и опыт. – М., 2000.
2. Алешина Ю.Е. Индивидуальное семейное психологическое консультирование. – М., 1994.
3. Болотова А.К., Макарова И.В. Прикладная психология: организация работы, диагностика, психологическое консультирование. – М., 2001.
4. Горностай П.П., Васьковская С.Б. Теория и практика психологического консультирования: проблемный подход. – Киев, 1995.
5. Елизаров А.Н. Особенности психологического консультирования как метода оказания психологической помощи. // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2000. - №3. – с.11.

6. Козлов А.А., Иванова Т.Б. Практикум социального работника. – Ростов-на-Дону, 2001.
7. Консультирование детей в психолого-педагогическом центре. – М., 1998.
8. Кочюнас Р. Психологическое консультирование. Групповая психотерапия. – М., 2002.
9. Мэй Р. Лечение от любви. – М., 2001.
10. Немов Р.С. Психологическое консультирование. – М., 2000.
11. Психологическая помощь и консультирование в практической психологии. / Под. ред. М.К.Тутушкиной. – СПб, 1999.
12. Роджерс К. Консультирование и психотерапия: новейшие подходы в области практической работы. – М., 2002.
13. Рыбакова Н.А. Консультирование как психосоциальная помощь населению. // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2003. - №3. – с. 31-41.
14. Тащёва А.И. Развод родителей как психологическая проблема.// Прикладная психология.- 1998.-№5.-С.78-84.
15. Филипп Бурнард. Тренинг навыков консультирования. – СПб, 2002.
16. Фирсов М.В., Студенова Е.Г. Теория социальной работы. – М., 1999.
17. Фирсов М.В., Шапиро Б.Ю. Психология социальной работы: содержание и методы психосоциальной практики. – М., 2002.
18. Энрайт Дж. Позиция слушателя-терапевта. – М., 1993.
19. Щукина Н.П. Консультирование как метод социальной работы. // Российская энциклопедия социальной работы. В 2х ТТ. / Под ред. А.М.Панова, Е.И.Холостовой. – М., 1997. – Т.1 – с.265-270.

Темы для самостоятельных научных исследований

1. Теория и технология коучинга
2. Индивидуальное психологическое консультирование женщин, ориентированных на достижение высокого социального статуса
3. Особенности психологического консультирования женщин пожилого возраста, преуспевших в роли жертв
4. Психосоциальная помощь женщинам – жертвам собственной привязанности к мужчине-призраку
5. Фотобиографический метод в индивидуальной психосоциальной работе с женщинами
6. Индивидуальное консультирование женщин, переживающих период развода

Глава IV. Технология групповой психосоциальной работы с женщинами

4.1. Основные теоретические модели групповой психосоциальной работы

В основу групповой психосоциальной работы с женщинами могут быть положены психосоциальные теории. В частности, одной из таких теорий является модель К.Папелл и Б.Ротман. Она сочетает в себе эго-психологию, когнитивные теории, теории социального научения, теории ролей и теорию коммуникации.

Эго-психология предлагает концепции, объясняющие внутреннюю самоорганизацию индивида и его отношения с внешним миром. Эти концепции дают возможность специалисту (психологу, социальному работнику, психотерапевту) понять поведение клиента как отдельного индивида и как члена группы, проследив, как происходит индивидуальное приспособление человека к действительности и к другим членам сообщества, как он воспринимает внешнее давление, как формирует собственное внутреннее беспокойство.

При изучении личности в эго-психологии особое значение уделяется вопросам развития и адаптации, автономии, свободе и особенностям функционирования Я. Важно, как клиент регулирует свои взаимоотношения со средой, выступает как автономное образование, имеющее свою систему защитных механизмов. Руководствуясь этими положениями эго-психологии, специалист в процессе групповой работы стремится актуализировать навыки психологической защиты женщины, с помощью группы помогает их развить, найти в процессе групповой работы различные варианты функционирования – в зависимости от различных форм агрессии со стороны среды.

Основываясь на концепции эго-психологии, сопротивление в групповой работе рассматривается не как конфликт, а как диалог личности со средой. Отсюда сопротивление и конфликт

рассматриваются в основной модели групповой работы как компоненты развития группы, отправные точки для дифференциации ее участников. Сопротивление не воспринимается только как интрапсихический процесс, как реакция на групповую ситуацию, но может рефлексироваться как защитный механизм в ситуации развития групповых отношений. Согласно эго-психологии, основное предназначение работы с группой – поддержка психического здоровья женщины, ее идентичности, развитие самосознания, побуждение к самоосуществлению.

Когнитивные теории и теории социального научения дают возможность интерпретировать и анализировать мотивы поведения личности в межгрупповом взаимодействии, определять ценностные ориентации членов группы, помочь им понять, как они «чувствуют друг друга», как формируются из знания о мире и о ситуации. Опыт группового взаимодействия трансформирует систему ценностных ориентаций, актуализирует позитивные ожидания, позволяет повысить компетентность и развить навыки социального взаимодействия.

Терапевтическая значимость данной модели групповой работы определяется возможностями группы – помочь участникам через механизмы межгруппового восприятия увидеть свою жизненную ситуацию в ином ракурсе.

Согласно ролевой теории личности в процессе межличностного взаимодействия индивиды обучаются определенным образцам поведения, соответствующим тем или иным ролям. Такой подход обеспечивает специалиста знанием о ролевых ожиданиях, ролевых конфликтах, ролевых отношениях, формирующихся в процессе групповой работы. Специалисту важно создать условия для личностного роста клиентов, улучшить их социальное функционирование в обществе.

В основе теории коммуникации лежат представления о динамическом обмене информацией между субъектами. Коммуникация в групповом процессе выступает как ролевой обмен информацией, формализованный в своих проявлениях и нацеленных на достижение определенного результата. Поэтому

в данном аспекте коммуникация выступает в качестве определенного инструментария для решения задач групповой работы. Теория коммуникации дает возможность специалисту наблюдать в процессе групповой динамики специфические препятствия, осложняющие социальное функционирование субъекта строить программы по их преодолению, развивать навыки выражения индивидуальных ощущений и представлений в групповом общении.

Психосоциальные теории позволяют обосновать основную клиническую модель групповой работы на основе данных подходов. В основе группового процесса лежит психосоциальная модель взаимодействия. Она состоит из пяти основных элементов: группы; членов группы, имеющих особые нужды; деятельности в группе; взаимодействия специалиста и группы; регулирования и решения проблем клиентов.

