

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

Кафедра общей и клинической психологии

**СВЯЗЬ САМООТНОШЕНИЯ И ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ
У ЖЕНЩИН В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ**

Выпускная квалификационная работа
студентки очно-заочной формы обучения
направления подготовки 37.03.01 Психология
5 курса группы 02061381
Швоевой Натальи Ивановны

Научный руководитель:
канд. психол. наук,
доцент кафедры общей и
клинической психологии
Шутенко Е.Н.

БЕЛГОРОД 2018

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. Теоретические основы изучения связи самооотношения и ценностных ориентаций у женщин в период беременности	8
1.1. Особенности психического состояния беременных женщин.....	8
1.2. Структура самооотношения беременных женщин.....	15
1.3. Специфика ценностных ориентаций женщин в период беременности.....	19
ГЛАВА II. Эмпирическое исследование связи самооотношения и ценностных ориентаций у женщин в период беременности	25
2.1. Организация и методы исследования.....	25
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования.....	29
2.3. Психокоррекционная программа и рекомендации по формированию позитивного самооотношения и гармонизации ценностных ориентаций у женщин в период беременности.....	58
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	66
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ	70
ПРИЛОЖЕНИЯ	77

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность изучение проблемы влияния уровня самооотношения на формирование ценностных ориентаций у женщин в период беременности с психологической точки зрения вызывает повышенный интерес, но вопрос является недостаточно разработанным и диктуется нестабильной социокультурной ситуацией, которая складывается в настоящее время в нашей стране.

В наш прогрессивный век тема психологии материнства является одной из наиболее сложных и малоизученных областей современной науки. Важность ее изучения продиктована противоречием между остро стоящей демографической проблемой, связанной с падением рождаемости, огромным числом разводов, увеличением числа детей – социальных сирот, с ростом числа случаев жестокого обращения с ребенком и недостатком программ социальной и психологической помощи семье, и в первую очередь женщине-матери.

Отношение матери к ребенку, к его воспитанию и дальнейшему развитию напрямую зависит от многих факторов: в частности от самооотношения и ценностных ориентаций самой матери.

В период беременности у женщины меняется психика, меняется ее отношение к окружающим, она по-особенному реагирует на внешние и внутренние раздражители. Психика беременной женщины заполнена своими собственными ощущениями. Самоотношение женщины в данный период влияет, в первую очередь, на ее терминальные и инструментальные ценности.

Положительное самооотношение обеспечивает личности стабильное развитие. Чтобы сложилось определенное отношение к самому себе необходимо знать свои сильные и слабые стороны. Самоуважение, самопринятие, любовь к себе, симпатия, самооценка, чувство расположения, самоуверенность, самообвинение, самоуничижение - это далеко не весь

список черт, используемых для оценки целостного самоотношения или отдельных его аспектов.

На сегодняшний день, в психологическом научном мире, проблеме самоотношения уделяется пристальное внимание. Среди исследований можно отметить работы С.Р. Пантилеева, В.В. Столина, Н.И. Сарджвеладзе, А.Г. Фаустова, в которых изучались особенности структуры самоотношения.

Исследование взаимосвязи самоотношения с особенностями личности, определение факторов влияющих на формирование самоотношения представлено в трудах И.И. Чесноковой, Т.П. Шарай, Е.Т. Соколова, Э. Эриксона, Т.И. Аврамовой, А.М. Колышко и др.

Изучением самоотношения беременных женщин занимались Г.Г. Филиппова, С.Ю. Мещерякова, Н.Н. Авдеева, Н.И. Ганошенко и др.

Исследование проблемы ценностей интересовало многих ученых: Е.Р. Боринштейна, С.С. Бубнову, А.Н. Сытина, Е.И. Захарова, Б.А. Нурумова, Н.Я. Большунова, Г.К. Даржуман, Л.Н. Рабовалюк, Т.В. Скрицкую, Н.В. Дмитриеву, которые показали, что ценностные ориентации являются важнейшими компонентами структуры личности.

Ценностные предпочтения личности определяют главное и относительно устойчивое отношение человека ко всем основным сферам жизни, к миру, к другим людям, к самому себе. Человек активно действует только в обстоятельствах, которые представляют для него определенную ценность. Отсюда повышенный интерес к ценностям женщин, ожидающих ребенка. Изучение системы ценностных ориентаций беременных женщин отражено в работах Т.В. Скрицкой, Н. В. Дмитриевой, Л.Н. Рабовалюк, Е.В. Могилевской, О.С. Васильевой и др.

Тема изучения ценностных ориентаций беременной женщины, уровня ее самоотношения остается недостаточно разработанной областью, так как, во-первых, нет единого подхода к самому понятию «ценностные ориентации»; во-вторых, кардинальные изменения в политической, экономической, духовной сферах нашего общества влекут за собой

изменения в ценностных ориентациях и поступках людей, что отражается и на отношении человека (в нашем случае женщины) к себе, своим поступкам и действиям.

Проблема нашего исследования: существует ли связь между особенностями самоотношения и ценностными ориентациями у женщин в период беременности?

Объект: самоотношение женщин в период беременности.

Предмет исследования – связь самоотношения и ценностных ориентаций у женщин в период беременности.

Цель исследования – выявить характер связи между самоотношением и структурой ценностных ориентаций у женщин в период беременности.

Гипотеза исследования: существует прямая связь между позитивным самоотношением беременных женщин и такими ценностными ориентациями, как: жизненная мудрость, активная деятельная жизнь, творчество, рационализм, ответственность, терпимость, образованность.

Задачи исследования:

1. Определить степень разработанности проблемы связи самоотношения и ценностных ориентаций у женщин в период беременности.
2. Изучить особенности и выявить связь между ценностными ориентациями и самоотношением у женщин в период беременности в зависимости от стиля самовосприятия беременности, фертильного возраста и количества детей в семье.
3. Разработать психокоррекционную программу для работы психолога Перинатального центра и рекомендации для беременных женщин по формированию позитивного самоотношения, которое в дальнейшем будет способствовать гармонизации структуры ценностных ориентаций.

Теоретико-методологической основой исследования являются: теория трехкомпонентной структуры самоотношения С.Р. Панталева, В.В. Столина, теоретическая модель изучения ценностных ориентаций человека М. Рокича, положение о личности, как системном образовании,

сформулированном в трудах Б.Г. Ананьева, А.Н. Леонтьева, теории культурно-исторического аспекта материнства Э. Эриксона, Дж. Боулби, Г.Г. Филипповой.

В исследовании использовались следующие **методы**: теоретические методы (анализ научной литературы), организационные методы (сравнительный), эмпирические методы (измерение, наблюдение, беседа, психодиагностические методики), методы обработки данных (количественный и качественный анализ), методы интерпретации (непараметрические методы: математической статистики Н-Крускала-Уоллиса и коэффициент корреляции Спирмена на основе статистического пакета программ SPSS-21).

В исследовании использовались следующие **психодиагностические методики**:

1. Методика исследования самоотношения (С.Р. Пантелеев, В.В. Столин) (МИС).
2. Методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич).
3. Проективная методика «Я и мой ребенок» (Г.Г. Филиппова).
4. Беседа
5. Наблюдение

Для математико-статистической обработки полученных результатов использовались непараметрические методы: Н-Крускала-Уоллиса и коэффициент корреляции Спирмена на основе статистического пакета программ SPSS-21.

База проведения исследования: исследование проводилось на базе Перинатального центра ОГБУЗ «Городская больница №2 г. Белгорода» в отделении акушерском патологии беременности. В нем принимали участие беременные женщины в количестве 60 человек на сроках от 22 до 38 недель беременности, в возрасте от 18 до 39 лет, с различными диагнозами в анамнезе.

Структура работы: работа состоит из введения, 2-х глав, заключения, списка используемых источников (65), таблицы (9), графики (5), приложений (8). Объем работы 73 страницы машинописного текста.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ СВЯЗИ САМООТНОШЕНИЯ И ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ У ЖЕНЩИН В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ

1.1. Особенности психического состояния беременных женщин

Для большинства женщин беременность является чудом, самым счастливым и драгоценным временем, периодом осознания своего продолжения - зарождения новой жизни. Эмоциональное состояние женщин во время беременности в течение многих лет привлекают внимание ученых. При этом наблюдается как эмоционально положительная роль беременности, так и отрицательное отношение к беременности.

В.Д. Рыжков отмечает, «в период беременности у женщины происходят изменения, как в физиологическом плане, так и в психологическом, взаимоотношение с близкими людьми, беременная уязвленно реагирует на внешние и внутренние раздражители. Внутренний мир беременной женщины наполнен своими собственными ощущениями, переживаниями, эмоциями» [43, с. 33]. Физиологическое состояние обусловлено работой нейрогуморальной системы, нейротрофического метаболизма, а также синтезом ферментов и другими биохимическими изменениями. В важной роли изменяется реактивность всего организма женщины, включая и психическую форму.

Психологические изменения в период беременности заставляют решать новые задачи, связанные с сопровождением беременных женщин. Наступление беременности влечет, прежде всего, эмоциональные изменения, заставляя испытать, целую бурю эмоций, в которой трудно разобраться. Эмоции могут наблюдаться разного полюса, даже если беременность является желанной и запланированной. Зачастую в субъективной оценке беременность рассматривается как счастливое время, лишённое забот, тревог и проблем, однако в реальности оказывается, что вместе с наступлением

этого долгожданного периода и приходом трепетной радости наблюдается сожаление о чем-то недоделанном, страх изменения отношений в семье с мужем и жизни в целом. В этот момент женщина продолжает проживать свою жизнь, полную разных переживаний и беспокойств.

А.И. Брусиловский считает, более эмоционально напряженной является ситуация, когда беременность неожиданная, незапланированная, семейная ситуация нестабильная. «С точки зрения физиологии период беременности сложное время: в организме женщины происходят гормональные изменения, гормональная перестройка, темпы формирования и развития ребенка очень быстрые, все это может оказывать влияние на самочувствие будущей мамы» [8, с. 224].

Вопросы, связанные с изучением материнства, и, в частности, такого значимого периода подготовки к материнству, как беременность в научной литературе рассмотрены недостаточно, внимание этой теме наиболее активно начали уделять только в последнее десятилетие отечественные и зарубежные психологи (В.И. Брутман [10], С.Ю. Мещерякова [31], Г.Г. Филиппова [55], Э. Эриксон [64], Т.В. Скрицкая [47] и др.).

По мнению В.И. Брутмана, правильное материнское поведение – «создание матерью такой микросреды, которая максимально оптимизирует физическое и психическое развитие ребенка. Основными поведенческими характеристиками материнского поведения можно считать: грудное вскармливание; безотказное приспособление матерью своей жизни к нуждам ребенка; полная концентрация на ребенке с сенситивным пониманием его потребностей; полное и своевременное удовлетворение физиологических и базовых психологических потребностей ребенка (в любви, безопасности, познании) и формирование у него надежной привязанности» [10, с. 150].

Как отмечают С.С. Бубнова, А.Н. Сытин, время беременности, несомненно, представляется для женщины этапом серьезных изменений в жизни. Происходят изменения в социальном статусе: женщина готовится к новой роли - роли мамы. Изменения происходят и в организме беременной,

меняется восприятие себя и психологическое состояние, происходит переоценка ценностных ориентаций и всей ценностной системы в целом. Исследования показывают, что для женщины состояние беременности, всегда является кризисным, может переживаться с разной остротой и интенсивностью, беременная может демонстрировать различные способы адаптации к этой необычной для нее ситуации [12].

И.В. Забаев обозначает, «состояние беременности в психологии определяется, прежде всего, как период формирования материнской роли, готовящий её впоследствии к выполнению функций, связанных с этой ролью, в постнатальном периоде, т.е. этап психологической подготовки к материнству» [23, с. 38].

Б.З. Драпкин считает, что «данный процесс перехода к новой социальной роли - роли матери протекает на всех уровнях: физическом, эмоциональном, ментальном, видоизменяются тело и психика женщины. Гормональные изменения в период беременности могут приводить к частым перепадам настроения, повышению тревожности, утомляемости и слезливости, изменениям либидо, к другим неожиданным эмоциональным изменениям» [22, с.201].

Рассматривая беременность, как этап развития, важно обозначить значимые характеристики в этом периоде: происходят перемены на трех уровнях человеческой жизни: физиологическом, психофизиологическом и психологическом.

В первом триместре беременности наиболее важные перемены связаны с сенсорным восприятием женщины. Большинство женщин сообщает об изменениях вкусовых, обонятельных предпочтений, что может проявляться уже со второй недели беременности. Кроме этого, у женщин может наблюдаться измененное восприятие цвета, звука, зрительных образов. Беременным чаще всего неприятна громкая музыка, они предпочитают слушать классическую или релаксационную музыку. Многим беременным женщинам не нравится определенная еда и напитки. Появляется

более дифференцированное чувство обоняния. Многие женщины наблюдают изменения в зрительном восприятии, в частности, эмоционально отрицательных реакциях на визуальные стимулы: изображение уродства, сцен жестокости; в то же время красоту и гармонию беременные начинают чувствовать глубже. Также, они, становятся более чувствительны к сочетанию цвета.

В.И. Брутман описывает: психологические перемены в период беременности как синдром беременности, - понимая под этим такое психогенное состояние, ограниченное определенным периодом времени, которое проявляется не с периода зачатия, а в момент осознания женщиной своего нового для нее положения и завершается не родами, а в момент «пигмалионизации» своего ребенка. Данный синдром имеет определенные временные границы и переживается женщиной на неосознаваемом уровне. Раскрывая содержание этапов, автор отмечает, что на первом этапе чаще всего происходит осознание состояния беременности. В этот момент, как правило, наблюдаются следующие взаимосвязи: между интеллектуальным уровнем развития беременной женщины, ее профессиональной успешностью и постановкой перед собой вопросов о смысле деторождения [11].

Как отмечает Р.В. Овчарова, следующим периодом развития синдрома беременности является рефлексивное принятие себя и своего необычного нового образа: «Я - в положении». Данный период характеризуется признанием физиологических изменений у себя в организме. Объективные биологические и нейроэндокринные изменения, сопровождающие состояние беременности, могут оказывать сильное психологическое влияние на эмоциональное состояние будущих матерей. Поскольку эти изменения носят интенсивный характер в начале наступления беременности, то требуют некоторого времени для периода адаптации к ним, к эмоциональным переживаниям женщины в течение первого стресса, характеризующегося такими проявлениями, как рвота, тошнота, головные боли, головокружение и нарушение аппетита [37].

Особого рассмотрения заслуживает симптом эмоциональной лабильности, который характеризует весь период беременности. Под эмоциональной лабильностью понимается быстрая смена эмоционального состояния, эмоциональная дезадаптивность, которая может проявляться в колебаниях фона настроения. У некоторых женщин возрастает сенситивность, пассивность или может наблюдаться ощущение высшей удовлетворенности и наслаждения. У других в этот период наступает легкая субдепрессия и возрастает физическая активность, беспокойство, возможно, потому, что беременная женщина пытается отрицать необычное ощущение собственной пассивности. Перепады настроения выражаются в различной степени внутреннего эмоционального напряжения: в ощущении медлительности, грусти, скуки, в возрастающем недовольстве собой, в вербализованном чувстве угнетенности.

С этапа осознания и внутреннего принятия себя, как беременной женщины, проявляется симптом противоречивого отношения к состоянию беременности.

В.И. Брутман, Г.Г. Филиппова, И.Ю. Хамитова отмечают, что «даже самая желанная беременность окрашивается противоречивым аффектом, где параллельно могут присутствовать оптимизм, радость, надежда и настороженное ожидание, тревога, грусть, печаль, страх». Чаще всего опасения и страхи вызваны предстоящими родами, доходящими до паники - «вынесу ли я роды?»; и неуверенностью в собственных способностях родить и стать полноценной матерью; страхом за здоровье будущего ребенка, обеспокоенностью перед ухудшением материального положения своей семьи, перед возможным ущемлением личной свободы; и наконец, переживания своей телесной метаморфозы и связанной с этим сексуальной непривлекательности» [9, с. 109]. Выделены следующие показатели уровня психологической готовности к материнству: особенности раннего коммуникативного опыта будущей матери; особенности отношения будущей матери к еще неродившемуся ребенку; особенности психологической

установки будущей матери на стратегии воспитания будущего ребенка. В.И. Брутман, Г.Г. Филиппова, И.Ю. Хамитова, так же определяют «материнство как женскую социальную роль, на которую оказывают влияние общественные нормы и ценности. Многообразие к определению материнства, не описывает четкой структуры в психологической готовности к материнству» [9, с. 109].