Достижение сплоченности группы, реализация принципа «группа как целое» осуществляется путем выявления общности: общие интересы, сходные трудные жизненные ситуации одна этническая принадлежность, полоролевая идентификация и т.д. Такие факторы являются «межабонентскими связями». Они позволяют членам группы вместе проходить все стадии группового развития.

Основной задачей специалиста по групповой психосоциальной работе с женщинами является усиление их группового и индивидуального социального функционирования. Это достигается постоянной помощью группе в принятии решений, оценке ситуаций, результатов действий. Специалист помогает формировать нормы, решать конфликты, управлять ситуацией – это важно для продвижения группы на всех стадиях ее развития.

Специалист рассматривает группу как открытую систему, он информирует ее членов о своих намерениях, действиях и стратегиях. Таким образом, члены группы имеют возможность принимать, отклонять, изменять действия ведущего группу. В этой открытой системе осуществляется процесс интернализации ценностей и действий специалиста и членов группы, усваиваются методы помощи себе и другим людям.

Идея оказания психосоциальной помощи в условиях группового

взаимодействия реализуется поэтапно. Г.Конопка выделяет следующие этапы:

1) целенаправленное, теплое, понимающее профессиональное взаимодействие между профессиональным социальным работником и членами группы;

2) управление групповым процессом, осуществление взаимодействия между всеми членами группы;

3) установление вербальной коммуникации между членами группы;

4) установление невербальной коммуникации между членами группы;

5) целенаправленный выбор и создание членами группы необходимой терапевтической среды.

Основываясь на работах ряда современных исследователей (Маер, Трекер, Сарри, Галински и др.), стадии группового развития можно представить в виде следующей обобщенной схемы:

1. **Стадия ориентации** – клиенты осознают себя в качестве членов группы, происходит выбор ролей, ориентация в складывающейся ситуации, проявляются определенные страхи перед неизвестными формами взаимодействия, на этой основе формируется «псевдосплоченность».

2. **Стадия власти** – оформляются роли в группе, идет борьба за лидерство, растет сопротивление, может распространиться агрессия, направленная на того или иного члена группы, оформляются нормы и ценности при непосредственном участии группы.

3. **Стадия переговоров** – происходит структурирование группы, оформляется групповая позитивная сплоченность, совместно вырабатываются цели, роли и задачи группы, отмечаются сходные проблемы и эмоциональные переживания.

4. **Функциональная стадия** – группа активно работает, проявляя заинтересованность в разрешении проблем, поддерживая друг друга, проявляя искренность и спонтанность – характерные тенденции группового развития; это стадия принятия решений.

5. **Стадия распада группы** – ситуация, когда отдельные члены

группы и группа в целом приходят к решению своих проблем и формулируют вывод о необходимости окончания совместной групповой деятельности.

Поскольку в данном случае клиентами специалиста по психосоциальной работе являются женщины, то еще одним теоретическим основанием в его практической деятельности являются исследования в области женской психологии (см. гл. I).

Перечисленные выше теории, знакомство с выходящей по данной проблематике переодической литературой и накопленный опыт работы позволяют сформулировать несколько соображений относительно актуальности, возможностей и принципов организации психосоциальной практики в женских группах. Автор исходит 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 надо 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.

Цель психосоциальной работы усматривается 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.

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.

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 попранные 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.

Этих аргументов достаточно, чтобы 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, возможно использование исследований житейских проблем женщин, особенностей женской психологии и специфики межполовых различий, представленных 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 возможно использование технологий 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 автором учебного пособия 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 опыт, на проработку одних вопросов требуется больше времени, чем на осознание других. Это зависит от специфики группы и возможностей ведущего. Предлагаемый в приложении цикл занятий может быть обогащён по желанию пользователей и адаптирован применительно к условиям конкретной работы с женской аудиторией.

Вопросы для обсуждения

1. Психосоциальные теории, позволяющие обосновать возможность групповой работы с женщинами.
2. Этапы и стадии оказания психосоциальной помощи женщинам в условиях группового взаимодействия.
3. Философия групповой психосоциальной работы с женщинами.

Литература для углубленного изучения темы и написания рефератов

1. Агеев В.С. Межгрупповое взаимодействие: Социально-психологические проблемы. – М., 1990.
2. Берн Э. Групповая психотерапия. – СПб., 2001.
3. Вачков И. Основы технологии группового тренинга. Психотехники.- М., 2001.
4. Котельникова Н.И., Рыбакова Н.А. Психосоциальная работа с женщинами в условиях группового взаимодействия. – Псков, 2003.
5. Кричевский Р.Л., Дубовская Е.М. Психология малой группы. – М., 1991.
6. 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.

7. Кроник А.А., Кроник Е. В главных ролях: вы, мы, он, ты, я: психология значимых отношений. – М., 1989.

8. Линде Н.Д. Психотерапия в социальной работе. – М., 1996.

9. Личность. Общение. Групповые процессы. – М., 1991.

10. Мельвилль Ю.К. Человек и эпоха. – М., 1984.

11. Мидделмэн Р., Гольдберг Г. Социальная работа с группой. // Энциклопедия социальной работы: ВЗ-х тт. – М., 1994. – т. 3.

12. Национальный доклад к IV Всемирной конференции по положению женщин «Действия в интересах равенства, развития и мира». – М., 1994.

13. 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.

14. Робер М.А., Тильман Ф. Психология индивида и группы. – М., 1988.

15. Роберт Фрейджер, Джеймс Фейдимен. Личность: теории, упражнения, эксперименты. – СПб., 2001.

16. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. – М., 1993.

17. Рыбакова Н.А. Путеводитель профессионального саморазвития или Путь к источникам Силы Личности. – Псков, 1997.

18. 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.

19. Рыбакова Н.А., Телишева Л.В., Малыхина Н.А. Психосоциальная работа с женщинами и семьями, ждущими ребёнка. – Псков, 2002.

20. Социальная работа с женщинами, подвергшимися насилию. // Теория и методика социальной работы. – М., 1994 – гл. XXIX.

21. Фирсов М.В., Шапиро Б.Ю. Психология социальной работы: содержание и методы психосоциальной практики. – М., 2002.

22. Фопель К. Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего. – М., 2001.

23. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. – СПб., 1993.

24. Хорни К., Фромм Э. Психоанализ и культура: Избранные труды Карен Хорни и Эрика Фромма. – М., 1995.