Затем наблюдаются свойственные беременности психические изменения в самосознании женщины с постепенным планомерным включением в него образа ребенка. В этот период будущая мать переживает симптом новой жизни в себе. Данный этап совпадает с периодом ощущения матерью первых шевелений плода. Ребенок своей активностью, движениями как бы заставляет признать себя отдельным человеком со своей собственной жизнью, которой мать управлять не может. По мере формирования плода, эмоциональный и сенситивный компоненты этих ощущений становятся более яркими, наделяются оттенком предметности. Женщина в этот момент начинает определять поведение будущего ребенка так: «проснулся», «веселится», «беспокоится» и т.п. Осмысленность беременности воодушевляет будущую мать, создает соответствующий эмоциональный фон, которым она одухотворяет своего будущего ребенка, его присутствие вызывает чувство нежности, окрашивается в теплые эмоциональный тона. Некоторые женщины настолько сильно погружены в эти переживания, что в их поведении также начинают проявляться черты детскости. Они становятся более внушаемыми и сензитивными, беспомощными.

Е.Р. Боринштейн отмечает, в этот момент беременности обычно возникает внутренний диалог матери с ребенком. Особое эмоциональное состояние способствует развитию образа ребенка, который включается в самосознание женщины. Этот образ наполняется единством, чувственно - смысловым содержанием, которое можно охарактеризовать как «соединство», «сроднение». Симптом принятия новой жизни в себе определяет вершину синдрома беременности, являясь своеобразным

показателем восприятия, оценки и переработки опыта психофизиологического состояния женщиной. Он характеризуется усиливающейся ответственностью за жизнь младенца, снами, мечтами и фантазиями о нем [5].

По мнению Г.Г. Филипповой, следующим и одним из самых важных, ярких и эмоционально насыщенных симптомов является симптом страха перед родами. Каждая беременная женщина в некоторой степени испытывает внутренний конфликт, который проявляется, с одной стороны, в желании, наконец, родить, а с другой стороны, избежать родов. С одной стороны, она ожидает благополучного завершения беременности, с другой стороны, роды вызывают страх и беспокойство. Автор определяет завершающим симптомом синдрома беременности пигмалионизацию родившегося ребенка: переход в восприятии матери от его фантастического образа к реальному образу. Описанный синдром, является универсальным для этапа беременности, наблюдается у всех женщин. Однако его проявления в конкретных случаях могут быть представлены с различной степенью интенсивности и выраженности в каждом случае. Наиболее ярко данные проявления наблюдаются в течение первой беременности [55].

Таким образом, можно считать беременность качественно новым состоянием организма и психики женщины. Субъектное отношение к ребенку является стержневым фактором в структуре психологической готовности к материнству. Поэтому основным показателем успешного течения беременности является процесс поступательных конструктивных изменений в психологии женщины в ее отношении к самой себе, к своим ценностным ориентирам и приобретение ею нового качества материнства. Готовность к материнству - есть психологически зрелая системная позиция женщины к появлению ребенка, является важным фактором положительного взаимодействия матери и ребенка, фактором успешной реализации матерью своих обязанностей и функций по отношению к ребенку. От психологической готовности женщины к материнству зависит протекание

всего процесса материнства, отношение к ребенку, к себе как матери и т. д. На протяжении беременности, а также после рождения ребенка происходят значительные изменения в женском организме, изменения в сознании женщины, ее ценностей и жизненных установок.

1.2. Структура самоотношения беременных женщин

Как отмечает Т.П. Шарай, термин «самоотношение» впервые использовали в 1974 г., а до этого периода он не встречался в психологической литературе [63].

Самоотношение рассматривается как личностное образование, в связи с этим, его содержание и структура могут быть раскрыты в контексте объективных жизненных отношений субъекта, «социальной ситуации его развития». Самоотношение человека в значительной степени формирует оценку окружающей действительности, представлений о мире и самом себе, прогнозирует свою социальную эффективность и отношение к себе окружающих, регулирует межличностное общение, реализацию поставленных задач, разрешение кризисных ситуаций.

В.В. Столин, анализируя самоотношение, рассматривает данное свойство личности с точки зрения структурных и динамических компонентов. Он отмечает, что Я-концепция состоит из «субличностей», которые связаны с определёнными социальными ролями. Самопознание направлено на установление контролирующей функции над структурными компонентами и достижение интеграции Я» [51].

В рамках отечественной психологии личности не выработано единого подхода к определению самоотношения, что затрудняет процесс изучения с точки зрения методологической составляющей. С точки зрения многих отечественных концепций (В.В. Столин [51], С.Р. Пантеев [39],

Е.Т. Соколова [49]), в структуру самосознания при анализе включают когнитивный и эмоционально- оценочный компоненты.

Для рассмотрения содержания самоотношения используются такие термины, как симпатия, самоуверенность, самоуважение, самоприятие, любовь к себе, самоуничижение, самообвинение и другие. По мнению С.Р. Пантилеева, зачастую за этими понятиями стоят различные теоретические позиции ученых, иногда – представления о феноменологическом содержании самоотношения, но чаще – просто различия в словоупотреблении, базирующиеся на плохо отрефлектированных предпочтениях [39].

Н.И. Сарджвеладзе принадлежит описание трехкомпонентного строения самоотношения, включающего в себя когнитивный, эмоциональный и конативный компоненты, он понимает самоотношение как родовое относительно понятий, имеющих приставку «само» и отражающее широкий спектр феноменов внутренней жизни личности. «Именно самоотношение в качестве отдельных сторон включает в себя самопознание, самосознание, эмоциональное отношение к себе, самооценку, самоконтроль и саморегуляцию, а не наоборот» [44, с.103].

Исследование вопроса самоотношения, как составляющей самосознания личности, занимались такие ученые, как С.Р. Пантилеев [39], В.В. Столин [41], Н.И. Сарджвеладзе [44], И.И. Чеснокова [62] и др. Так, например, гендерные особенности самоотношения и отдельные составляющие (образов «Я») личности исследовали в разное время А.М. Колышко [27], А.Г. Фаустова [54]. По результатам научных открытий пришли к выводу, что у женщин зачастую высокий уровень самооценки проявляется в семье, благодаря положительным представлениям о себе как жене, матери. Анализом самоотношения в период беременности занимались Г.Г. Филиппова [58], С.Ю. Мещерякова, Н.Н. Авдеева, Н.И. Ганошенко [30] и др. Они доказали, что позитивное эмоциональное отношение женщин к состоянию своей беременности обеспечивает принятие женщиной

собственных ценностей, самой себя и формирует определенное отношение к будущему ребенку.

По мнению В.В. Столина, «самоотношение формируется на двух уровнях самопознания:

1. Результат сравнения себя с другим человеком («Я - другой»).
2. Сравнение себя, посредством внутреннего диалога («Я - Я»)» [51, с.28].

Как выявляют современные исследования (С.Ю. Мещерякова, Н.Н. Авдеева, Н.И. Ганошенко [30], С.А. Минюрова, Е.А. Тетерлева [33]), значимым фактором в становлении и реализации материнско-детского взаимодействия является материнское отношение, которое лежит в основе всего поведения матери и определяет уникальную для ребенка ситуацию развития. Материнское отношение рассматривается как комплекс ценностно-смысловых, когнитивных, поведенческих и эмоционально-оценочных компонентов, которые в совокупности определяются как отношение женщины к ребенку, и является частью системы отношений женщины. Формирование материнского отношения происходит задолго до рождения младенца и начала взаимодействия матери и ребенка. Оно проходит определенный путь развития на протяжении жизни женщины, начиная от взаимодействия с собственной матерью до взаимодействия с собственным ребенком и образованием привязанности и любви к ребенку, как к личности. Вслед за многими исследователями вопроса формирования материнского отношения, как особенно важный этап, мы выделяем период беременности. Этот этап является необыкновенно сложным и наполненным множеством аспектов. Среди них, как осознаваемые, такие как собственный детский опыт, игровой опыт, актуальная семейная обстановка, так и неосознаваемые, глубинные аспекты, уходящие своими корнями в глубину семейной истории.

В период беременности самоотношение у женщин занимает важное место среди показателей психологической готовности к процессу материнства, так как оно напрямую зависит от первоначальной

удовлетворенности женщины своей материнской ролью, а также перехода будущей матери на новую стадию личностной и половозрастной идентификации, ее сексуальности, по окончании срока беременности. От самоотношения беременной женщины зависит отношение матери к еще не родившемуся ребенку, возможность развития субъектной ориентации в отношении к нему.

По мнению А.М. Колышко, самоотношение, как свойство личности, напрямую связано с деятельностью и целями, ценностными ориентациями. Оно определяется зрелостью степени согласованности составляющих когнитивно - аффективного образования. Самоотношение тесно связано с эмоционально-волевым компонентом. В самоотношении отражаются социально-индивидуальные и личностно-особенные состояния и признаки. Позитивное устойчивое самоотношение лежит в основании веры женщины в свои возможности, обуславливает оптимизм в отношении ожидания успешности своих действий в данный период беременности в ситуациях неопределенности. Негативное же самоотношение в ее положении, граничит с депрессией, является источником трудностей в общении с окружающими и близкими людьми. При положительном самоотношении человек побуждает себя соблюдать моральные нормы, устои общества. При негативном самоотношении большая вероятность различных трудностей в общении. Человек полностью поглощён проблемой ценности своего «Я», из-за этого уровень активности повышается и затрудняется выбор конструктивного способа взаимодействия [27].

Таким образом, самоотношение не просто отражает обобщенные чувства положительности или отрицательности по отношению к себе, а само обладает сложным строением. Женщина многое перенимает из семьи от своей матери и в последующем самоотношение в период беременности носит очертания, которые были взяты из семьи. При позитивном самоотношении человек верит в свои возможности, самостоятельность, энергичность, смотрит оптимистично на свои действия в ситуации неопределённости.

Самоотношение при беременности может быть определено, как восприятие женщиной своих переживаний разных этапов беременности, идентификации этих переживаний, ведет к выработке определенных действий и стереотипов поведения, адекватных этим переживаниям. Самоотношение является ведущим компонентом структуры самосознания, а также эмоционально-оценочным отношением к своей личности. Его становление напрямую связано с деятельностью и целями, ценностными ориентациями и выступает важнейшим фактором образования и стабилизации её единства. Отношение к себе определяет социальную активность личности и делится на положительное и отрицательное самоотношение. Именно положительное отношение к себе влияет на формирование адекватной самооценки, уверенности в себе, самостоятельности, энергичности, оптимистичности и вере в свои возможности.

1.3. Специфика ценностных ориентаций женщин в период беременности

Ценностные ориентации, формируемые в период развития зависят от деятельности, в которую включена личность. Так, в период развития человечества наблюдались этапы, когда отцовство рассматривалось как чисто биологическая функция, но аналогичный период для материнства не рассматривался. Материнство всегда определялось как социокультурный и психологический феномен. Исторически так сложилось, что женщина должна априори обладать ценностями материнства.

Как отмечает Е.Р. Боринштейн, особенно важно это для современности, когда деторождение становится важным социальным событием, в которое вовлекаются не только родители ребенка, но и различные социальные и медицинские службы, государственные органы и коммерческие организации (сервисные услуги для беременных и молодых

родителей, продажа товаров для беременных и новорожденных, агентства по усыновлению, суррогатное материнство, искусственное оплодотворение и т.д.) [5].

С.С. Бубнова, А.Н. Сытин указывают, на то, что на протяжении беременности формируется не только плод в утробе матери, но и сама мать претерпевает изменения, та субличность женщины, которая в последующем будет выполнять материнские функции. Именно в период беременности становятся актуальными те поведенческие стереотипы, ценностные установки, которые будут определять тот или иной тип материнского отношения. Сможет ли женщина, дать своему ребенку ту теплоту и заботу, непосредственно зависит от ее ценностных установок и ориентаций [12].

И.В. Добряков обозначает, плод в утробе матери является не только биологическим объектом, но и субъектом целенаправленных формирующих и воспитательных воздействий, которые непосредственно формируются благодаря тем или иным ценностным ориентациям, т.е. беременная уже выполняет материнские воспитательные функции [20].

Интерес к структуре ценностей беременных женщин не случаен, так как именно структура ценностей личности обеспечивает адаптацию человека в социуме, возможность межпоколенной трансляции жизненных целей и норм поведения.

Л.Н. Рабовалюк утверждает, ценности определяются как социальный феномен, развивающийся в диалектическом отношении субъект - объект, который является важным связующим компонентом между личностью, ее внутренним миром и окружающей действительностью. Ценности рассматриваются с точки зрения двойственности. Они социальные, поскольку исторически обусловлены, и индивидуальные, поскольку в них сосредоточен опыт конкретного субъекта. Система ценностных ориентаций личности выступает в качестве регулятора и механизма развития личности.

Как отмечает Б.Г. Ананьев, формирование личности путем интериоризации, является освоением определенных позиций, ролей и

функций, совокупность которых, характеризует ее социальную структуру. Все сферы мотивации ценностей детерминированы именно этим общественным становлением личности [42].

По мнению Т.В. Скрицкой, Н.В. Дмитриевой, «формирование ценностных ориентаций на разных этапах социализации неоднозначно, так как на социализацию могут стихийно влиять различные обстоятельства жизни, также она может проходить в условиях целенаправленного формирования личности» [46,с. 96].

Т.В. Скрицкая, Н.В. Дмитриева считают, что «одним из таких обстоятельств для женщины является – беременность. Необходимо более подробно остановиться на психологической сущности влияния беременности на личность женщины. Выделено несколько уровней адаптации к беременности: соматический, индивидно-личностный и социальный уровни» [46, с. 97].

На соматическом уровне адаптации развивающаяся беременность ставит организм женщины в новые условия существования.

По мнению Е.А. Волкова, Н.В. Рымашевского, «встречаются разные типы реагирования на беременность: от отсутствия каких-либо психологических проблем до невротического развития личности, в формировании которого важную роль играют индивидуальные особенности» [16, с. 182].

Т.В. Скрицкая, Н.В. Дмитриева считают, что на индивидно-личностном уровне адаптация рассматривается в аспекте удовлетворенности женщины своей материнской ролью как стадия личностной и половой идентификации. «Для многих женщин беременность и деторождение становятся предпосылкой к обретению личностной зрелости и повышению самооценки» [47, с. 162].

Как отмечает А.Г. Фаустова, «на состояние здоровья женщин репродуктивного возраста оказывает влияние ряд медико-социальных и медико-организационных факторов риска, действующих до наступления, во

время и после завершения беременности» [54, с. 26]. Наиболее значимы из них: степень социопатизации и социальной незащищенности семьи, социальная неоднородность супружеской пары, изменение семейного положения, производственная, территориальная миграция женщины в период беременности. А так же психосоциальными факторами являются, возраст, условия труда и быта, вредные привычки и характер взаимоотношений партнеров могут стать одной из причин возникновения осложнений. Тем не менее, не стоит забывать, если у женщины материальное благополучие низкое и отсутствуют благоприятные условия, при которых она сможет воспитывать своего ребенка, для нее в приоритете будут ценности материального блага [54].

Типичную динамику психических проявлений во время беременности отмечает И.В. Добряков и указывает на то, что самочувствие беременной женщины в начале беременности характеризуется чувствительностью, затем амбивалентностью в отношении предстоящего материнства, после чего она пребывает в относительном спокойствии. Ближе к родам происходит погружение в ребенка, а непосредственно перед родами у беременной женщины нарастает тревога, проявляется гиперактивность, желание ускорить события, что обуславливает частые психологические расстройства [20].

И так можно сказать, что приоритеты беременной женщины определяются системой ее ценностных ориентаций, являющихся важнейшей характеристикой личности и показателем ее сформированности. Несмотря на различные подходы к пониманию природы ценностных ориентаций, все исследователи сходятся на том, что особенности строения и содержания ценностных ориентаций личности обуславливают ее направленность и определяют мировоззрение человека, его взгляд на себя, а также придают смысл личностным мотивам, поведению, поступкам.