25. Цветкова Н.А. Психосоциальная работа с женщинами. - Псков, 2004.

26. Шинелева Л.Т. Феминология. Семейведение. – М., 1997.

27. Шутценбергер А. Синдром предков. – М., 2001.

28. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. – СПб., 2002.

Темы для самостоятельных научных исследований

1. Организация групповой психосоциальной работы с женщинами в пенитенциарных учреждениях.
2. Групповая психосоциальная работа с женщинами - патронатными воспитателями и их семьями.
3. Индивидуальный и групповой подходы в работе с девушками в рамках курса «Планирование карьеры».

4.2. Женская группа как условие получения и оказания психосоциальной помощи

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.

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 прошлого 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. Вольер.

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 психологи-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.

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.

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 учеными, 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.

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;



Ф.Е. Василюк

**Концептуальная модель понятия
«Житейская проблема»**

- 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 в научно-исследовательской работе «Психологическая обусловленность житейских проблем студентов», где в качестве испытуемых выступали

120 студентов педагогического института, 75 респондентов были девушки (автореферат диссерт. к.п.н. - СПб., 2001. - с.12).

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 2б (проблемы, связанные с навыками общения) характеризуются как **интернальные**, а категория 2а (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;
- неудовлетворенность 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. (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.

Равнодушие относится к категории корректируемых 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:

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

Ведущий – А ты?

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

Ведущий – Ты говоришь ему об этом?

N – 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 тяжелая причина одиночества - дефицит доброты. Если семья не заложила в ребенка способности к добродеянию, 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 освобождаться 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.

Большинство житейских проблем 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!

Вопросы для обсуждения

1. Цели и задачи женской психотерапевтической группы.
2. Житейские проблемы женщин, разрешаемые в условиях группы.
3. Методика определения проблемных зон в сферах жизненного мира женщины.

Литература для углубленного изучения темы

и написания рефератов

1. Берн Ш. Гендерная психология. – М., 2001.
2. Берн Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвящённых (пер. с англ.). – СПб., 1991.
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – СПб., 2002.
4. Берн Э. Групповая психотерапия. – СПб., 2001.
5. Гленн В. Ваша личность. Узнайте причины Ваших успехов и неудач. – М., 1999.
6. Голод С.И. Личная жизнь: любовь, взаимоотношения полов. – М., 1990.
7. Голубчик В.М., Тверская Н.М. Человек и смерть. Поиски смысла. – М., 1994.
8. Землянская М. Мужская и женская логика, или успех в личной жизни. – М., 2002.
9. Ильин А. Женское счастье от А до Я. – М., 2001.
10. Кинг У. Женщины и духовность. – М., 1989.
11. Киселёва Т.Г. Образ женщины в социокультурной рефлексии. – М., 2002.
12. Колесов Д.В. Пол и секс в современном обществе. – Воронеж, 2001.
13. Котельникова Н.И., Рыбакова Н.А. Психосоциальная работа с женщинами в условиях группового взаимодействия. – Псков, 2003.
14. Куликов Л. Мозаика радости: советы психолога на каждый день – СПб., 1997.
15. Курбатов В.И. Женская логика: игры общения и поведения. – Ростов-на-Дону, 1995.
16. 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.
17. Лабиринты одиночества. Пер. с англ. – М., 1989.
18. Леви В.Л. Искусство быть собой: индивидуальная психотехника. – М., 1990.
19. Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой. – М., 1995.
20. Либина А. Психология современной женщины: и умная, и красивая, и счастливая... – М., 2001.
21. Личность. Общение. Групповые процессы. – М., 1991.
22. Рогов Е.И. Психология отношений мужчины и женщины. – М., 2002.
23. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. – М., 1993.
24. Рыбакова Н.А. Путеводитель профессионального саморазвития

или Путь к источникам Силы Личности. – Псков, 1997.

25. 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.

26. Юриков Ю. Измены и разводы, треугольники и квартеты. – М., 1997.

27. Свядош А.М. Женская сексопатология. – М., 1988.

28. Сухарев В.А. Характер – Здоровье – Судьба. – Минск, 1993.

29. Теппервайн К. Как противостоять превратностям судьбы. – СПб., 1994.

30. Фирсов М.В., Шапиро Б.Ю. Психология социальной работы: содержание и методы психосоциальной практики. – М., 2002.

31. Фопель К. Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего. – М., 2001.

32. Хорни К. Женская психология. – СПб., 1993,-220 с.

33. Хей Л. Власть женщины. - М. 1998.

34. Цветкова Н.А. Психосоциальная работа с женщинами.- Псков, 2004.

35. Щёголев А. Ложная женщина: Невроз как внутренний театр личности. – СПб., 2002.

36. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Психология и психотерапия семьи. – СПб., 1999.

37. Юнг К.Г. Брак как психологическое взаимоотношение.//Сознание и бессознательное. – СПб. – М., 1997. –с.174-189.

38. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. – СПб., 2002.

39. Яффе М., Фенвик Э. Секс в жизни женщины. – М., 1992.

Темы для самостоятельных научных исследований

1. Образ жизни и житейские проблемы деловых женщин.
2. Психосоциальные проблемы домохозяек.
3. Отец и взрослая дочь: проблемы взаимоотношений.
4. Невестка и свекровь: проблемы общения и взаимодействия.
5. Нелюбимая работа как психосоциальная проблема современных женщин.

4.3. Технология ведения 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.

Общие принципы организации женских терапевтических групп

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 участницами группы, которые развиваются и анализируются в ситуации «здесь и теперь».

5. Применение активных методов групповой работы.

6. Атмосфера раскованности и свободы общения между участницами, которые воспринимают ситуацию общения и взаимодействия в группе как безопасную для их достоинства и самоуважения, рискуют отказываться от психологической защиты 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. Чуть на входе даёт чуть 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, разделить 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 могут быть 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...» ...неприязнь.
- 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 формируется третий принцип – принцип 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 донышке 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 важным. 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 любимому, 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 чая, 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.

Путь освоения теории, технологии и практики ведения женских групп 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.

Главная задача, которую пытаются решить женщины всех групп, – это перенести акценты в своей судьбе с одержимости **быть нужной**, контролировать и опекать других людей, своих близких на потребность **благополучно обустраивать 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 учатся 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 помочь 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.