Таким образом, ценностные ориентации – это элементы внутренней структуры личности, сформированные и закрепленные жизненным опытом индивида в ходе процессов социализации и социальной адаптации. Именно в

период беременности актуализируются те ценностные установки, поведенческие стереотипы, которые будут определять тот или иной тип материнства. То есть, во многом от мировоззрения женщины в этот момент будет зависеть, станет ли она успешной бизнес-леди или посвятит себя материнству.

Подводя итоги первой главы, можно сделать следующие выводы.

Во-первых, можно считать беременность качественно новым состоянием организма и психики женщины. Субъективное отношение к ребенку является стержневым фактором в структуре психологической готовности к материнству. Поэтому основным показателем успешного течения беременности является процесс поступательных конструктивных изменений в психологии женщины в ее отношении к самой себе, своим ценностным ориентирам и приобретение ею нового качества материнства.

Во-вторых, самоотношение не просто отражает обобщенные чувства положительности или отрицательности по отношению к себе, а само обладает сложным строением. Женщина многое перенимает из семьи от своей матери и в последующем самоотношение в период беременности носит очертания, которые были взяты из семьи. Самоотношение в ситуации беременности может быть определено как восприятие женщиной своих переживаний разных этапов беременности, идентификации этих переживаний, ведет к выработке определенных действий и стереотипов поведения, адекватных этим переживаниям. Самоотношение женщины определяет особенности отношения к беременности, к себе и мужу в данный момент.

В-третьих, ценностные ориентации – это элементы внутренней структуры личности, сформированные и закрепленные жизненным опытом индивида в ходе процессов социализации и социальной адаптации. Исследования позволяют утверждать, о значимости данной проблемы, ценностные ориентации имеют свойства изменяться в период беременности,

а самоотношение играет большую роль в протекании беременности, непосредственно самих родов и в последующем воспитании ребенка.

ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ САМООТНОШЕНИЯ И ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ У ЖЕНЩИН В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ

2.1. Организация и методы исследования

При организации эмпирического исследования связи самооотношения и ценностных ориентаций у женщин в период беременности мы исходили из теоретических положений, изложенных в первой главе данной работы и руководствовались поставленными целями и задачами, которые позволят нам выявить связь самооотношения и ценностных ориентаций у женщин в период беременности.

Предметом нашего исследования выступила связь самооотношения и ценностных ориентаций у женщин в период беременности.

Гипотеза исследования: существует прямая связь между позитивным самооотношением беременных женщин и такими ценностными ориентациями, как: жизненная мудрость, активная деятельная жизнь, творчество, рационализм, ответственность, терпимость, образованность.

В эмпирической части нашего исследования, перед нами стояли следующие задачи:

1. Изучить особенности ценностных ориентаций и самооотношения у женщин в период беременности.
2. Определить стиль самовосприятия беременности. Изучить особенности ценностных ориентаций и самооотношения беременных женщин в зависимости от стиля самовосприятия.
3. Выявить различие в ценностных ориентациях и самооотношении у женщин в период беременности в зависимости от фертильного возраста и количества детей в семье.

4. Определить связь между самоотношением и ценностными ориентациями у женщин в период беременности.
5. Разработать психокоррекционную программу для работы психолога Перинатального центра и рекомендации для беременных женщин по формированию позитивных критериев самоотношения, которые в дальнейшем будут способствовать гармонизации структуры их ценностных ориентаций.

Для достижения цели и решения, поставленных в работе задач были использованы следующие методы:

- организационные методы (сравнительный),
- эмпирические методы (измерение, наблюдение, беседа, психодиагностические методики),
- методы обработки данных (количественный и качественный анализ),
- методы интерпретации (непараметрические методы: математической статистики Н-Крускала-Уоллиса и коэффициент корреляции Спирмена на основе статистического пакета программ SPSS-21).

Исследование проводилось на базе Перинатального центра ОГБУЗ «Городская больница №2 г. Белгорода» в отделении патологии беременности. В нем принимали участие беременные женщины в количестве 60 человек на сроках от 22 до 38 недель беременности, в возрасте от 18 до 39 лет, с различными диагнозами в анамнезе.

В исследовании использовались следующие **психодиагностические методики**:

1. Методика исследования самоотношения (С.Р. Пантелеев, В.В. Столин) (МИС).
2. Методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич).
3. Проективная методика «Я и мой ребенок» (Г.Г. Филиппова).
4. Беседа.
5. Наблюдение

1. «Методика исследования самооотношения» (МИС) (С.Р. Пантелеев, В.В. Столин). МИС представляет собой многофакторный опросник, содержащий 9 шкал и три независимых фактора, позволяющих определить разноплановые представления личности о себе самом. Данная методика предназначена для выявления структуры самооотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самооотношения: закрытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самооотношения, самоценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения. Результаты методики рекомендуется использовать в сочетании с другими тестами для составления более полного психологического портрета испытуемого (Приложение 1).

2. Методика «Ценностные ориентации личности» (М. Рокич). Целью теста является выявление содержательной стороны направленности личности. Методика М. Рокича «Ценностные ориентации личности» направлена на выявление ценностно-мотивационной сферы человека. Данная методика позволяет определить отношение личности к себе, к миру, к окружающим, а также выяснить основные жизненные принципы и приоритеты. Данная методика основана на прямом ранжировании списка ценностей. Выделяется два класса ценностей: терминальные и инструментальные по 18 пунктов каждый. (Приложение 2).

3. Проективная методика рисунок «Я и мой ребенок» (Г.Г. Филипповой) направлена на выявления стиля самовосприятия беременности и исследования материнской сферы у беременных. Методика разработана Г. Г. Филипповой для изучения динамики психического состояния женщин во время беременности и после родов. Цель методики – выявление особенностей переживания беременности и самой ситуации материнства, восприятия себя и своего ребенка, ценности этого ребенка. Основным преимуществом данной методики является то, что она позволяет достаточно полно и конкретно оценить самовосприятие женщиной беременности и ребенка, и эти данные будут являться более достоверными в связи с

практическим отсутствием возможности неискренности женщины и «подстройки под социально-желаемые результаты» (Приложение 3).

4. Беседа. На протяжении подготовки к тестированию, во время и после его проведения с беременными женщинами проводилась беседа, в которой были затронуты вопросы, имеющие непосредственное значение для исследования, а именно: насколько контактна женщина (высокая контактность, низкая, средняя) в разговоре на тему: «Моя беременность»; запланирована или не запланирована данная беременность (беременность естественным путем, либо путем ЭКО); и каково отношение самой женщины (положительное, отрицательное, нейтральное), ее мужа, ближайших родственников, уже имеющих в семье детей к ее беременности и появлению малыша (Приложение 4).

5. Наблюдение. За период проведения исследования за беременными женщинами велось включенное наблюдение. Во время наблюдения был зафиксирован и проанализирован эмоциональный фон (позитивный, негативный, нейтральный); вербальная и невербальная активность, нейтральность или пассивность; уверенность или неуверенность женщин в своих ответах.

Следующий этап нашей работы заключался в разработке психокоррекционной программы для работы психолога Перинатального центра и рекомендаций для беременных женщин по формированию позитивного самоотношения, которое в дальнейшем будет способствовать гармонизации структуры ценностных ориентаций.

С целью выявления статистических различий нами был применен непараметрический статистический критерий для независимых выборок Н–Крускала-Уоллиса. Для выявления корреляционных связей между показателями самоотношения и ценностных ориентаций в период беременности нами был применен корреляционный анализ с привлечение непараметрического коэффициента корреляции Спирмена. Математико-

статистическая обработка данных осуществлялась в программе SPSS-21. Результаты статистической обработки представлены в приложении 5.

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования

В соответствии с первой задачей нашего исследования мы изучили особенности ценностных ориентаций у женщин в период беременности с помощью методики «Ценностные ориентации» М. Рокича. Результаты диагностики представлены на рисунке 2.1.

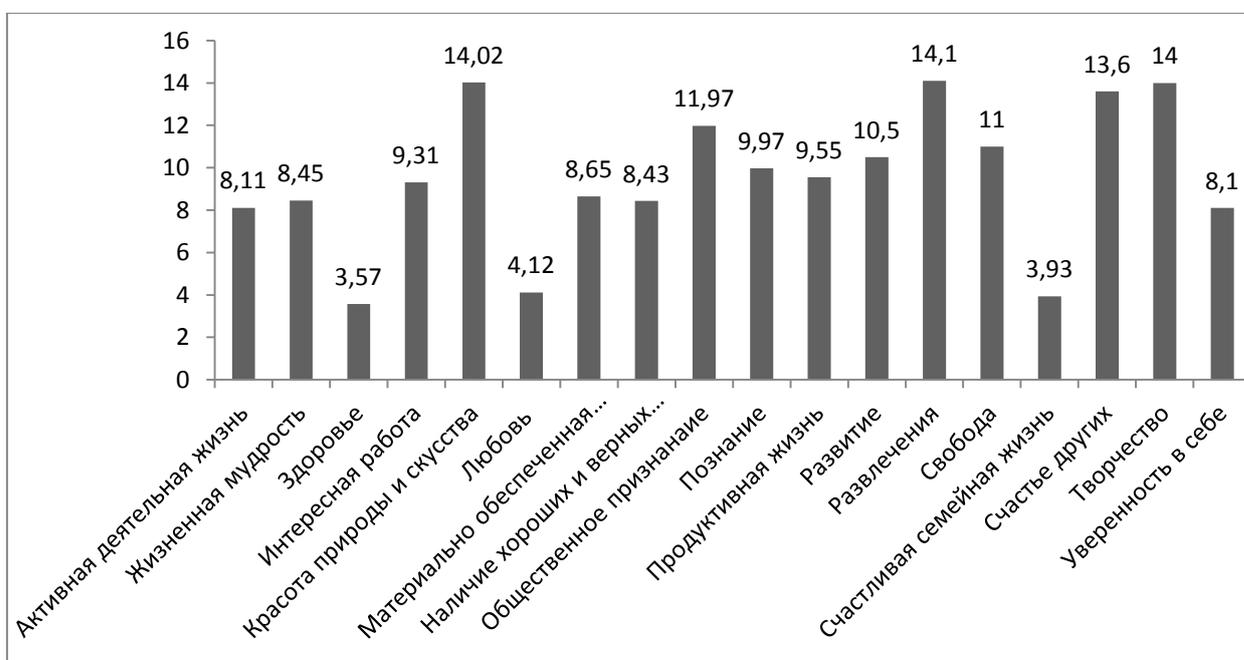


Рис.2.1. Выраженность терминальных ценностей у женщин в период беременности (средние значения)

Как мы видим из рисунка 2.1., ценности распределились следующим образом: наиболее предпочитаемыми терминальными ценностями в группе испытуемых оказались такие ценности как: «здоровье» ($Me=3,57$), «счастливая семейная жизнь» ($Me=3,93$), «любовь» ($Me=4,12$). Выявленный порядок терминальных ценностей обусловлен, на наш взгляд, главной

жизненной задачей беременной женщины - выносить и родить здорового ребенка. Женщина в этот период ориентирована в большей степени на семейные ценности, нежели на карьеру. В это время происходит развитие качественно новых для будущей матери отношений между нею и развивающимся плодом, что рассматривается как итог существования женщины как отдельного, независимого субъекта и ориентацию на ребенка. В качестве значимого условия развития отношений «мать-дитя» выступает процесс формирования образа будущего ребенка у беременной женщины. Ситуация беременности выступает как жизненная ситуация и переживается личностью в контексте всего жизненного пути; при этом взаимосвязь телесного и психического дополняется более сложными процессами, связанными не только с биопсихосоциальным или биопсихосоциодуховным подходами, но помещается в систему отношений личности к собственной жизни и оказывается связанной со смыслом жизни. Первичный телесный опыт наступает достаточно рано, с первыми шевелениями ребенка, и способствует формированию нового смысла, свидетельствующего о ценности состояния беременности. Беременность и роды являются критическими периодами в жизни женщины и ее ближайшего окружения. С известия о наступлении беременности начинается процесс адаптации к новому физиологическому состоянию и социальному статусу женщины. В это же время происходит перестройка структуры ценностных ориентаций и представлений о мире у будущей матери.

На второе место в группу предпочитаемых ценностей вошли такие ценности как: «уверенность в себе» (Me=8,1), «активная деятельная жизнь» (Me=8,11), «наличие хороших и верных друзей» (Me=8,43), «жизненная мудрость» (Me=8,45), «материально обеспеченная жизнь» (Me=8,65), «интересная работа» (Me=9,31), «продуктивная жизнь» (Me=9,55), «познание» (Me=9,97), «развитие» (Me=10,5), «общественное признание» (Me=11,97). Мы видим, что ценности, связанные с общением являются также значимыми, поскольку женщина задумывается о своем материальном

благополучии, она уделяет внимание интересной работе. Для нее важны эти ценности, во-первых, чтобы не чувствовать себя в субъективном плане ненужной, во-вторых, чтобы обеспечить материальное благополучие своему ребенку. Женщин характеризует стремление увеличить количество социальных контактов, сохранить индивидуальность.

К группе наименее предпочитаемых терминальных ценностей в данный период жизни женщины отнесли такие ценности как: «счастье других» (Me=13,6), «творчество» (Me=14,0), «развлечения» (Me=14,1), «красота природы и искусства» (Me=14,2) и это оправдано их переживаниями о течении родов и здоровье будущего малыша. В меньшей степени женщины ориентированы на прагматическую направленность, стремление реализовать свои творческие способности.

Выраженность инструментальных ценностей отразим на рисунке 2.2.

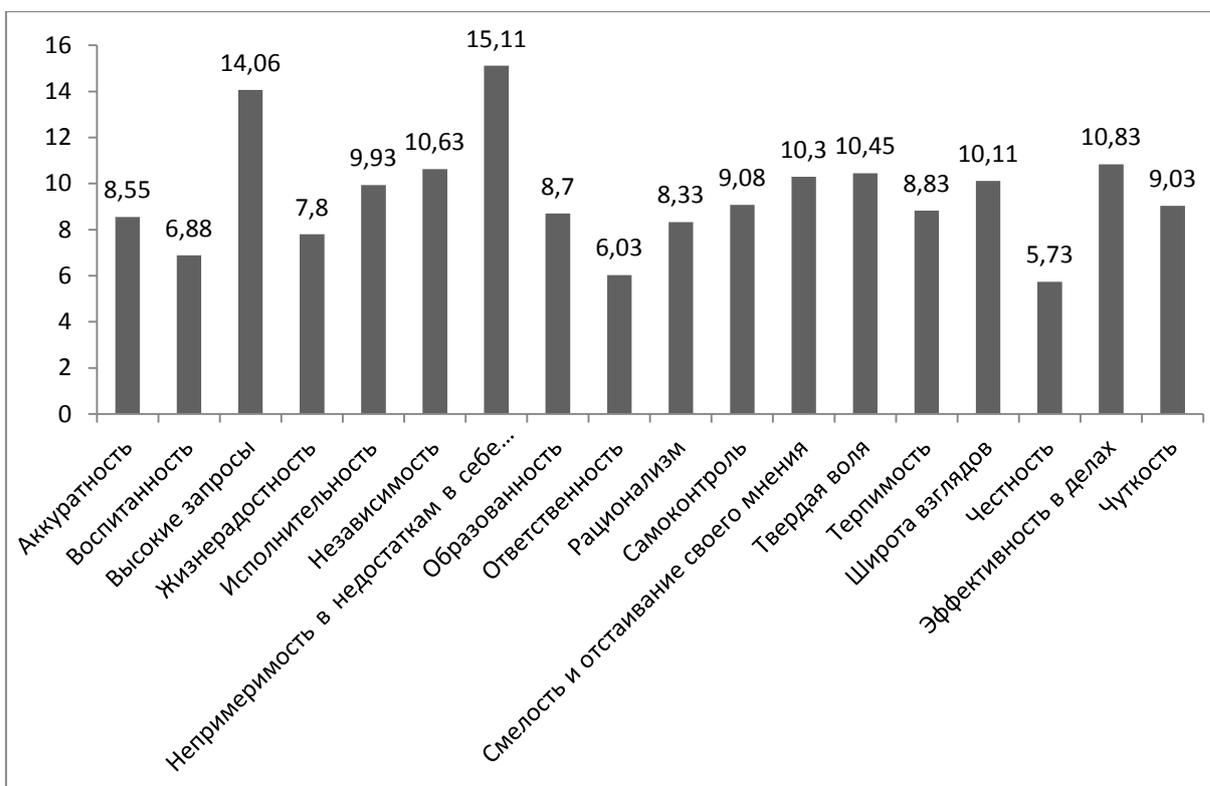


Рис.2.2. Выраженность инструментальных ценностей у женщин в период беременности (средние значения)

Как следует из данных рисунка 2.2., наиболее предпочитаемыми среди инструментальных ценностей у женщин в период беременности оказались такие, как: «честность» (Me=5,73), «ответственность» (Me=6,03), «воспитанность» (Me=6,88). Показатели говорят о том, что наличие данных ценностей формирует у женщин нравственное видение семейной жизни, внимательное отношение к себе, своему ребенку, окружающим. На этапе ожидания ребенка женщина переоценивает свои нравственные категории, в большей степени ориентируется на морально-этические принципы. Большая сосредоточенность на ребенке, более четкий его образ в сознании беременной женщины, связаны с возрастанием ответственности за ребенка и за себя как будущую мать.