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 участника группы

Ф. И. О. _____

Дата проведения исследования _____

№ 1. Определение самооценки				№ 7 ТЭС-МС							
				1	2	3	4	5	6	7	
				8	9	10	11	12	13	14	
Уступчивость											
Смелость											
Твердость											
Постоянность											
Добротушие				№ 3 ЖУ							
				1	2	3	4	5			
Господианость				6	7	8	9	10			
Увлеченность				11	12	13	14	15			
Пасивность				16	17	18	19	20			
Требовательность				№ 4 Поведение в конфликте							
Энтузиазм				1 а б		11 а б		21 а б			
Осторожность				2 а б		12 а б		22 а б			
Ответственность				3 а б		13 а б		23 а б			
Мужительность				4 а б		14 а б		24 а б			
Целеустремленность				5 а б		15 а б		25 а б			
Энергичность				6 а б		16 а б		26 а б			
Жизнерадостность				7 а б		17 а б		27 а б			
Находчивость				8 а б		18 а б		28 а б			
Упрямство				9 а б		19 а б		29 а б			
Уравновешенность				10 а б		20 а б		30 а б			
Скромность				№ 5 Тактика контроля							
				1 а б		11 а б		21 а б			
				2 а б		12 а б		22 а б			
				3 а б		13 а б		23 а б			
№ 6 "Р, ДВ"				4 а б		14 а б		24 а б			
				5 а б		15 а б		25 а б			
				6 а б		16 а б		26 а б			
				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			
2 а б в г				12 а б в г				22 а б в г			
3 а б в г				13 а б в г				23 а б в г			
4 а б в г				14 а б в г				24 а б в г			
5 а б в г				15 а б в г				25 а б в г			
6 а б в г				16 а б в г				26 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			

В работе с женскими группами используются принципы «Программы выздоровления для со-пристрастных женщин» Робин Норвуд, адаптированные автором 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 серьезной 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.

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.

Вопросы для обсуждения

1. Общие принципы организации женских психотерапевтических групп.
2. Личность и роли ведущего группу.
3. Структура групповых встреч-занятий.
4. Роль и место психодиагностики в групповой работе с женщинами.
5. Этапы повышения женской эффективности в процессе группового общения и взаимодействия.

Литература для углубленного изучения темы и написания рефератов

- 1.Берн Э. Групповая психотерапия. – СПб., 2001.
- 2.Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. –М.,1996.
- 3.Вачков И. Основы технологии группового тренинга. Психотехники.– М., 2001.
- 4.Котельникова Н.И., Рыбакова Н.А. Психосоциальная работа с женщинами в условиях группового взаимодействия. – Псков, 2003.
- 5.Линде Н.Д. Психотерапия в социальной работе. – М.,1996.
- 6.Роджерс К. Взгляд на психотерапию: становление человека.- М., 1994.
- 7.Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. – М., 1993.
- 8.Технология социально-психологических тренингов./Под ред. С.А.Беличевой. – М., 2001.
- 9.Фирсов М.В., Шапиро Б.Ю. Психология социальной работы: содержание и методы психосоциальной практики. – М., 2002.
- 10.Фопель К. Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего. – М., 2001.
- 11.Цветкова Н.А. Психосоциальная работа с женщинами. – Псков, 2004.
- 12.Шутс В. Глубокая простота. – СПб., 1993.
- 13.Шутценбергер А. Синдром предков. – М., 2001.
- 14.Энрайт Дж. Гештальт, ведущий к просветлению. – СПб.,1992.
- 15.Ялом И.Экзистенциальная психотерапия. – М., 2000.
- 16.Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. – СПб., 2002.

Темы для самостоятельных научных исследований

1. Технология ведения групп, состоящих из женщин – жён алкоголиков.
2. Технология ведения групп, состоящих из дочерей родителей-алкоголиков.
3. Технология ведения групп для женщин, страдающих сахарным диабетом.
4. Технология ведения групп для женщин с онкологическими заболеваниями.

Заключение

Процесс становления института социальной работы в России набирает силу. В его условиях совершенствуют своё профессиональное мастерство более 170000 специалистов разных профилей. Стоит согласиться с позицией целого ряда учёных и практиков (Беличева С.А., Григорьев С.И., Гуслякова Л.Г., Зимняя И.А., Топчий Л.В., Холостова Е.И и др.), что «новые концептуальные подходы к организации социальной защиты населения предполагают, наряду с материально-финансовыми видами поддержки, развивать консультативные, реабилитационные, социально-медицинские, социально-педагогические, психологические, досуговые и другие виды услуг. Дело это для нашей страны непростое, опыт регионов в этом направлении пока ещё невелик, существующая практика развитых стран не всегда приемлема для условий России...» (Кадровое обеспечение социальных служб: Подготовка и переподготовка кадров.-М., 1994.- С.1). Однако за прошедшее десятилетие социальная работа в регионах не только оформилась как система, но и разветвилась в зависимости от подхода к её осуществлению и категорий населения, ради которых она создавалась.

В данном учебном пособии нашёл отражение опыт социальной работы с женщинами в г. Пскове и Псковском регионе, проанализированный и систематизированный с позиции психологического подхода. В центр внимания студентов, преподавателей и специалистов социальной работы поставлена гендерная идея.

Стоит ещё раз отметить, что женщины подошли к ней, на протяжении всей истории упорно пытаясь найти ответ на свой «женский вопрос»: «Что именно мешает нам быть равноправными с мужчинами?». В разные исторические эпохи им задавались многие великие женщины мира, в т. ч. и россиянки.

Пособие является попыткой внести вклад в понимание и устранение причин основных гендерных противоречий и

конфликтов, которые пытаются разрешить современные женщины, чтобы общественное устройство стало справедливым по отношению к обеим половинам человечества.