К менее предпочитаемым инструментальным ценностям были отнесены: «жизнерадостность» (Me=7,8), «образованность» (Me=8,7), «рационализм» (Me=8,33), «аккуратность» (Me=8,55), «терпимость» (Me=8,83), «чуткость» (Me=9,03), «самоконтроль» (Me=9,08), «исполнительность» (Me=9,93), «смелость в отстаиваниях своего мнения, взглядов» (Me=10,3), «широта взглядов» (Me=10,11), «твердая воля» (10,45), «независимость» (Me=10,63), «эффективность в делах» (Me=10,83).

Данная особенность связана с тем, что на этапе ожидания ребенка женщина всецело поглощена мыслями о ребенке, что отодвигает ее профессиональные ценности и связанные с ними достижения на второй план.

К группе наименее предпочитаемых инструментальных ценностей в данный период жизни женщины отнесли такие ценности, как: «высокие запросы» (Me=14,6) и «непримиримость к недостаткам в себе и в других» (Me=15,11). Следовательно, для женщин не имеют значения высокие притязания и они не склонны обращать внимание на недостатки других людей и свои собственные, так как в данный период жизни у них совершенно иные цели и задачи: выносить и родить здорового ребенка.

Таким образом, структура ценностей у женщин в период беременности характеризуется доминированием таких терминальных ценностей, как

«здоровье», «счастливая семейная жизнь», «любовь», и инструментальных ценностей – «честность», «ответственность», «воспитанность». На периферию иерархии ценностей беременные женщины вынесли такие терминальные ценности, как «счастье других», «творчество», «развлечения», «красота природы и искусства» и инструментальные ценности «высокие запросы» и «непримиримость к недостаткам в себе и в других».

На переживание беременности также, безусловно, влияет система значимых отношений в данный период, а именно - отношение к себе, отношения с близкими людьми.

В результате изучения выраженности компонентов самоотношения в группе женщин в период беременности с помощью методики С.Р. Пантелева (МИС) были получены следующие результаты, которые представлены на рисунке 2.3.

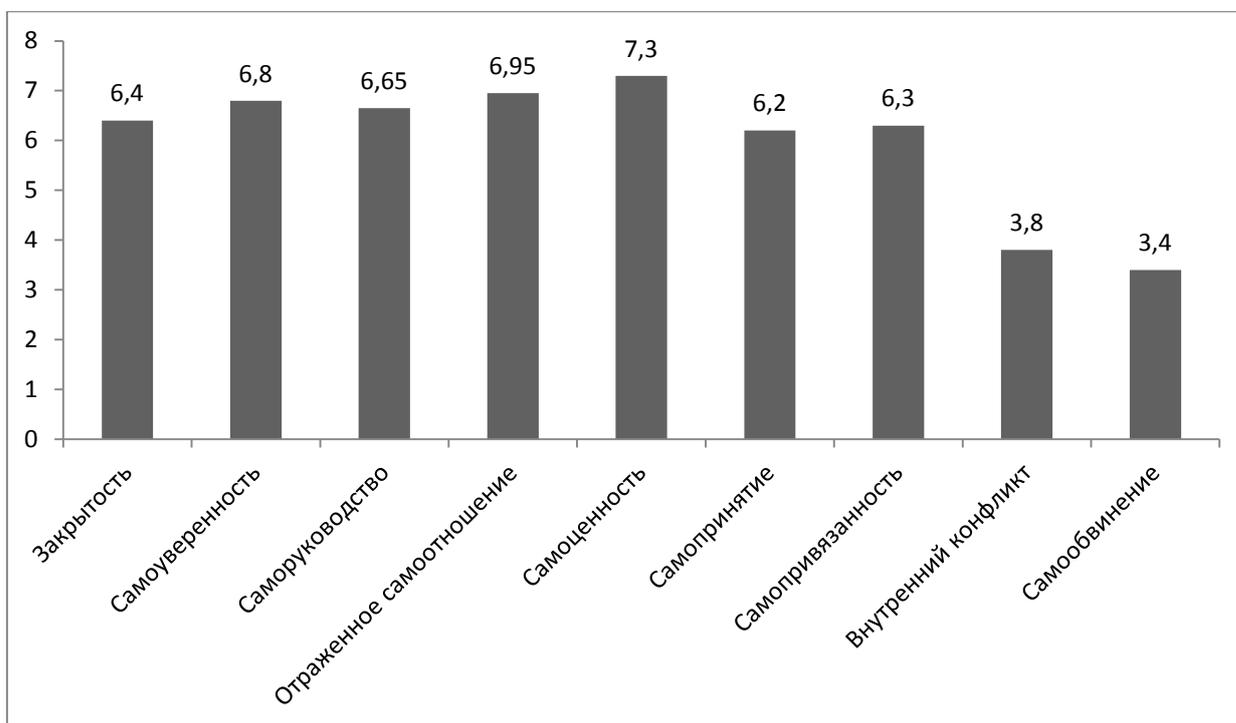


Рис.2.3. Выраженность показателей самоотношения у женщин в период беременности (средние значения)

Исходя из данных рисунка 2.3., можно сказать, что высокие значения получили такие компоненты самооотношения как: «самоценность» (Me=7,3), «отраженное самооотношение» (Me=6,95), «самоуверенность» (Me=6,8).

Высокий показатель по шкале «самоценность» указывает на то, что женщины заинтересованы в собственном «Я», проявляют любовь к себе, ощущение ценности собственной личности и одновременно предполагаемую ценность своего «Я» для других.

Женщины в период беременности склонны считать, что их личность, характер, деятельность способны вызывать у других уважение, симпатию, одобрение и понимание, о чем свидетельствуют высокие значения по шкале «отраженное самооотношение».

Испытуемые проявляют уверенность в привычных для себя условиях существования, в которых все возможные изменения знакомы и хорошо прогнозируемы, испытуемые могут проявлять выраженную способность к контролю.

К средним результатам относятся показатели по шкалам: «саморуководство» (Me=6,65), «закрытость» (Me=6,4), «самопривязанность» (Me=6,3), «самопринятие» (Me=6,2).

У женщин в период беременности снижены показатели саморуководства, наблюдается недостаточное осознание того, что основным источником активности и результатов, касающихся как деятельности, так и собственной личности субъекта, является она сама. Испытуемых данной группы характеризует несколько сниженный показатель рефлексии, недостаточно открыты в процессе взаимодействия, о чем свидетельствуют результаты по шкале «закрытость».

Они консервативны, наблюдается недостаточное стремление что-то менять в себе, что следует из результатов по шкале «самопривязанность».

По шкале «самопринятие» имеются следующие особенности: испытуемым характерно избирательное самопринятие, склонность принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки.

И наименьшие результаты представлены компонентами: «внутренний конфликт» ($Me=3,8$), «самообвинение» ($Me=3,4$). Для женщин данной группы не характерно наличие внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой, они не склонны к самокопанию и рефлексии.

Результаты по шкале «самообвинение» указывают на то, что женщинам не свойственно обвинять себя за те или иные поступки и действия.

Таким образом, становление женщин как матерей - сложный, скоротечный и противоречивый процесс, который должен включать в себя развитие различных содержательных и структурных компонентов самоотношения. Эмоциональное состояние матери во время беременности оказывает значительное влияние на протекание беременности, а также последующее отношение не только к младенцу, но и к себе.

По результатам исследования и в соответствии с третьей задачей нашего эмпирического исследования определили доминирующий стиль восприятия беременности в группе испытуемых с помощью методики «Я и мой ребенок» (Г.Г. Филипповой). Результаты представлены на рисунке 2.4.

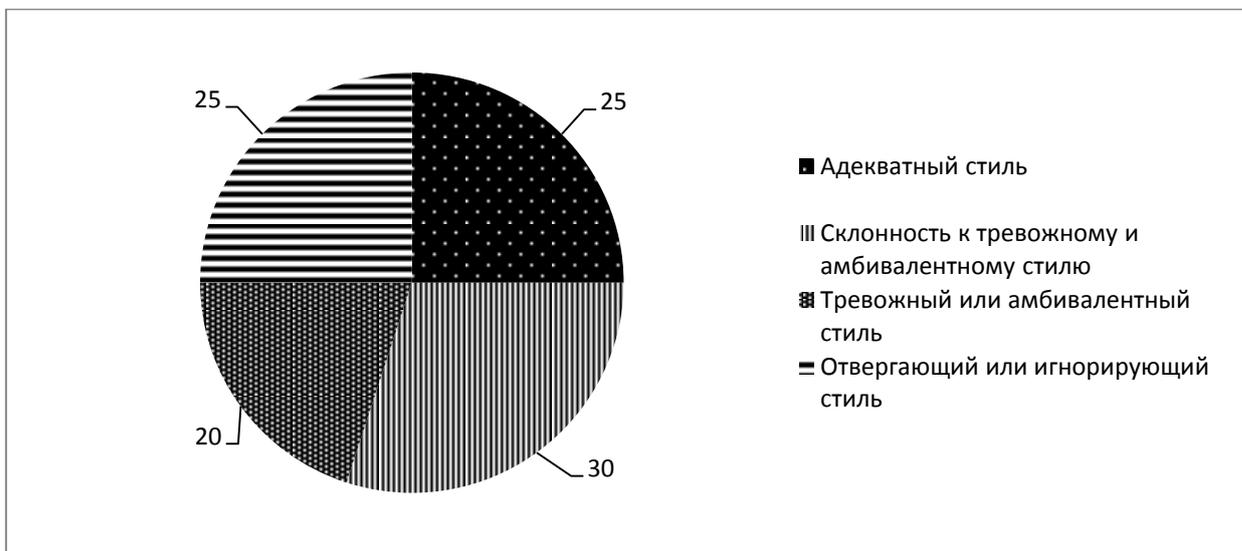


Рис.2.4. Распределение женщин по стилям восприятия беременности (%)

Как видно из рисунка 2.4., для 18 женщин (30%) характерен стиль восприятия беременности «склонный к тревожному и амбивалентному

стилю». Это указывает на наличие признаков тревожности, неуверенности относительно своего материнства. Рисунок таких женщин расположен преимущественно в нижней части листа, некрупный по размеру, наблюдается незначительное количество штриховки. Женщины с преобладанием такого стиля изображали себя и ребенка реалистично, детализировали рисунки, иногда изображали сюжетные картинки.

У 15 женщин (25%) наблюдается адекватный стиль восприятия беременности. Данный стиль наблюдается у женщин, которые относятся к своей беременности ответственно, но без излишней тревоги. В этих случаях отношения в семье, как правило, гармоничны, беременность желанна обоими супругами. Беременная женщина продолжает вести активный образ жизни, своевременно выполняет рекомендации врача, следит за своим здоровьем, посещает, зачастую, курсы дородовой подготовки. Характеристика их рисунков следующая: также наблюдается реалистичность изображений, отсутствие замен образов себя и ребенка на растения, животных, на рисунке отсутствуют другие люди, рисунок не перегружен мелкими незначительными деталями, наблюдается наличие совместной деятельности матери и ребенка; наличие телесного контакта (мать держит ребенка на руках или за руку), прорисованы черты лица ребенка, изображения лица – анфас.

Результаты беседы также показали, что отношение к ребенку в большей степени позитивное. Свою беременность женщины воспринимают скорее положительно. Отношениями с окружающими людьми (мужем, мамой, другими родственниками) большинство женщин удовлетворены. Беременные женщины наиболее положительно относятся к себе, позитивно относятся к своей беременности и будущему ребенку, имеют хорошие отношения с близкими людьми, достаточно оптимистично настроены на будущее и позитивно воспринимают настоящее.

Наблюдение показало, что именно данная группа женщин характеризовалась большей заинтересованностью в процессе рисования, отсутствием длительных обсуждений (как и что рисовать) или отговорок (я

не умею и т.п.), а также пауз в процессе рисования; наблюдались положительные эмоции разной степени выраженности в процессе рисования.

Для 15 женщин (25%) характерен отвергающий или игнорирующий стиль восприятия беременности. Данная группа женщин не готова к материнству, преобладает аффективно несформированное, конфликтное представление о материнстве, что выражается в эмоциональном отвержении беременности и будущего ребенка. Отношение к ребенку скорее нейтральное, нет выраженной субъект-субъектной ориентации.

В процессе беседы наблюдения выявили, что эта группа женщин чаще отмечала наличие колебаний в принятии решения иметь ребенка, негативных ощущений и переживаний в период беременности. Они формально и скупно отвечали на вопросы, касающиеся их отношения к ребёнку, многие не переживали чувства общности с ребенком, не придумывали ему имя, не представляли себе малыша. Зачастую, мотивация выполнения была снижена, они говорили, что не умеют рисовать, нет желания, времени, изобиловали вопросами.

Характеристика рисунков следующая: наличие стираний, перерисовок, зачеркиваний, неадекватно большие или неадекватно маленькие рисунки, изображение метафоричное, замена образа себя и ребенка растением, животными, другими схематичными элементами. Ребенок изображен изолированно от матери, для этого рисовались отдельные предметы, отгораживающие ребенка и мать, фигуры рисовались отвернутыми, без прорисовки черт лица, большое количество мелких незначимых дополнительных деталей.

Для 12 женщин (20%) характерен «тревожный или амбивалентный стиль» восприятия беременности. Тревожный стиль переживания беременности характеризуется высоким уровнем тревоги у беременной, что влияет на ее соматическое состояние. Тревога может быть вполне оправданной и понятной, например: наличие острых или хронических заболеваний, дисгармоничные отношения в семье, неудовлетворительные

материально-бытовые условия, неготовность становиться матерью. Беременная женщина находится в тревоге, которая может сопровождаться ипохондричностью.

Характеристика рисунков следующая: рисунок мелкий, расположен преимущественно в нижней части листа, в большом количестве штриховка, использование ластика в процессе рисования, многократные корректировки рисунка. Изображенные фигуры мелкие, характерно большое количество дополнительных элементов, прорисовка лица схематичная, отсутствие контактности в рисунке между матерью и ребенком.

Таким образом, по результатам проведенной беседы и наблюдения были получены следующие результаты: большинство женщин - 40 человек (67%) с удовольствием рассказывали о своей беременности, несколько нейтрально на тему: «Моя беременность» общались 14 женщин (23%), низкий показатель контактности на тему своей беременности отмечен у 6 женщин (13%).

У 38 человек (63%) беременность была запланирована, незапланированная беременность у 18 женщин (30%), выявлены 4 женщины (7%) от всего числа беременных, которые забеременели путем ЭКО.

Отношение к беременности положительное у 44 женщин (73%), нейтральное отношение к беременности у 16 человек, что составило (27%).

Положительный эмоциональный фон характерен для 33 женщин (55%), нейтральный эмоциональный фон наблюдался у 19 женщин (32%), негативное эмоциональное отношение в процессе исследования наблюдалось у 8 женщин (13%).

В процессе работы были спокойны и уверены в себе 47 человек (78%), неуверенность в себе и в своих ответах наблюдалась у 13 женщин (22%).