Основные выводы автора учебного пособия сводятся к тому, что

- «женский вопрос» со временем не только не потерял своей остроты, но в современную эпоху выделился в качестве ключевого в деле построения гражданского общества, а возможно, и обеспечения выживания человечества;

- исследования в области социальной психологии, в частности, в психологии гендерных отношений и психологии женщин могут являться теоретическим основанием для практической деятельности специалистов по социальной работе с женщинами;

- в определении перспектив и содержания психосоциальной работы с женским сообществом и с клиентами-женщинами важно учитывать то обстоятельство, что патриархальная культура глубоко укоренена в сознании людей и её гендерные стереотипы прочно удерживают женщину в положении жертвы;

- цели психосоциальной работы с женщинами могут быть понятыми и достигнутыми с позиции феминистского подхода;

- типичными женскими ролями являются: роль дочери, возлюбленной, супруги, матери, работницы, бабушки. Для выполнения каждой из них в общественном сознании существует набор предписаний, как женщине «надо себя вести», чтобы избежать конфликта с обществом. Для организации психосоциальной деятельности в интересах женского сообщества особую ценность представляет положение о том, что выполнение женщиной многих ролей способствует её психологическому благополучию;

- современные российские женщины испытывают значительные трудности в понимании своей роли «жена»;

- роль матери, которую исполняют современные российские женщины, чаще всего является психопатологизированной;

- мать, ставящая дочь (детей) вместо себя в положение, при котором ребёнок вынужден заботиться о своих родителях или о других детях своих родителей, обессиливает себя, обременяет своё потомство и обуславливает тенденцию дегенерации родовой ветви;

•вопрос: кто она – истинная женщина? (Та, которая служит сама себе и оправдывает собственные ожидания, или та, которая служит вдохновением для своего избранного мужчины и терпеливо ждёт, что он оправдает её ожидания?) – остаётся открытым для современных исследователей;

•не факт различий мужчин и женщин имеет решающее значение, а их несправедливая социокультурная оценка и иррациональные объяснения, которые кладутся в основу системы власти, утверждаемой в обществе через гендерные роли и отношения;

•современная женщина на любом уровне общественного устройства и в любом статусе находится в интолерантной социальной среде и вынужденно исполняет роль жертвы;

•возможность становления психосоциальной работы с женщинами в России во многом обусловлена мировым сообществом, в первую очередь инициативами ООН, в частности решениями Четвёртой Всемирной конференции по положению женщин (Пекин, 1995);

•на первое место среди факторов, обуславливающих актуальность «женского вопроса», выступают ограничения психологического характера, личностные особенности женщин, сформировавшиеся в интолерантной социальной среде;

•в контексте приоритетных направлений приложения усилий отечественных специалистов по психосоциальной работе более отчётливо просматриваются: а) помощь женщинам в установлении комплиментарных (взаимодополняющих) толерантных отношений с мужчинами; б) помощь женщинам в освоении и исполнении ими роли матери;

•в задачи психосоциальной работы с женщинами входят: 1) задачи по их спасению и обучению навыкам самозащиты; 2) задачи по поддержанию эффективного социального функционирования женщин; 3) задачи по развитию самосознания женщин;

•особую актуальность в психосоциальной практике приобретает социально-превентивная работа с беременными женщинами;

- задачи психосоциальной работы с женщинами могут успешно решаться как методами индивидуального подхода, так и в условиях группового взаимодействия;

- российским женщинам необходима помощь в развитии навыков пользования правами человека женщины;

- реализации идеи равных прав и равных возможностей мужчин и женщин способствует гендерное просвещение населения, которое с успехом могут осуществлять психологи и социальные работники.

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.
- Представьте 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 изготовить бэджики 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 **своей** цели.

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, отличающих 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. Выраженная грудь | 14. Мало ест |
| 2. Мягкий голос | 15. Любит получать в подарок цветы и сладости |
| 3. Лёгкая походка | 16. Любит ходить по магазинам |
| 4. Запах духов | 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. Вагина | 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.

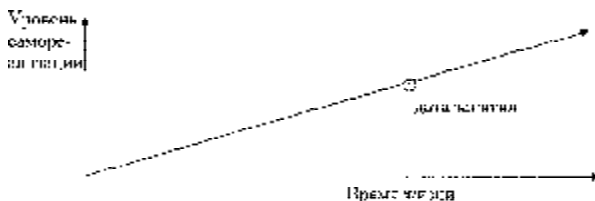
2. Отчёт о проделанной дома работе, успехах и неудачных попытках.

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?

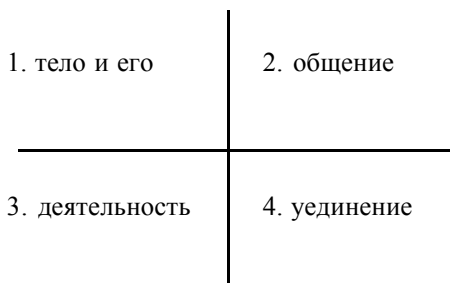
Инструкция:

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 жестоком 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:

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

б) Негативные 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 партнёры 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.

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 - мужчина и женщина 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.

- Х. Губы касаются груди.
XI. Прикосновение ниже талии.
XII. Соитие.

(См. На пути к совершенству – Искусство экспромта./ Под ред. В. В. Петрусинского. – 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 мужчина и женщина совершеннее, привлека-тельнее, 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 собствен-ничества 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 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 пережи-ваниями 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 конструк-тивность 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 накаты-вается 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»

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 сетуете 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 мужчиной для совместного проведения времени и возможной перспективы длительных отношений; 2) придумайте любой способ, как познакомиться с приглянувшимся 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»

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 приглянувшимся 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 гордится, 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 муж-чиной. 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 поощрительном, и в осуждающем смыслах.

•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
Я 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 житейских 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 упражнение «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. Эйнштейн 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 разделить 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 вежа 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 бэджики 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:



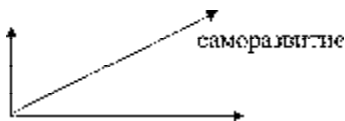
Задание 3. Нарисуйте подобную ось координат и, припомнив имена своих родных, расположите их на этих осях в зависимости от того, какой вид карьеры они делали или делают.

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»

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 жалуетсяесь, 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, связанных с самоорганизацией и обустройством личной жизни женщины (сфера уединения и саморазвития)

22 встреча с женской группой

«Я и моё одиночество»

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 мистирию 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 свою силу и авторитет (от лат. *auctoritas* «власть», «влияние»)? Показываете ли вы свою власть или предпочитаете быть жертвой? Можете ли вы направить свою силу и власть на гармонизацию отношений с другими людьми? С самим собой? Занимаете ли вы позицию разумного лидера? Используйте 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 событие 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 покриковать других, задать вопрос: «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. Гроф К. Жажда целостности. – М., 2000.
3. Гроф 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:

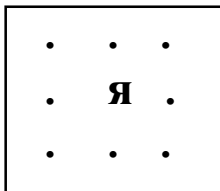
Задание 1. Возьмите «Список ресурсов собственной личности», составленный вами. Переверните его другой стороной, где сделайте надпись «Я, (имя), глазами членов группы».

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». (см. Тихоплав В. Ю., Тихоплав Т. С. Физика веры. - СПб., 2003 – с.87.).

Составьте список людей, свою связь с которыми вы отка-зываетесь 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 распо-ложите 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 серьёзной и длительной работы по развитию способности благополучно обустраивать свою женскую судьбу.

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.

Главное, чтобы **во время встреч женщины получали возможность развивать навыки пользования своими правами человека женщины**. Ниже представлен план работы группы, который уместен в цикле занятий, нацеленных на разрешение житейских проблем женщин в сфере общения. Он разработан автором по итогам стажировки в Литовской Ассоциации Образования Взрослых (г. Вильнюс) в мае 2004г. Автор выражает признательность её руководителям – Ауримасу Юозайтису и Роме Юозайтене, у которых он научился некоторым предложенным здесь приёмам работы в группе.

Тема «Моё право человека женщины»

Цель – осознание необходимости достойно пользоваться своими правами человека женщины в отношениях с другими людьми и условий, позволяющих другим с таким же успехом реализовывать свои права.

Организация занятий в группе: ведущий заранее готовит для каждой участницы 4 листа бумаги. На одном из них – текст «Мои права». После приветствия и выяснения группового настроения все участницы получают лист с текстом, который представлен ниже, и знакомятся с тем, что на нём написано.

МОИ ПРАВА

Я чувствую себя достойной, когда пользуюсь правом

- **быть выслушанной и принятой серьёзно, с уважением;**
- **иметь своё мнение, свои чувства и эмоции и выражать их;**

- сказать «нет» и чувствовать себя хорошо, зная, что таким образом я даю человеку свободу;
- попросить то, что я хочу;
- получить то, за что я плачу деньги;
- делать ошибки;
- сама решать, что мне делать в первую очередь, а что – во вторую;
- поменять своё мнение;
- отказаться отвечать на назойливые и личные вопросы;
- защищать своё физическое пространство.

Работа начинается с вопроса ведущего: **У всех есть права?**

Когда выясняется очевидная истина, что у всех, то задаётся следующий вопрос: **Почему же тогда люди их нарушают?** Чтобы это выяснить, проводится эксперимент:

Каждая из участниц получает по 1 листу чистой бумаги. Все листы одинаковые.

По просьбе ведущего женщины закрывают глаза. Ведущий предлагает выполнить ряд действий с листом бумаги: 1) сложите лист вдвое; 2) ещё раз сложите лист пополам и оторвите верхний правый угол; 3) снова сложите лист пополам и снова оторвите верхний правый угол; 4) теперь сложите лист по диагонали и оторвите нижний угол...Откройте глаза. Разверните ваши листы. Посмотрите на листы других участниц встречи. **Вы выполняли одни и те же команды, но получили разные результаты. Чем это возможно объяснить?** (Свободное обсуждение вопроса).

Эксперимент «Уважение»

Задание группе: на чистом листе бумаги начертите 3 окружности. Внутри 1-ой из них напишите «Когда я уважаю другого, то...»

Внутри 2-ой «Когда другой уважает меня, то...»

Внутри 3-ей «Когда я уважаю себя, то...»

Теперь нужно превратить эти окружности в солнышки. Для этого от 1-ой из них отведите лучик и продолжите фразу: «Когда я уважаю другого, то...*внимательно его слушаю*». От каждой окружности отведите столько лучей, сколько раз вы сможете продолжить предложенные выше фразы. На выполнение задания отводится 15 минут.

По истечении времени группа делится на микрогруппы по 3 участницы. В микрогруппах идёт обсуждение полученных результатов: сначала



по 1-ому незаконченному предложению, потом по 2-ому и наконец по 3-ему. После этого этапа работы участницы вновь возвращаются в общий круг и получают возможность высказаться о том, какие открытия им удалось сделать в процессе выполнения задания.

Эксперимент «Любовь»

Задание группе: то же, что и в эксперименте «Уважение». Только теперь нужно поработать над продолжением других фраз:

Анализ результатов индивидуальной и групповой работы проводится так же, как и в предыдущем эксперименте.

Вопрос для обсуждения в группе: **Как вы полагаете, есть ли различия в понятиях «уважение» и «любовь»?** (Как правило, участницы приходят к выводу, что различия существуют: уважение предшествует любви. С уважения человека начинается соблюдение его прав:

- Моё право ограничено тем, кто рядом.
- Моё право кончается там, где начинается право другого человека.

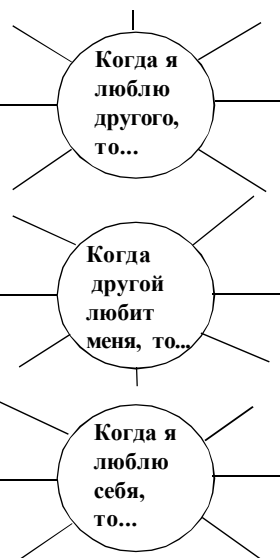
Понимание этих прописных истин лежит и в основе толерантного взаимодействия между мужчинами и женщинами, придерживающимися идеи гендерного равенства.

Задание: разработайте билль о правах во взаимоотношениях между собой и своим любимым мужчиной (мужем, другом, сожителем) на тот случай, если вам потребуется выяснить отношения. После выполнения этого задания и обсуждения полученных результатов можно предложить участницам обсудить билль о правах, предложенных С.Форвард и Дж.Торрес для женщин, связавших свою жизнь с жено-ненавистниками. (См. Форвард С., Торрес Дж. Люблю и ненавижу. - М., 1997. - С.232).

«Я выскажу тебе своё мнение, понравится тебе это или нет.

Билль о правах

- *Я имею право на уважительное отношение к себе.*
- *Я имею право не брать на себя ответственность за твои проблемы и твоё грубое поведение.*
- *Я имею право разозлиться.*
- *Я имею право сказать «нет».*
- *Я имею право делать ошибки.*
- *Я имею право на чувства, на собственное мнение и протест.*



- *Я имею право менять своё мнение или принять решение, отличающееся от того, которое ты предлагаешь.*
- *Я имею право обсудить с тобой условия, касающиеся наших взаимоотношений.*
- *Я имею право требовать от тебя моральной и материальной поддержки.*
- *Я имею право протестовать против твоего несправедливого обращения или критики.*

Это мои законные права и ты должен их уважать.»