Высокая вербальная и невербальная активность отмечена у 15 человек (25%) женщин, средний уровень вербальной и невербальной активности характерен для 36 женщин (60%), низкие показатели наблюдения выражены

в таких проявления как: минимальные вербальные и невербальные проявления – 9 человек (15%).

Таким образом, в результате исследования было выявлено, что беременные женщины имеют различные представления о матери, ее роли в жизни ребенка. У женщин со сформированным представлением о материнстве присутствует образ принимающей, отзывчивой матери, способствующей развитию ребенка, разделяющей его самостоятельную ценность. У женщин с несформированным представлением не наблюдается выраженности таких качеств, как принятие, отзывчивость, стремление к развитию ребенка.

Большая сосредоточенность на ребенке, более четкий его образ в сознании беременной женщины связаны с возрастанием ответственности за ребенка и за себя как будущую мать. Эмоционально близкие отношения с супругом также играют важную роль для позитивного отношения к ребенку: у женщин с эмоционально близкими отношениями с супругом чаще отмечается адекватный тип переживания беременности и эмоционально близкие отношения с ребенком.

Полученные данные еще раз подчеркивают большую значимость позитивных отношений с супругом в период беременности для формирования отношения к ребенку, и, таким образом, открывают широкие возможности для ранней психопрофилактики отношения к будущему ребенку в период беременности через гармонизацию отношений в семье.

С целью более детального изучения особенностей взаимосвязи компонентов самоотношения с ценностными ориентациями поделили группы беременных женщин в зависимости от типа восприятия беременности. По результатам исследования выявили достоверность различий среди исследуемых групп женщин по показателю выраженности компонентов самоотношения. Результаты представим в таблице 2.1.

Таблица 2.1.

Выраженность показателей самоотношения у беременных женщин с разными стилями восприятия беременности (средние значения)

№ п/п	Показатели самоотношения	Стиль восприятия беременности				Н эмп.
		Адекватный стиль	Склонный к тревожному и амбивалентному	Тревожный и амбивалентный	Отвергающий	
1	Закрытость	6,21	6,94	6,16	6	-
2	Самоуверенность	6,64	6,88	6,41	7,2	-
3	Саморуководство	6,57	6,77	6,16	6,66	-
4	Отраженное самоотношение	6,78	6,88	6,83	7,06	-
5	Самоценность	7,07	7,22	7,66	7,26	-
6	Самопринятие	6,5	5,94	5,66	6,66	-
7	Самопривязанность	5,72	6,5	6,33	6,73	p 1/4 -5,52*
8	Внутренний конфликт	4	4	3,58	3,66	-
9	Самообвинение	3,5	3,55	3	3,46	-

Примечание: $p \leq 0,01^$, $p \leq 0,05^{**}$, $p \leq 0,001^{***}$*

Как мы видим из таблицы 2.1., беременные женщины с адекватным и отвергающим стилем восприятия беременности различаются по показателю «самопривязанность» ($N_{\text{эмп.}} = 5,52$; $p \leq 0,01$).

Данный результат говорит нам, о том, что у беременных женщин с адекватным стилем восприятия беременности менее выражен такой показатель самоотношения, как «самопривязанность» по сравнению с беременными женщинами с отвергающим стилем восприятия беременности. Это говорит о том, что беременные женщины с адекватным стилем восприятия беременности готовы изменять свои личностные свойства в зависимости от ситуации и подстраиваться под сложившиеся обстоятельства.

По результатам исследования выявили достоверность различий среди исследуемых групп женщин по показателю выраженности терминальных ценностей. Результаты представим в таблице 2.2.

Таблица 2.2.

Выраженность терминальных ценностей у женщин с разными стилями восприятия беременности (средние значения)

№ п/п	Ценности	Стиль восприятия беременности				Н эмп.
		Адекватный стиль	Склонный к тревожному и амбивалентному	Тревожный и амбивалентный	Отвергающий	
1	Активная деятельная жизнь	8,71	7,88	8,75	7,73	-
2	Жизненная мудрость	7,35	7,88	7,75	10,13	-
3	Здоровье	3,64	4,38	1,91	2,86	-
4	Интересная работа	10,07	8,55	11,16	8	p 3/4 - 6,7* p 2/3 - 6,5*
5	Красота природы и искусства	14	14,66	13,25	14,46	-
6	Любовь	2,71	5,16	3,33	4	p 1/2 -7,9**
7	Материально обеспеченная жизнь	9,35	9,66	7,91	7	-
8	Наличие хороших и верных друзей	8,28	7,38	8,58	9,26	-
9	Общественное признание	11,28	11,88	12,33	12,6	-
10	Познание	10	10,83	10,66	8,2	-
11	Продуктивная жизнь	10,14	9,5	9,58	9,13	-
12	Развитие	11,28	10,33	11,41	9,46	-
13	Развлечения	14	13,77	15,	14,4	-
14	Свобода	11,35	9,38	11,25	12,4	p 1/2 -6,28* p 2/3 -6,24* p 2/4 - 7,1*
15	Счастливая семейная жизнь	3,64	4,27	2,75	4,13	-
16	Счастье других	14,28	13,11	12,83	14,8	-
17	Творчество	14,57	14,61	13,83	12,93	-
18	Уверенность в себе	7,5	8,05	7,83	9	-

Примечание: p≤0,01, p≤0,05**, p≤0,001****

Из таблицы 2.2. мы видим, что беременные женщины с тревожным и амбивалентным и женщины с отвергающим стилем восприятия беременности различаются по уровню выраженности такой ценностной ориентации, как «интересная работа» ($N_{\text{эмп.}}=6,7; p\leq 0,01$).

Это говорит о том, что для женщин с тревожным и амбивалентным стилем восприятия беременности рождение ребенка более ценно, и роль

матери для них важнее карьерного роста. Они более эмоционально значимо воспринимают состояние беременности.

Также различия по показателю «интересная работа» обнаружены среди испытуемых со стилями восприятия беременности: склонный к тревожному и амбивалентному и тревожный и амбивалентный ($H_{эмп.}=6,5$; $p \leq 0,01$).

Данный результат говорит нам, о том, что беременные женщины со склонным к тревожному и амбивалентному стилем восприятия беременности чаще, как значимую, выбирают «интересная работа», чем беременные женщины с тревожным и амбивалентным стилем беременности.

Это указывает на то, что женщины со склонным к тревожному и амбивалентным стилем восприятия беременности более эмоционально спокойны и потому уделяют значимую роль и интересной работе. Для тревожных женщин, в первую очередь, важен процесс рождения ребенка, они более эмоционально напряжены в этот период и концентрируются именно на ситуации беременности.

Такая ценность, как «любовь» более значима для женщин с адекватным стилем восприятия беременности, чем для женщин со склонным к тревожному и амбивалентному стилю ($H_{эмп.}=7,9$; $p \leq 0,05$).

Женщины с адекватным стилем восприятия в большей степени склонны к выбору данной ценности по причине осознанности и желанности беременности, чем женщины с отверженным и тревожным стилем восприятия беременности так, как находясь в тревожном состоянии такая ценность, как «любовь» меняется на более приоритетные в данной ситуации.

Что касается такой терминальной ценности как «свобода», то по результатам исследования, выявили различия среди женщин со склонным к тревожному и амбивалентным стилем восприятия беременности по сравнению с остальными группами ($p \leq 0,01$). Это указывает на то, что данная группа женщин большую значимость придает этой ценности, поскольку стремится оставаться свободной, независимой в суждениях и поступках даже

в ситуации беременности. Ощущение контролируемости событий со стороны этих женщин способствует стабилизации их эмоционального состояния.

В процессе исследования выявили достоверность различий среди исследуемых групп женщин по показателю выраженности инструментальных ценностей. Результаты представим в таблице 2.3.

Таблица 2.3.

Выраженность инструментальных ценностей у женщин с разными стилями восприятия беременности (средние значения)

№ п/п	Ценности	Стиль восприятия беременности				Н эмп.
		Адекватный стиль	Склонный к тревожному и амбивалентному	Тревожный и амбивалентный	Отвергающий	
1	Аккуратность	9,35	9,55	6,58	8,53	-
2	Воспитанность	7,07	6,27	3,91	9,2	-
3	Высокие запросы	14,92	15,77	13,83	12,2	p 2/4 -6,8*
4	Жизнерадостность	6,85	9,22	6,08	7,86	-
5	Исполнительность	9,64	10,05	8,75	10,73	-
6	Независимость	10,78	8,83	11,91	11,46	-
7	Непримиримость к недостаткам в себе и в других	15,57	14,33	15,25	16,26	-
8	Образованность	8,21	9,55	9,5	7,26	-
9	Ответственность	6,5	4,66	6,75	6,33	-
10	Рационализм	7,5	8,83	9,25	8	-
11	Самоконтроль	7,92	10,61	10,08	7,46	-
12	Смелость в отстаивании своего мнения	12,64	10,11	10,08	9,13	-
13	Твердая воля	11,35	11	10,25	9,2	-
14	Терпимость	7,64	8,38	9,5	10	-
15	Широта взглядов	10,57	10,33	11,83	8,26	-
16	Честность	4,42	5,5	5,83	6,33	-
17	Эффективность в делах	11,07	9,16	11,91	12,06	-
18	Чуткость	8,42	8,61	8,16	9,66	-

Примечание: $p \leq 0,01^$, $p \leq 0,05^{**}$, $p \leq 0,001^{***}$*

Как следует из таблицы 2.3., обнаружены различия в выраженности такой ценности, как «высокие запросы» среди женщин со склонным к тревожному и амбивалентным стилем восприятия беременности и отвергающим стилем ($N_{\text{эмп}}=6,8$; $p \leq 0,01$). Для женщин с отвергающим стилем восприятия беременности данная ценность более значима. Женщины данной

группы демонстрируют рентные установки в отношении беременности и в связи с этим предъявляют окружающим завышенные требования, запросы. Поскольку ребенок чаще всего является не планируемым, то на бессознательном уровне идентификация беременности сопровождается отрицательными эмоциями.

С целью более детального изучения особенностей взаимосвязи компонентов самоотношения с ценностными ориентациями поделили группы беременных женщин в зависимости от фертильного возраста. Результаты изучения самоотношения у женщин с разным фертильным возрастом представим в таблице 2.4.

Таблица 2.4.

Выраженность показателей самоотношения у беременных женщин с разным фертильным возрастом (средние значения)

№ п/п	Показатели самоотношения	Фертильный возраст			Н эмп.
		Ранний 18-25 лет	Средний 26-37 лет	Поздний 38-40 лет	
1	Закрытость	5,76	6,68	5	p 2/3 - 9,0***
2	Самоуверенность	6,23	7,04	6	-
3	Саморуководство	7,23	6,56	5,33	-
4	Отраженное самоотношение	6,76	7,18	4,33	p 2/3 -6,6**
5	Самоценность	6,53	7,43	8,33	-
6	Самопринятие	5,30	6,43	6	-
7	Самопривязанность	6,15	6,40	6	-
8	Внутренний конфликт	4,15	3,65	4,66	-
9	Самообвинение	4	3,15	4,33	p 2/3 - 4,2*

Примечание: p≤0,01, p≤0,05**, p≤0,001****

Как видно из таблицы 2.4., обнаружены различия по шкале «закрытость» у испытуемых среднего и позднего возраста ($H_{эмп}=9,0$; $p≤0,001$).

Испытуемые среднего возраста более закрыты, отражают в большей степени защитное поведение, наблюдается желание соответствовать нормам и правилам, наблюдается осознанное нежелание раскрывать себя. Женщины позднего возраста более критичны по отношению к себе, во

взаимоотношениях с окружающими преобладает ориентация на собственное мнение, видение ситуации, поскольку их жизненный опыт, самодостаточность позволяют им это демонстрировать.

Также обнаружены различия по шкале «отраженное самоотношение» у испытуемых среднего и позднего возраста ($H_{эмп}=6,6$; $p\leq 0,05$).

Испытуемые среднего возраста склонны считать, что другие относятся к ним с симпатией и уважением. Они чувствуют в себе эмоциональную открытость для взаимодействия с окружающими. Женщины позднего возраста более настороженны во взаимоотношениях с другими, наблюдается избирательное восприятие женщиной отношения окружающих к себе. Они уверены, что положительное отношение других распространяется только на определенные качества, поступки.

Выявлены различия по шкале «самообвинение» у испытуемых среднего и позднего возраста ($H_{эмп}=4,2$; $p\leq 0,01$).

Женщины позднего возраста в большей степени склонны к обвинению себя, установка на самообвинение сопровождается нарастанием внутреннего напряжения.

По результатам исследования выявили достоверность различий среди исследуемых групп женщин по показателю выраженности терминальных ценностей. Результаты представим в таблице 2.5.

Как следует из таблицы 2.5., обнаружены различия по показателю выраженности ценности «наличие хороших и верных друзей» среди испытуемых раннего и позднего возраста ($H_{эмп}=5,10$; $p\leq 0,01$). Женщины позднего возраста большую значимость придают данной ценности по сравнению с женщинами раннего возраста. Для них значимым является наличие верных друзей, которые могут оказать поддержку, помощь, которые проверены временем. В раннем возрасте друзья возникают еще более стихийно, отношения непостоянны.

Таблица 2.5.

**Выраженность терминальных ценностей у беременных женщин с
разным фертильным возрастом (средние значения)**

№ п/п	Ценности	Фертильный возраст			Н эмп.
		Ранний 18-25 лет	Средний 26-37 лет	Поздний 38-40 лет	
1	Активная деятельная жизнь	9,30	7,61	10,33	-
2	Жизненная мудрость	7,38	8,97	5,33	-
3	Здоровье	4,07	3,52	2	-
4	Интересная работа	10,53	9,04	8	-
5	Красота природы и искусства	13,69	14,04	15	-
6	Любовь	5,30	3,93	1,66	-
7	Материально обеспеченная жизнь	9,53	8,38	8,66	-
8	Наличие хороших и верных друзей	10	8,20	5	p 1/3 -5,10*
9	Общественное признание	12,53	11,52	16	-
10	Познание	8,07	10,40	11,66	-
11	Продуктивная жизнь	9,15	9,79	7,66	-
12	Развитие	8,46	10,90	12,33	p1/3-5,55**
13	Развлечения	13,30	14,22	14,66	-
14	Свобода	10,46	11,11	11,66	-
15	Счастливая семейная жизнь	4,15	3,97	2,33	-
16	Счастье других	13,30	13,59	15,66	-
17	Творчество	14,15	13,65	14,33	-
18	Уверенность в себе	8,07	8,06	8,66	-

Примечание: $p \leq 0,01^$, $p \leq 0,05^{**}$, $p \leq 0,001^{***}$*

Выявлено, что для женщин раннего возраста более значима ценность «развитие» по сравнению с женщинами позднего возраста ($H_{эмп}=5,55$; $p \leq 0,05$). Это связано с тем, что женщины позднего возраста состоялись как личности, у них стабильная работа, поэтому в этот период для них значимыми являются ценности другого порядка, связанные с рождением и воспитанием ребенка. Для женщин раннего возраста все еще остается значимой ценность «развитие», женщины в этом возрасте получают профессиональное образование и в результате им приходится совмещать обучение и рождение ребенка.

По результатам исследования выявили достоверность различий среди исследуемых групп женщин по показателю выраженности инструментальных ценностей. Результаты представим в таблице 2.6.

Таблица 2.6.

**Выраженность инструментальных ценностей у беременных женщин с
разным фертильным возрастом (средние значения)**

№ п/п	Ценности	Фертильный возраст			Н эмп.
		Нормальный 18-25 лет	Средний 26-37 лет	Поздний 38-40 лет	
1	Аккуратность	8,46	8,72	6,33	-
2	Воспитанность	8,30	6,47	6,66	-
3	Высокие запросы	14	14,11	13,66	-
4	Жизнерадостность	9,30	7,56	4,66	-
5	Исполнительность	12,46	9,47	5,66	p 1/3 -6,37**
6	Независимость	12,07	10,11	12	-
7	Непримиримость к недостаткам в себе и в других	13,92	15,34	17	-
8	Образованность	9,92	8,36	8,33	-
9	Ответственность	8	5,52	5	p 1/3 - 4,41*
10	Рационализм	8,30	8	13,33	-
11	Самоконтроль	8	9,29	10,66	-
12	Смелость в отстаивании своего мнения	10	10,22	12,66	-
13	Твердая воля	10,76	10,25	12	-
14	Терпимость	7,61	9,29	7,33	-
15	Широта взглядов	8,15	10,81	8,33	p 1/2 - 4,62* p 2/3 - 4,51*
16	Честность	6,61	5,56	4,33	-
17	Эффективность в делах	8,92	11,34	11,66	-
18	Чуткость	6,38	9,68	8	p 1/2 - 4,75*

Примечание: $p \leq 0,01^$, $p \leq 0,05^{**}$, $p \leq 0,001^{***}$*

Исходя из данных таблицы 2.6., обнаружили наличие различий у женщин раннего и позднего возраста по ценности «исполнительность» ($N_{\text{эмп}}=6,37$; $p \leq 0,05$). Женщины позднего возраста большую значимость придают исполнительности.