Задание: составьте перечень условий, способствующих развитию способности отстаивать свои права человека женщины (не более трёх условий). В процессе обсуждения полученных результатов важно сделать акцент на тех условиях, которые вполне могут создать сами участницы встречи. Например, это может быть **укрепление позиции Взрослого в структуре собственной личности.** В таком случае следует совместными усилиями выделить отличительные признаки поведения Ребёнка, Взрослого и Родителя (см. теорию транзактного анализа Э.Берна).

Ребёнок

играет

дрожащие губы
слёзы в глазах
гримасничанье
бегающие глаза
хихиканье
балуется
чесется, кусается
требует, кричит
голова на бок
нарушает правила
глаза в землю
плачет

Взрослый

трудится

внимание на лице
смотрение в глаза собеседнику
уравновешенность
мигание
работает
принимает решения
любит
заботится о себе
расправленные плечи
защищает свои права
спокойный тон голоса
действует

Родитель

заботится о ком-то

нахмуренные брови
указующий перст
прочищение горла
нетерпеливый вздох
заботится о других
наказывает, угрожает
помогает
контролирует
глядит собеседника
защищает, опекает
цокает, вздыхает
возмущается

Подведение итогов индивидуальной работы в группе и группы в целом. Каждая участница встречи уносит результаты своего законотворчества с собой.

Прощальный ритуал.

Литература

1. Агеев В.С. Межгрупповое взаимодействие: Социально-психологические проблемы. – М., 1990.
2. Андреева И.С., Гулыга А.В. Семья. – М., 1991.
3. Аронс К. Развод: крах или новая жизнь? – М., 1995.
4. Арсеньев А.С. О духовной культуре и традиции русской семьи. // Север. – 1992 - № 3. – с. 129 – 145.
5. Барбара де Анджелис. Секреты о мужчинах, которые должна знать каждая женщина. – М., 1997.
6. Барбара де Анджелис. Секреты любви и секса. – М., 2000.
7. Барбара де Анджелис. Как выбрать мужчину своей мечты. – М., 2004.
8. Баттон Д. Стать ближе: секс, любовь и здравый смысл. – М., 1995.
9. Бебель А. Женщина и социализм. – М., 1959.
10. Бердяев А.Н. О назначении человека. - М., 1992.
11. Берн Шон. Гендерная психология. – М., 2001.
12. Берн Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвящённых. (пер. с англ. – СПб., 1991.
13. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – СПб., 2002.
14. Берн Э. Групповая психотерапия. – СПб., 2001.
15. Библия. Бытие 2.
16. Богатырёва Е. Секреты женской психологии. – СПб., 1997.
17. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. – М., 1996.
18. Вачков И. Основы технологии группового тренинга. Психотехники.- М., 2001.
19. Величко Ф. «Женский принцип» в политике: астрологический этюд. // Международная жизнь. -1992. - № 5.
20. Вейнингер О. Пол и характер. – Ростов-на-Дону, 1998.
21. Виткин Д. Правда о женщинах. - СПб., 1996.
22. Волков И.А., Музыченко В.П. Лоскутное одеяло для одинокой женщины. – М., 1993.
23. Вулфолк Дж. Медовый месяц на всю жизнь. – Минск, 1997.
24. Вебер Г. Кризисы любви. Системная психология Б. Хеллингера. – М., 2001.
25. Гленн В. Ваша личность. Узнайте причины Ваших успехов и неудач. – М., 1999.
26. Голод С.И. Личная жизнь: любовь, взаимоотношения полов. – М., 1990.
27. Голубчик В.М., Тверская Н.М. Человек и смерть. Поиски смысла. – М., 1994.
28. Грайс Д. Тайна женского обаяния. – М., 1997.

29. Громыко М.М. Мир русской деревни. – М., 1991.
30. Гумилёв Л.Н. От Руси к России: очерки этнической истории. – М., 1992.
31. Даль В. Пословицы русского народа. – М., 1957.
32. Домострой. // Памятники литературы Древней Руси. Середина XVI века. – М., 1985.
33. Женщины в СССР: статистические материалы. – М., 1980.
34. Женщины и развитие: права, реальность, перспективы. (Материалы Национальной конференции). – М., 1994.
35. Женщина Плюс....: Социально – просветительский журнал. (с 1994г.)
36. Забелин И. История русской жизни с древних времен. – М, 1908, ч.1.
37. Землянская М. Мужская и женская логика, или успех в личной жизни. – М., 2002.
38. Зубкова Г. Женщина и мужчина: Кармический путь вдвоём. – СПб., 2003.
39. Ильин А. Женское счастье от А до Я. – М., 2001.
40. Ильин Е.П. Дифференциальная психология мужчины и женщины. – СПб., 2003.
41. Интеграция женщин в процесс общественного развития. – М., 1994.
42. Карнеги Д. Как обрести спокойствие и жить полноценной жизнью. – Ташкент, 1990.
43. Кинг У. Женщины и духовность. – М., 1989.
44. Киселёва Т.Г. Образ женщины в социокультурной рефлексии. – М., 2002
45. Колесов Д.В. Биология и психология пола. – М., 2000.
46. Колесов Д.В. Нравственность и пол: психологические аспекты. – М., 2000.
47. Колесов Д.В. Тайная книга для женщин: как управлять мужчиной. – СПб., 2000.
48. Колесов Д.В. Пол и секс, в современном обществе. – Воронеж, 2001.
49. Конвенция о ликвидации всех форм дискриминации в отношении женщин (1979).
50. Котельникова Н.И., Рыбакова Н.А. Психосоциальная работа с женщинами в условиях группового взаимодействия. – Псков, 2003.
51. Кричевский Р.Л., Дубовская Е.М. Психология малой группы. – М., 1991.
52. 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 .
53. Кроник А.А., Кроник Е. В главных ролях: вы, мы, он, ты, я: психология значимых отношений. – М., 1989.
54. Куликов Л. Мозаика радости: советы психолога на каждый день – СПб., 1997.
55. Курбатов В.И. Женская логика: игры общения и поведения. – Ростов-на-Дону, 1995.
56. 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.
57. Лабиринты одиночества. Пер. с англ. – М., 1989.