По уровню выраженности ценности «ответственность» также выявлены различия среди женщин раннего и позднего возраста ($N_{\text{эмп}}=4,41$; $p \leq 0,01$).

Это связано с психологической зрелостью и более ответственным подходом к процессу беременности и рождения ребенка у женщин позднего возраста. Для них беременность это осознанный шаг. Они активны, старательно и систематически выполняют все рекомендации врачей.

Обнаружены различия по показателю выраженности ценности «широта взглядов» среди женщин среднего возраста и испытуемыми раннего и позднего возраста ($p \leq 0,01$). Женщины среднего возраста в меньшей степени уделяют внимание данной ценности по сравнению с женщинами раннего и позднего возраста. Они в большей степени консервативны, невосприимчивы к принципиально новому знанию, прогрессивным воззрениям.

Выявлены достоверные различия по уровню выраженности ценности «чуткость» среди женщин раннего и среднего возраста ($H_{эмп} = 4,75$; $p \leq 0,01$). Женщины раннего возраста большую значимость придают чуткости, заботе, вниманию со стороны окружающих. Чаще всего в этот период женщина готовится к рождению первого ребенка, поэтому ситуация беременности для нее новая, она более сенситивна, больше ориентирована на социальную поддержку со стороны близких людей.

С целью изучения особенностей взаимосвязи компонентов самоотношения с ценностными ориентациями поделили группы беременных женщин в зависимости от количества детей в семье. Результаты изучения самоотношения у женщин с разным количеством детей в семье представим в таблице 2.7.

Как видно из таблицы 2.7., обнаружены различия по шкале «самоценность» среди женщин с одним ребенком и многодетными женщинами ($H_{эмп} = 3,89$; $p \leq 0,01$). Многодетные женщины склонны воспринимать себя как индивидуальность и высоко ценить собственную неповторимость. Они осознают свою ценность и значимость, поскольку ответственны за своих детей.

**Выраженность показателей самооотношения у беременных женщин
с разным количеством детей в семье (средние значения)**

№ п/п	Показатели Самоотношения	Количество детей в семье			Н эмп.
		1 детные семьи	Малодетные семьи (2 реб.)	Многодетные семьи (3 реб.)	
1	Закрытость	6,75	6,09	6	-
2	Самоуверенность	6,93	6,72	6,62	-
3	Саморуководство	6,89	6,54	6,37	-
4	Отраженное самоотношение	7,06	6,77	7,12	-
5	Самоценность	6,96	7,5	8,12	p 1/3 -3,89*
6	Самопринятие	6,17	6,22	5,87	-
7	Самопривязанность	6,48	6,09	6,5	-
8	Внутренний конфликт	3,96	3,72	3,62	-
9	Самообвинение	3,31	3,36	3,75	-

Примечание: $p \leq 0,01^$, $p \leq 0,05^{**}$, $p \leq 0,001^{***}$*

По результатам исследования выявили достоверность различий среди исследуемых групп женщин по показателю выраженности терминальных ценностей. Результаты представим в таблице 2.8.

Как видно из таблицы, выявлены различия по показателю ценности «любовь» ($N_{\text{эмп}}=4,78$; $p \leq 0,01$) и «счастливая семейная жизнь» ($N_{\text{эмп}}=3,89$; $p \leq 0,01$) среди женщин с одним ребенком и многодетными женщинами. Многодетные женщины большую значимость придают любви, счастливой семейной жизни. Вероятно, это связано с тем, что в больших семьях мать выступает регулятором взаимоотношений между сиблингами, делая их более эмоционально теплыми, поэтому в приоритете стоят гармоничные отношения в семье.

Таблица 2.8.

**Выраженность терминальных ценностей у беременных женщин с
разным количеством детей в семье (средние значения)**

№ п/п	Ценности	Количество детей в семье			Н эмп.
		1 детные семьи	Малодетные семьи (2 реб.)	Многодетные семьи (3 реб.)	
1	Активная деятельная жизнь	7,93	8,63	7,62	-
2	Жизненная мудрость	8,68	9	6,62	-
3	Здоровье	3,65	3,77	2,87	-
4	Интересная работа	9,03	10,09	8	-
5	Красота природы и искусства	13,75	14	15,25	-
6	Любовь	4,93	3,90	2,12	p 1/3 -4,78*
7	Материально обеспеченная жизнь	9,58	7,81	7	-
8	Наличие хороших и верных друзей	8,31	8,81	8,25	-
9	Общественное признание	12,06	11,72	11,5	-
10	Познание	9,89	9,45	11,62	-
11	Продуктивная жизнь	9,65	10	8,25	-
12	Развитие	9,93	10,5	12,37	-
13	Развлечения	13,20	14,5	15,62	-
14	Свобода	10,51	10,86	12,75	-
15	Счастливая семейная жизнь	4,62	3,5	2,75	p 1/3 -3,89*
16	Счастье других	13,48	13,77	13,37	-
17	Творчество	14,06	13,18	14,37	-
18	Уверенность в себе	8,03	7,59	9,75	-

Примечание: $p \leq 0,01^$, $p \leq 0,05^{**}$, $p \leq 0,01^{***}$*

Как видно из таблицы 2.8., выявлены различия по показателю ценности «любовь» ($N_{\text{эмп}}=4,78$; $p \leq 0,01$) и «счастливая семейная жизнь» ($N_{\text{эмп}}=3,89$; $p \leq 0,01$) среди женщин с одним ребенком и многодетными женщинами. Многодетные женщины большую значимость придают любви, счастливой семейной жизни. Вероятно, это связано с тем, что в больших семьях мать выступает регулятором взаимоотношений между сиблингами, делая их более эмоционально теплыми, поэтому в приоритете стоят гармоничные отношения в семье.

По результатам исследования выявили достоверность различий среди исследуемых групп женщин по показателю выраженности инструментальных ценностей. Результаты представим в таблице 2.9.

Таблица 2.9.

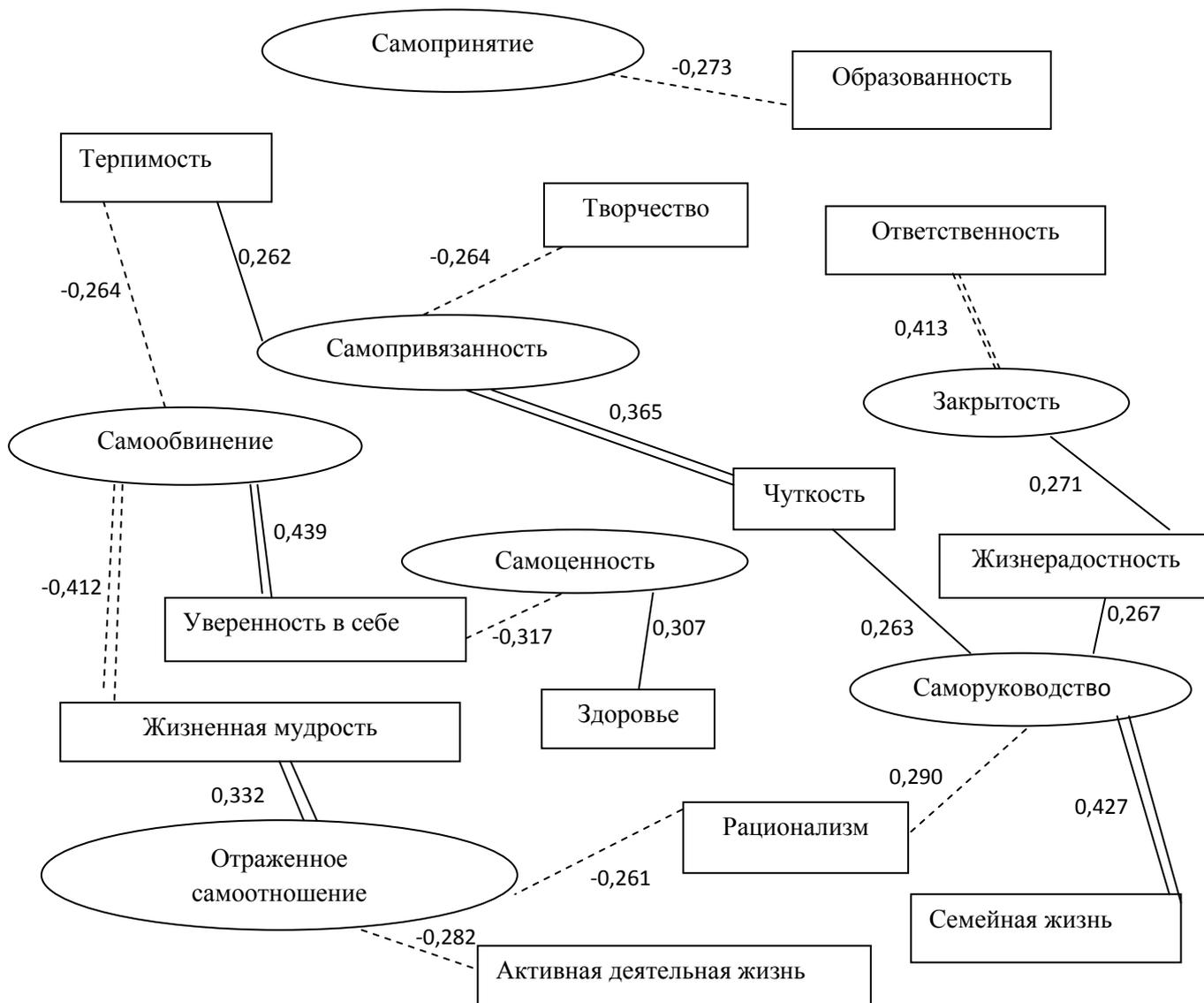
Выраженность инструментальных ценностей у беременных женщин с разным количеством детей в семье (средние значения)

№ п/п	Ценности	Количество детей в семье			N эмп.
		1 детные семьи	Малодетные семьи (2 реб.)	Многодетные семьи (3 реб.)	
1	Аккуратность	8,82	8,86	7,25	-
2	Воспитанность	6,48	7,63	6,87	-
3	Высокие запросы	14,82	13,18	13,25	-
4	Жизнерадостность	8,41	7,40	7,25	-
5	Исполнительность	9,68	11,31	6,62	p 2/3 - 5,76**
6	Независимость	10,68	10,45	10,5	-
7	Непримиримость к недостаткам в себе и в других	14,82	15,31	15,37	-
8	Образованность	8,31	9,36	8,75	-
9	Ответственность	5,10	7,36	5,75	-
10	Рационализм	8,03	8,72	8,5	-
11	Самоконтроль	9,48	8,40	8,75	-
12	Смелость в отстаивании своего мнения	10,41	9,63	12	-
13	Твердая воля	11	9,90	9,25	-
14	Терпимость	8,51	8,86	9,87	-
15	Широта взглядов	10,17	9,63	11,25	-
16	Честность	6,24	5,40	5,37	-
17	Эффективность в делах	10,89	10,22	12,25	-
18	Чуткость	8,27	8,81	10,87	-

Примечание: $p \leq 0,01^$, $p \leq 0,05^{**}$, $p \leq 0,01^{***}$*

Следуя данным таблицы 2.9., видим, что выявлены статистически значимые различия по уровню выраженности ценности «исполнительность» среди женщин с двумя детьми и многодетными женщинами ($N_{\text{эмп}}=5,76$; $p \leq 0,05$). Это свидетельствует о том, что многодетные женщины большую роль отводят данной ценности, что связано с более ответственным подходом к процессу беременности и рождения ребенка у женщин данной группы.

С целью выявления корреляционных связей между показателями самооценки и ценностными ориентациями нами был применен корреляционный анализ с применением непараметрического коэффициента корреляции Спирмена (Приложение 7). По исследуемым нами показателям было обнаружено 18 значимых корреляционных связей, из них 11 положительных (прямых) и 7 отрицательных (обратных). Наглядно корреляционные связи представлены на рисунке 2.1.



Условные обозначения:

$r > 0$ \equiv $p \leq 0,01^{***}$ $\cdots\cdots\cdots$
 $r > 0$ \equiv $p \leq 0,05^{**}$ $\cdots\cdots\cdots$

Рис.2.1. Корреляционная плеяда связей между показателями самооценки и ценностными ориентациями у женщин в период беременности

Как следует из рисунка 2.1., между показателем самоотношения - «самопринятие» и ценностной ориентацией «образованность» обнаружена значимая отрицательная корреляционная связь ($r=-0,273$, $p\leq 0,05$) то есть, чем выше уровень самопринятия, тем менее значимой для беременных женщин будет такая ценность, как образованность.

Между показателем самоотношения - «самопривязанность» и ценностной ориентацией «терпимость» обнаружена значимая положительная корреляционная связь ($r=0,262$, $p\leq 0,05$) то есть, чем больше женщина стремится сохранить в неизменном виде свои личностные особенности, принимая себя такой, какая она есть, тем большую терпимость, толерантность она проявляет к себе и близким.

Выявлена отрицательная корреляционная связь между показателями «самопривязанность» и «творчество» ($r=-0,264$, $p\leq 0,05$), чем больше женщина демонстрирует ригидность в отношении личностных перемен, тем в меньшей степени она ориентирована на творчество, поскольку творческий процесс предполагает гибкость, изменчивость, вариативность.

Обнаружили положительную корреляционную связь между шкалами «самопривязанность» – «чуткость» ($r=0,365$, $p\leq 0,01$). Это свидетельствует о том, что чем чаще женщина стремится сохранить в неизменном виде свои личностные особенности, тем более чутко и проникательно она относится к окружающим, демонстрируя внимание и заботу.

Определили отрицательную корреляционную связь между шкалами «самообвинение» – «терпимость» ($r=-0,264$, $p\leq 0,05$), следовательно, чем более требовательна женщина к себе, склонна к обвинению себя, тем ниже ее терпимость в отношении окружающих. Предъявляя к себе определенные требования, она также требовательна и к другим.

Выявили положительную корреляционную связь между параметрами «самообвинение» – «уверенность в себе» ($r=0,439$, $p\leq 0,01$), это указывает на то, что, чем более требовательна женщина к себе, склонна к обвинению себя, тем более уверенно она себя ощущает. Для нее характерна

предрасположенность оценивать окружающий мир, как угрожающий самооценке, предъявляя к себе повышенные требования, «загоняя» себя в определённые рамки, действуя по шаблону, она чувствует себя более комфортно и уверенно.

Определили отрицательную корреляционную между показателями «самообвинение» - «жизненная мудрость ($r=-0,412$, $p\leq 0,01$), женщины, склонные к самообвинению, реже выбирают ценность «жизненная мудрость». Помехой для самораскрытия может быть также высокий уровень личностной тревожности, предрасположенность воспринимать окружающий мир, как угрожающий самооценке.

Выявили положительную корреляционную связь между шкалами «отраженное самоотношение» и «жизненная мудрость» ($r= 0,332$, $p\leq 0,01$), чем чаще женщины в период беременности склонны думать, что другие положительно оценивают их поступки и личность в целом, тем более значимой для них является ценность «жизненная мудрость».

Обнаружили отрицательную корреляционную связь между шкалами «отраженное самоотношение» и «активная деятельная жизнь» ($r=-0,282$, $p\leq 0,05$), чем чаще женщины склонны думать, что другие положительно оценивают их личность, тем меньшую роль они уделяют активной деятельной жизни, поскольку нет необходимости что-то предпринимать, ведь другие все равно оценивают их положительно и принимают со всеми достоинствами и недостатками.