58. Леви В.Л. Искусство быть собой: индивидуальная психотехника. – М., 1990.
59. Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой. – М., 1995.
60. Либина А. Психология современной женщины: и умная, и красивая, и счастливая... – М., 2001.
61. Линде Н.Д. Психотерапия в социальной работе. – М., 1996.
62. Личность. Общение. Групповые процессы. – М., 1991.
63. Логинов А.А. Мужчина и женщина: отношения полов. – Владивосток, 1990.
64. Лотман Ю.М. Роман А.С. Пушкина «Евгений Онегин». Комментарий. – Л., 1980.
65. Лууле В. Без зла в себе. – Екатеринбург, 2001.
66. Маркс К., Энгельс Ф. Сочинения. – М. Издание 2.1.
67. Мельвиль Ю.К. Человек и эпоха. – М., 1984.
68. Мидделмэн Р., Гольдберг Г. Социальная работа с группой. // Энциклопедия социальной работы: ВЗ-х тт. – М., 1994. – т. 3.
69. Национальный доклад к IV Всемирной конференции по положению женщин «Действия в интересах равенства, развития и мира». – М., 1994.
70. Моруа А. Надежды и воспоминания. – М., 1983.
71. Некрасов С.Н., Визилкин И.В. Жизненные сценарии женщин и сексуальность. – Свердловск, 1991.
72. Норвуд Р. Надо ли быть рабой любви? – М., 1994.
73. Они жили долго и счастливо: книга о семейном благополучии. – Ростов-на-Дону, 1995.
74. Павлюченко Э.А. Женщины в русском освободительном движении: от Марии Волконской до Веры Фигнер. – М., 1988.
75. Палуди М. Психология женщины. – СПб., 2002
76. Пауль Дж., Пауль М. Как сохранить твою любовь. – М., 1994.
77. Пахальян В.Э. Основные проблемы психологической практики в учреждениях социальной защиты и помощи. // Российский журнал социальной работы. – 1995.- № 2. – с. 70-72.
78. Платон. Государство // Сочинения. – М., 1971, т.3, ч.1.
79. Попова Л.В. Проблемы самореализации одарённых женщин. // Вопросы психологии. – 1996. – №2. – с. 31-41.
80. Правовые гарантии социальной защиты семьи, женщин и детей: Основные правовые нормы. – М., 1993.
81. Психологические тесты для женщин. / Сост. Н.Н. Лавров. – Ростов-на-Дону, 2002.
82. Пэйдж С. Супружеская жизнь: путь к гармонии – М., 1995.
83. Пушкарёва Н.Л. Женщины Древней Руси. – М., 1989.
84. Пушкарёва Н.Л. Частная жизнь русской женщины: невеста, жена, любовница. – М., 1997.
85. 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.
86. Робер М.А., Тильман Ф. Психология индивида и группы. – М., 1988.

87. Роберт Фрейдджер, Джеймс Фейдимен. Личность: теории, упражнения, эксперименты. – СПб., 2001.
88. Рогов Е.И. Психология отношений мужчины и женщины. – М., 2002.
89. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. – М., 1993.
90. Рыбакова Н.А. Путеводитель профессионального саморазвития или Путь к источникам Силы Личности. – Псков, 1997.
91. 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.
92. Рыбакова Н.А., Телишева Л.В., Малыхина Н.А. Психосоциальная работа с женщинами и семьями, ждущими ребёнка. – Псков, 2002.
93. Рюриков Ю. Измены и разводы, треугольники и квартеты. – М., 1997.
94. Сайлз Дж. Наука обольщения. – СПб., 2000.
95. Свядоц А.М. Женская сексопатология. – М., 1988.
96. Семейный кодекс РФ
97. Сидорова Т., Бережная И. Женщины в современном мире. - М., 1989.
98. Симона де Бовуар. Второй пол.- Нью-Йорк, 1974.
99. Сокол Дж., Картер С. Мудрая женщина советует... - СПб., 2001.
100. Социальная работа с женщинами, подвергшимися насилию. // Теория и методика социальной работы. – М., 1994 – гл. XXIX.
101. Сухарев В.А. Характер – Здоровье – Судьба. – Минск, 1993.
102. Теппервайн К. Как противостоять превратностям судьбы. – СПб., 1994.
103. Терещенко А.В. Быт русского народа – М., 1997.
104. Фирсов М.В., Студёнова Е.Г. Теория социальной работы. - М., 2000.
105. Фирсов М.В., Шапиро Б.Ю. Психология социальной работы: содержание и методы психосоциальной практики. – М., 2002.
106. Фопель К. Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего. – М., 2001.
107. Форд С., Торрес Дж. Люблю и ненавижу. – М., 1997.
108. Хабермас Ю. Понятие индивидуальности. // Вопросы философии. 1989.- № 2 – с. 35-40.
109. Люблю и ненавижу. / Пер. с англ. – Смоленск, 1997.
110. Хеллингер Б. Порядок любви: разрешение семейно-системных конфликтов и противоречий. – М., 2001.
111. Хорни К. Женская психология. – СПб., 1993,-220 с.
112. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. – СПб., 1993.
113. Хорни К., Фромм Э. Психоанализ и культура: Избранные труды Карен Хорни и Эрика Фромма. – М., 1995.
114. Хей Л. Власть женщины. - М. 1998.
115. Шинелева Л.Т. Женщина в трансформирующемся обществе. – М., 1995.
116. Шинелева Л.Т. Феминология. Семейведение. – М., 1997.
117. Шиманов Г. «Да убойте мужа своего:» - Размышления о современной семье.

// Слово – 1993,- № 12. – с.21-25.

118. Шутценбергер А. Синдром предков. – М., 2001.

119. Щёголев А. Ложная женщина: Невроз как внутренний театр личности. – СПб., 2002.

120. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Психология и психотерапия семьи. – СПб., 1999.

121. Юнг К.Г. Брак как психологическое взаимоотношение. // Сознание и бессознательное. – СПб – М., 1997. –с.174-189.

122. Юрчук В.В. 500 способов обольстить, привязать и удержать богатого мужчину. – Минск, 2000.

123. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. – СПб., 2002.

124. Яффе М., Фенвик Э. Секс в жизни женщины. – М., 1992.

Надежда Александровна Цветкова

Психосоциальная работа с женщинами

Монография

Компьютерная верстка

Н.А. Дойникова

*Книга издана за счет средств Генерального Консульства Королевства Дании
в г. Санкт-Петербурге в рамках проекта
«Общественная детская приемная и информационно-методическая служба
для социальных работников», реализуемом в 2004-2005 гг.
на базе ГУСЗН «Областной центр семьи»*

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. 22,5. Тираж 300 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.