Определили отрицательную корреляционную связь между шкалами «отраженное самоотношение» и «активная деятельная жизнь» ($r=-0,261$, $p\leq 0,05$), чем чаще женщина думает, что другие относятся к ней с симпатией, тем меньшую роль она уделяет рациональному компоненту, поскольку ориентируются в большей мере на свое субъективное мнение.

Выявленная положительная корреляционная связь между показателями «саморуководство» и «жизнерадостность» ($r=0,267$, $p\leq 0,05$) указывает на то, что, чем чаще женщина оценивает свою личность как внутренний стержень,

который координирует и направляет всю активность, организует поведение и отношения с людьми, тем более значима для нее ценность «жизнерадостность». Ощущение активности, самодостаточности, независимости от других позволяет чувствовать себя более эмоционально комфортно.

Обнаруженная положительная корреляционная связь между показателями «саморуководство» и «семейная жизнь» ($r= 0,427, p\leq 0,01$), чем чаще женщина берет на себя ответственность и контролирует свою жизнь, тем более значима для нее ценность «семейная жизнь», поскольку женщина привыкла контролировать все события, происходящие в ее жизни и в семье.

Определили положительную корреляционную связь между шкалами «саморуководство» и «чуткость» ($r= 0,263, p\leq 0,05$), чем чаще женщина берет на себя ответственность и контролирует свою жизнь, тем больше для них значима ценность «чуткость», что позволяет прогнозировать свои действия и последствия взаимодействия с окружающими.

Определили отрицательную корреляционную связь между показателями «саморуководство» и «рационализм» ($r=-0,290, p\leq 0,05$), чем чаще женщина склонна контролировать себя и свою жизнь, тем менее значима для нее ценность «рационализм», поскольку ей больше свойственен контроль над эмоциональными реакциями и переживаниями по поводу себя.

Выявили положительную корреляционную связь между шкалами «самоценность» и «здоровье» ($r=0,307, p\leq 0,05$), это указывает на то, что чем сильнее женщина склонна воспринимать себя как индивидуальность и высоко ценить собственную неповторимость, тем большее значение она уделяет своему здоровью.

Обнаружили отрицательную корреляционную связь между показателями «самоценность» и «уверенность в себе» ($r=- 0,317, p\leq 0,05$), чем сильнее женщина склонна воспринимать себя как индивидуальность и высоко ценить собственную неповторимость, тем менее значимой для нее является ценность «уверенность в себе», поскольку она высоко оценивает

свой духовный потенциал, богатство своего внутреннего мира, поэтому значимость данной ценности не является для нее актуальной.

Выявили положительную корреляционную связь между параметрами «закрытость» и «жизнерадостность» ($r= 0,271$, $p\leq 0,05$), чем более выражено поверхностное видение себя, или осознанное нежелание раскрывать себя, тем более значима ценность «жизнерадостность», человек выступает самодостаточным для себя, в большей степени проявляет черты интровертированной личности, скрывает свои личностные проблемы за демонстрируемой жизнерадостностью.

Обнаружили отрицательную корреляционную связь между показателями «закрытость» и «ответственность» ($r=-0,413$, $p\leq 0,01$), чем более выражена закрытость женщин, нежелание раскрывать себя, тем менее значима для них ценность «ответственность», поскольку женщина избегает открытых отношений; причиной может быть недостаточность навыков рефлексии, нежелание признавать существование личных проблем, стремление снять с себя ответственность за свою жизнь.

Таким образом, выявили, что показатели самоотношения связаны с ценностными ориентациями у женщин в период беременности.

По результатам исследования выявили, структура ценностей у женщин в период беременности характеризуется: предпочитаемые терминальные ценности – «здоровье», «счастливая семейная жизнь», «любовь»; предпочитаемые инструментальные ценности – «честность», «ответственность», «воспитанность»; игнорируемые терминальные ценности – «счастье других», «творчество», «развлечения», «красота природы и искусства»; игнорируемые инструментальные ценности – «высокие запросы» и «непримиримость к недостаткам в себе и в других».

В качестве значимого условия развития отношений «мать-дитя» выступает процесс формирования образа будущего ребенка у беременной женщины. Ситуация беременности выступает, как жизненная ситуация и переживается. Женщина в этот период ориентирована в большей степени на

семейные ценности, нежели на карьеру. На этапе ожидания ребенка женщина переоценивает свои нравственные категории, в большей степени ориентируется на морально-этические принципы. Большая сосредоточенность на ребенке, более четкий его образ в сознании беременной женщины связаны с возрастанием ответственности за ребенка и за себя, как будущую мать.

Женщины в период беременности склонны считать, что их личность, характер, деятельность способны вызывать у других уважение, симпатию, одобрение и понимание, о чем свидетельствуют высокие значения по шкале «отраженное самоотношение».

У женщин преобладает «склонный к тревожному и амбивалентному стилю» стиль восприятия беременности. Это указывает на наличие признаков тревожности, неуверенности относительно своего материнства.

Беременные женщины имеют различные представления о матери, ее роли в жизни ребенка. У женщин со сформированным представлением о материнстве присутствует образ принимающей, отзывчивой матери, способствующей развитию ребенка, разделяющей его самостоятельную ценность. У женщин с несформированным представлением не наблюдается выраженности таких качеств, как принятие, отзывчивость, стремление к развитию ребенка.

Исходя из данных исследования, была выявлена взаимосвязь между компонентами самоотношения и ценностными ориентациями беременных женщин.

По результатам исследования наша гипотеза подтвердилась: существует прямая связь между позитивным самоотношением беременных женщин и такими ценностными ориентациями, как: «жизненная мудрость», «активная деятельная жизнь», «творчество», «рационализм», «ответственность», «терпимость», «образованность».

2.3. Психокоррекционная программа и рекомендации по формированию позитивного самоотношения и гармонизации ценностных ориентаций у женщин в период беременности

По результатам исследования определили следующие основные направления деятельности психолога:

1. Создание условий для включения беременных женщин в процесс самопознания, самосовершенствования, самопринятия;
2. Мотивирование беременных женщин на обращение к внутреннему миру, анализу собственных поступков;
3. Содействие осознанию ценности и уникальности собственной личности, развитию положительного целостного образа «Я»;
4. Обучение на практике приемам снятия психоэмоционального напряжения;
5. Формирование умения анализировать и определять психологические характеристики себя и окружающих людей;
6. Помощь в определении своих главных индивидуальных особенностей, осознание своих положительных черт;
7. Формирование адекватной самооценки;
8. Помощь в актуализации личностных ресурсов;
9. Развитие навыков рефлексии.

На сегодняшний день психологическое сопровождение беременных женщин чаще всего сводится к повышению знаний о беременности, родах, развитии ребенка, аспектах грудного вскармливания и освоению навыков ухода за ребенком.

Однако недостаточное внимание уделяется гармонизации семейных отношений, эмоциональному состоянию женщины, формированию адекватной доминанты беременности, родов, влияющих на освоение новой системы ценностей и конструктивных мотивов беременности и материнства.

Поэтому психологическое сопровождение беременных женщин, на наш взгляд, должно реализовываться по нескольким направлениям:

1. Психопрофилактическая подготовка к родам. Включает в себя проведение семинаров, занятий с беременными и их супругами с целью помочь родителям приобрести наиболее важные знания о развитии ребенка, о роли родителей в этом процессе, подготовить их к предстоящим родам. Такая подготовка осуществляется разными медицинскими и психологическими организациями. Это могут быть курсы и школы для будущих родителей и другие, которые в основном ставят своей целью подготовку беременных женщин и семейных пар к родам. В такую подготовку входит обучение технике расслабления, дыхания, регуляции своих эмоциональных состояний, освоение разных навыков для облегчения родов, в том числе «родового голоса» и т.п. Обычно также включаются занятия по повышению родительской компетентности, гимнастика, разные формы творческой деятельности.

2. Психологическая диагностика, проводимая в период беременности. Этот вид работы позволяет определить психологический компонент гестационной доминанты, учитывать личностные особенности и индивидуальные проблемы каждой беременной, с целью коррекции психоэмоционального состояния женщины в данный период времени. Психологический компонент гестационной доминанты (ПКГД) представляет собой совокупность механизмов психической саморегуляции, наблюдаемых у женщин в период беременности, направленных на сохранение беременности и создание условий для развития ребёнка, формирующих отношение женщины к своей беременности и её поведенческие стереотипы.

3. Целенаправленная консультативная и психокоррекционная работа. В рамках психопрофилактических занятий для супружеских пар и беременных женщин может осуществляться указанный вид работы, направленный на оказание своевременной психокоррекционной помощи. Основная цель таких психологических тренингов состоит в осознании и адаптации к новой

социальной роли, освоении адекватной системы ценностей, формировании конструктивных мотивов беременности, создании благоприятных психологических условий для адекватного отношения к беременности и материнству. Психопрофилактические занятия в период беременности позволяют осознать причины конфликтных ситуаций и гармонизировать семейные отношения, научиться справляться с возникающими проблемами, радоваться успехам и настроиться на близкие, доверительные отношения с малышом.

Для полного позитивного самоотношения беременных женщин рекомендуются приемы и упражнения, разработанные в рамках такого терапевтического похода, как арт-терапия. Рисуя, занимаясь лепкой, сочиняя историю, анализируя и прорисовывая свои сновидения можно совершенно неожиданно для себя, найти прояснение давно мучавшего вопроса, осознать происходящее, разрешить внутренний конфликт, а также создать особое психологическое пространство, в рамках которого разрушаются старые стереотипы, установки и создаются новые актуальные для нынешней ситуации, а также развить в себе творческое начало, получить надежду, а иногда, и – исцеление. В данном направлении можно использовать: рисование красками, которое позволит женщине подумать о своем новом состоянии, погрузиться в роль матери.

Рекомендуется также: стараться не сосредоточиваться на негативных эмоциях, учиться переключаться на мысли о приятных для вас вещах и ситуациях; не держать неприятности «в себе», рассказать о них человеку, которому вы доверяете. Если вы подвержены вспышкам гнева – нужно научиться сдерживаться, хотя бы на небольшое время (посчитайте в уме до десяти), эта короткая пауза поможет вам справиться со своими эмоциями; нужно постараться найти возможность в середине дня отдохнуть и расслабиться хотя бы на четверть часа; не допускать недосыпания: чтобы восстановить силы, организму нужен 7–8-часовой сон.

Проработка детско-родительских отношений, направленных на развитие умения выстраивать собственную автономию, формировать умения разделения ролей и позиций, а также функций и ответственности в отношении своего ребенка.

По результатам исследования нами была составлена психокоррекционная программа для женщин в период беременности по формированию позитивного самоотношения и гармонизации ценностных ориентаций. Формирование относительно устойчивого, адекватного и позитивного самоотношения является важным этапом не только в развитии личности. Самоотношение человека в значительной степени формирует оценку окружающей действительности, представлений о мире и самом себе, прогнозирует свою социальную эффективность и отношение к себе окружающих, регулирует межличностные отношения, постановку и достижение целей, разрешение кризисных ситуаций. Отношение матери к ребенку, к его воспитанию и дальнейшему развитию напрямую зависит от многих факторов: в частности от самоотношения и ценностных ориентаций самой матери. В период беременности у женщины меняется психика, меняется ее отношение к окружающим, она по-особенному реагирует на внешние и внутренние раздражители. Психика беременной женщины заполнена своими собственными ощущениями. Положительное самоотношение обеспечивает личности стабильное развитие, чтобы сложилось определенное отношение к самому себе необходимо знать свои сильные и слабые стороны.

Предмет программы: личность беременной женщины.

Гипотеза программы: формированию позитивного самоотношения способствует гармонизации ценностных ориентаций у беременных женщин.

Цель программы: развитие позитивного самоотношения у беременных женщин с целью гармонизации ценностных ориентаций.

Задачи программы:

1. Развитие самопринятия, самоуважения.

2. Формирование положительного целостного образа «Я».
3. Содействие осознанию ценности и уникальности собственной личности.
4. Формирование адекватной самооценки.
5. Формирование умения анализировать и определять психологические характеристики себя и окружающих людей;
6. Помощь в актуализации личностных ресурсов;
7. Развитие навыков рефлексии.

Принципы построения развивающей программы:

Основными принципами психопрофилактической работы являются следующие:

1. Принцип единства диагностики и коррекции отражает целостность процесса оказания психологической помощи как особого вида практической деятельности психолога.

2. Принцип конфиденциальности, в соответствии с которым вся информация, полученная в ходе реализации коррекционно – развивающей программы, не подлежит разглашению.

3. Принцип профилактической направленности.

4. Принцип системности развития психологической деятельности. Этот принцип задает необходимость учета в коррекционной работе профилактических и развивающих задач. Системность этих задач отражает взаимосвязанность различных сторон личности и гетерохронность (т.е. неравномерность) их развития.

5. Деятельностный принцип коррекции. Данный принцип определяет сам предмет приложения коррекционных усилий, выбор средств и способов достижения цели, тактику проведения коррекционной работы, пути и способы реализации поставленных целей.

Основные этапы психокоррекционной программы:

1. Установочный этап – включающий в себя сбор диагностического материала.

2. Коррекционно-развивающий этап.

3. Заключительный этап: анализ и подведение итогов работы.

Контингент: беременные женщины.

Формы и методы работы: групповая.

Поскольку работа при групповой психокоррекции осуществляется в контексте взаимоотношений и взаимодействия женщины с окружающими, раздвигая тем самым границы коррекционного процесса и фокусируясь не только на личности и внутриличностной проблематике, но и на индивиде в совокупности его реальных взаимоотношений и взаимодействий с окружающим миром. Групповая форма работы реализуется в форме занятия с элементами тренинга.

Срок реализации программы: 3 недели (период пребывания женщины в Перинатальном центре).

Частота встреч: через день (10 занятий).

Длительность встречи: 2 ч.

Количество участников в групповой работе: 10 человек.

Структура занятий определена следующим образом:

- Вводная часть направлена на повышение интереса к занятию, на создание положительно-эмоционального фона. Вводится ритуал.

- Основная часть занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данной программы.

- Заключительная часть состоит из подведения итогов, рефлексии и ритуала прощания. Рефлексия предполагает ретроспективную оценку в двух аспектах: эмоциональном (понравилось - не понравилось) и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали).

Тематический план программы представлен в таблице 2.10

Тематический план психокоррекционной программы

Тема занятия	Кол – во часов
Занятие 1. «Знакомство. Правила группы»	2
Занятие 2. «Основы самонаблюдения. Я и мой возраст. Кто Я такой? Мой мир»	2
Занятие 3-4. «Формирование рефлексивного компонента»	4
Занятие 5-6. «Я и мой внутренний мир. Самопознание. Самоосмысление. Самопринятие»	4
Занятие 7-8. «Самоуважение, самоодобрение. Уверенность в себе»	4
Занятие 9. «Эмоциональная саморегуляция»	2
Занятие 10. «Обобщение. Рефлексия тренинга»	2

Более подробно психокоррекционная программа представлена в приложении 8.

Таким образом, практическая работа психолога с беременными женщинами должна отражать специфику их личностного реагирования с учетом срока беременности, учитывать разные соотношения индивидуальных и личностных характеристик в определении направлений психологической помощи и коррекции в этот период. Теоретические и практические исследования в области психологии материнства свидетельствуют, что необходимо осуществлять психологическую работу, направленную на:

- повышение личностной зрелости;
- коррекцию родительских установок и форм взаимодействия с ребенком;
- оптимизацию мотивации рождения ребенка;
- повышение материнской компетентности.

По результатам проведенного нами исследования были сформулированы следующие выводы: женщина в период беременности ориентирована в большей степени на семейные ценности, а именно: здоровье, счастливая семейная жизнь, любовь. На этапе ожидания ребенка беременная женщина переоценивает свои нравственные категории, в большей степени ориентируется на морально-этические принципы.

У женщин в данный период преобладает «склонный к тревожному и амбивалентному стилю» стиль восприятия беременности, что указывает на наличие признаков тревожности, неуверенности относительно своего материнства. Испытуемые с отвергающим стилем восприятия беременности демонстрируют рентные установки в отношении беременности, в связи с этим предъявляют окружающим завышенные требования, запросы.

Женщины более молодого возраста отличаются более позитивным самоотношением. Испытуемые среднего возраста более закрыты, что характеризует в большей степени защитное поведение. Женщины позднего возраста более критичны по отношению к себе, во взаимоотношениях с окружающими преобладает ориентация на собственное мнение. Показатели самоотношения связаны с ценностными ориентациями у женщин в период беременности.

По результатам исследования нами была составлена психокоррекционная программа для работы психолога Перинатального центра и рекомендации для беременных женщин, направленные на формирование позитивного самоотношения и гармонизацию ценностных ориентаций беременных женщин. Практическая работа психолога с беременными женщинами должна отражать специфику их личностного реагирования с учетом срока беременности, учитывать их личностные особенности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, проведенное исследование позволило констатировать актуальность решения проблемы выявления связи между особенностями самоотношения и ценностными ориентациями у женщин в период беременности. Данная проблема недостаточно изучена на сегодняшний день.

Изучением самоотношения беременных женщин занимались такие ученые, как: Г.Г. Филиппова, С.Ю. Мещерякова, Н.Н. Авдеева, Н.И. Ганошенко и др. Г.Г. Филиппова, в частности, занималась личностными факторами (личностными особенностями женщины, оказывающими влияние на формирование материнского отношения). Исследованием готовности к материнству и его влиянием на дальнейшие отношения с ребенком занимались Н.Н. Авдеева, Н.И. Ганошенко.

Изучение системы ценностных ориентаций беременных женщин отражено в работах Т.В. Скрицкой, Н. В. Дмитриевой, Л.Н. Рабовалюк, Е.В. Могилевской, О.С. Васильевой и многие др. Особенности психологического реагирования системы ценностных ориентаций женщин в период беременности занимались такие ученые, как: Т.В. Скрицкая и Н.В. Дмитриева. Л.Н. Рабовалюк работала в направлении ценностно-смысловой сферы беременной женщины.

Однако, теоретический анализ показал неразработанность темы связи самоотношения и ценностных ориентаций у женщин в период беременности.

Беременность является качественно новым состоянием организма и психики женщины. Основным показателем успешного течения беременности является процесс поступательных конструктивных изменений в психологии женщины в ее отношении к самой себе, своим ценностным ориентирам и приобретение ею нового качества материнства.

Самоотношение не просто отражает обобщенные чувства положительности или отрицательности по отношению к себе, а само

обладает сложным строением. Самоотношение в ситуации беременности может быть определено как восприятие женщиной своих переживаний разных этапов беременности, идентификации этих переживаний, что ведет к выработке определенных действий и стереотипов поведения, адекватных этим переживаниям.

Ценностные ориентации – выступают элементами внутренней структуры личности, которые формируются и закрепляются жизненным опытом индивида в ходе процессов социализации и социальной адаптации. Именно в период беременности актуализируются те ценностные установки, поведенческие стереотипы, которые будут определять впоследствии тот или иной тип материнства.

Теоретический анализ литературы показал значимость изучения данной проблемы, поскольку ценностные ориентации имеют свойства изменяться в период беременности, то соответственно изменится и самоотношение женщины, а оно играет огромную роль на данном этапе жизни женщины, непосредственно в период родов и в последующем воспитании ребенка. Поэтому самоотношение женщины в данный период должно быть наиболее позитивным.

Результаты исследования показали, что: женщина в период беременности ориентирована в большей степени на семейные ценности, приоритетными для нее становятся ценности «здоровья», «счастливой семейной жизни», «любви». Наиболее предпочитаемые среди инструментальных ценностей у женщин в период беременности оказались следующие ценности: «честность», «ответственность», «воспитанность». Наличие данных ценностей формирует у женщин нравственное видение семейной жизни, внимательное отношение к себе, своему ребенку, окружающим. На этапе ожидания ребенка женщина переоценивает свои нравственные категории, в большей степени ориентируется на морально-этические принципы. Большая сосредоточенность на ребёнке, более чёткий

его образ в сознании беременной женщины связаны с возрастанием ответственности за ребенка и за себя как будущую мать.

Было выявлено, что беременные женщины заинтересованы в собственном «Я», проявляют любовь к себе, ощущение ценности собственной личности и одновременно предполагаемую ценность своего «Я» для других. Они склонны считать, что их личность, характер, деятельность способны вызывать у других уважение, симпатию, одобрение и понимание. В привычных для себя условиях существования, в которых все возможные изменения знакомы и хорошо прогнозируемы, испытуемые могут проявлять выраженную способность к контролю.

Наличие признаков тревожности, неуверенности относительно своего материнства характерно для большинства женщин исследуемой группы, это женщины со стилем восприятия беременности «склонный к тревожному и амбивалентному».

Анализ результатов беседы и наблюдения показал, что женщины отвечая на вопросы, затрагивающие их отношение к беременности, к себе и другим людям, демонстрировали в основном высокий уровень контактности и доверия к интервьюеру, что обеспечило высокую достоверность результатов диагностической процедуры.

По результатам исследования наша гипотеза подтвердилась: существует прямая связь между позитивным самоотношением беременных женщин и такими ценностными ориентациями, как: жизненная мудрость, активная деятельная жизнь, творчество, рационализм, ответственность, терпимость, образованность.

По результатам исследования нами была составлена психокоррекционная программа для психолога Перинатального центра и рекомендации для беременных женщин по формированию позитивного самоотношения и гармонизации ценностных ориентаций. Формирование относительно устойчивого, адекватного и позитивного самоотношения является важным этапом не только в развитии личности. Самоотношение

человека в значительной степени формирует оценку окружающей действительности, представлений о мире и самом себе, прогнозирует свою социальную эффективность и отношение к себе окружающих, регулирует межличностные отношения, постановку и достижение целей, разрешение кризисных ситуаций. Отношение матери к ребенку, к его воспитанию и дальнейшему развитию напрямую зависит от многих факторов: в частности от самоотношения и ценностных ориентаций самой матери. В период беременности у женщины меняется психика, меняется ее отношение к окружающим, она по-особенному реагирует на внешние и внутренние раздражители. Психика беременной женщины заполнена своими собственными ощущениями. Положительное самоотношение обеспечивает личности стабильное развитие, чтобы сложилось определенное отношение к самому себе необходимо знать свои сильные и слабые стороны.

Таким образом, практическая работа психолога с беременными женщинами должна отражать специфику их личностного реагирования с учетом срока беременности, учитывать разные соотношения индивидуальных и личностных характеристик в определении направлений психологической помощи и коррекции в этот период. Теоретические и практические исследования в области психологии материнства свидетельствуют о том, что необходимо осуществлять психологическую работу, направленную на: формирование позитивного самоотношения, что в свою очередь будет влиять на повышение личностной зрелости; коррекцию родительских установок и форм взаимодействия с ребенком; оптимизацию мотивации рождения ребенка; повышение материнской компетентности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г.Ананьев. - СПб.: Питер, 2001. - 288с.
2. Аврамова, Т.И. Личностно-ориентированные тренинги как метод коррекции самооотношения: дис... канд. психол. наук:19.00.05 / Т.И. Аврамова.- Воронеж, 2000. - 210 с.
3. Баженова, О.В. Готовность к материнству: выделение факторов, условий психологического риска для будущего развития ребенка / О.В. Баженова, Л.Л. Баз, О.А. Копыл //Синапс. –2017.- №4. – С. 35.
4. Белогай, К.Н. Современные подходы к психологическому исследованию беременности / К.Н. Белогай // Материалы научно-практической конференции. - М.: РГУ, 2014. – 498с.
5. Боринштейн, Е.Р. Система ценностных ориентаций личности в условиях социально-культурной трансформации / Е.Р. Боринштейн // Социс. - №3. - 2016. – С. 175-189.
6. Боулби, Дж. Материнская забота и психическое здоровье / Дж. Боулби // Хрестоматия по перинатальной психологии. - М.: Изд-во УРАО, 2005. - С. 246 - 251.
7. Боулби, Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей / Дж. Боулби. - М.: Академический Проект, 2009. - 232 с.
8. Брусиловский, А.И. Жизнь до рождения/ А.И. Брусиловский. – М.: «Знание», 1991. – 224с.
9. Брутман, В.И. Динамика психического состояния женщины во время беременности и после родов / В.И. Брутман, Г.Г. Филиппова, И.Ю. Хамитова // Вопросы психологии.-2012. - №1.- 109 с.
10. Брутман, В.И. Психологические феномены, возникающие в связи с нежеланной беременностью / В.И. Брутман // Психология сегодня. - Вып.4. - 2016. - С.150-151.

11. Брутман, В.И. Формирование привязанности матери к ребенку в период беременности/ В.И. Брутман // Вопросы психологии. - 2011. - № 7. - С. 38-47.
12. Бубнова, С.С. Ценностные ориентации молодежи различных регионов России: принципы, методы, результаты исследования / С.С. Бубнова, А.Н. Сытин // Научные материалы международного форума и школы молодых ученых ИП РАН. – Сочи. – 2017. - С. 72-76.
13. Венгер, А.Л. Психологические рисуночные тесты: иллюстрированное руководство / А.Л. Венгер.- М.:ВЛАДОС-ПРЕСС, 2013. – 160 с.
14. Вербицкая, М.С. Особенности течения беременности, родов и послеродового периода у женщин с различным психосоматическим статусом / М.С. Вербицкая. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.bsmu.by/index.php?option=com_content&task=view&id=738&Itemid=52&showall=1
15. Виткин, Дж. Женщина и стресс/ Дж. Виткин. - СПб: Питер Пресс, 2012. - 320 с.
16. Волков, А.Е. Психологические особенности женщин в динамике физиологической беременности / А.Е. Волков, Н.В. Рымашевский // Современные направления психотерапии и их клиническое применение: материалы первой Всероссийской учебно-практической конференции по психотерапии. - М.: Смысл, 1996. – С. 182-190.
17. Граций, Г.А. Кризис традиционного материнства в современной России: социально-психологический аспект / Г.А. Граций // Журнал практической психологии и психоанализа. - М.: Институт практической психологии и психоанализа. - 2015. - № 3. –С.122.
18. Гурьянова, Т.А. Развитие психологической готовности к материнству на стадии планирования беременности, во время беременности и после родов / Т.А. Гурьянова // Методологические проблемы современной психологии: иллюзии и реальность: Материалы Сибирского

- психологического форума. – Томск: Томский государственный университет. - 2014. – С. 553 – 559.
19. Добряков, И.В. Клинико-психологические методы определения типа психологического компонента гестационной доминанты / И.В. Добряков //Перинатальная психология и нервно-психическое развитие детей: сборник материалов конференции. – СПб.: Питер. - 2015. – С. 39-48.
 20. Добряков, И.В. Методы определения типа психологического компонента гестационной доминанты/ И.В. Добряков// Хрестоматия по перинатальной психологии: Психология беременности, родов и послеродового периода / Сост.А.Н.Васина. – М.: 2011. – С. 93 – 101.
 21. Добряков, И.В. Перинатальная психология / И.В. Добряков. - СПб.: Питер, 2017. - 272с.
 22. Драпкин, Б.З. Психотерапия материнской любовью / Б.З. Драпкин. - М: ДеЛипринт, 2014. - 230с.
 23. Забаев, И.В. Проблема мотивации деторождения и преэмптионность репродуктивного поведения (Обоснование гипотезы на материалах биографических интервью с россиянами репродуктивного возраста) / И.В. Забаев// Демо-скоп Weekly.- 2010. - С. 447-448.
 24. Захарова, Е.И. Личностные изменения, связанные с появлением ребенка / Е.И. Захарова // Журнал практического психолога. - 2013. - №4-5.- С. 38 – 45.
 25. Коваленко, Н.П. Исследование доминанты материнства / Н.П. Коваленко, Н.П. Николаева // Перинатальная психология и медицина: сб. материалов конференции. - СПб. – 2017. - С. 70-74.
 26. Коваленко, Н.П. Исследование психоэмоционального состояния беременных женщин до и после родов / Н.П. Коваленко, Я.М. Скворцова // Перинатальная психология и медицина: сб. материалов конференции. - СПб.- 2016. - С. 64-67.

27. Колышко, А.М. Психология самоотношения: учебное пособие / А.М. Колышко. - Гродно: ГрГУ, 2003.– 102с.
28. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. / А.Н Леонтьев - М.: Академия, 2013. - 121 с.
29. Матвеева, Е.В. Анализ материнства с позиции теории деятельности / Е.В. Матвеева. - К.:ВГГУ,2004. – 132 с.
30. Мещерякова, С.Ю. Готовность к материнству / С.Ю. Мещерякова, Н.Н. Авдеева, Н.И. Ганошенко // Психологический журнал.- 2002.- №3. – С. 23-33.
31. Мещерякова, С.Ю. Психологическая готовность к материнству / С.Ю. Мещерякова //Вопросы психологии. – 2010. - №5. - С.18-27.
32. Мещерякова-Замогильная, С.Ю. Путь к материнству начинается с младенчества / С.Ю. Мещерякова-Замогильная// Дошкольное воспитание. – 2017. - №11. – С. 64-99.
33. Минюрова, С.А. Диалогический подход к анализу смыслового переживания материнства / С.А. Минюрова, Е.А. Тетерлева // Психологический журнал.-2012.-№5. - С. 63-75.
34. Могилевская, Е.В. Перинатальная психология: психология материнства и родительства / Е.В. Могилевская, О.С. Васильева. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2015. - 278 с.
35. Нечаева, М.А. Психические факторы в онтогенезе материнской сферы, внутренней картины беременности и перинатального развития / М.А. Нечаева, Л.Ф. Рыбалова, А.В. Штрахова: учебное пособие. - Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2015. - 59с.
36. Нурумов, Б.А. Роль ценностных ориентации в структуре личности / Б.А. Нурумов, Н.Я. Большунова, Г.К. Даржуман // Мир науки, культуры, образования. - 2011. - № 4-2. - С. 51—53.
37. Овчарова, Р.В. Психология родительства / Р.В. Овчарова. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 368с.

38. Пантिलеев, С.Р. Самоотношение/ С.Р. Пантилеев// В кн .: Психология самосознания. - Самара, 2000. - С.9-11.
39. Пантилеев, С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система / С.Р. Пантилеев. - М.: МГУ, 1991. – 14 с.
40. Педагогический энциклопедический словарь / под ред. Б. М. Бид-Бад. М.: Большая Российская Энциклопедия, 2015. - 528 с.
41. Пезешкиан, Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как терапевт / Н. Пезешкиан. - М.: Смысл, 2003. - 332с.
42. Рабовалюк, Л.Н. Структура ценностных ориентаций беременных женщин с разными группами типов психологического компонента гестационной доминанты / Л.Н. Рабовалюк// Молодой ученый. - 2016. - №1. - Т.2. - С. 53-56.
43. Рыжков, В.Д. Психопрофилактика и психотерапия функциональных расстройств нервной системы у беременных женщин /В.Д. Рыжков // Медицинская помощь. –2016. - №3.- С.33-36.
44. Сарджвеладзе, Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой /Н.И. Сарджвеладзе. - Тбилиси: Мецниереба, 1989. - 204с.
45. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В.Сидоренко. - СПб.: Речь, 2010.– 350с.
46. Скрицкая, Т.В. Особенности психологического реагирования и системы ценностных ориентаций женщины в период беременности: учебно-методическое пособие / Т.В. Скрицкая, Н.В. Дмитриева. - Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2013. - 96 с.
47. Скрицкая, Т.В. Ценностные ориентации женщин в период беременности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Т.В. Скрицкая. - Новосибирск, 2002.- 162 с.
48. Скрицкая, Т.В. Ценностные ориентации и уровень удовлетворенности жизнью как показатель личностного роста женщины в период беременности / Т.В. Скрицкая // Перинатальная психология и психология родительства. – 2006. - № 1. - С. 76–82.

49. Соколова, Е.Т. Особенности самосознания при невротическом развитии личности: дис. канд. псих, наук: 19.00.04 / Е.Т. Соколова.- М., 1991. - 107с.
50. Столин, В.В. Познание себя и отношение к себе в структуре самосознания личности: дис... д-ра.психол. наук: 19.00.01 / В.В. Столин.- М., 1985. – 530 с.
51. Столин, В.В. Самосознание личности/ В.В. Столин. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1983. – 28 с.
52. Столин, В.В. Тест опросник самоотношения / В.В. Столин, С.Р. Пантилеев // Психодиагностические материалы по изучению личности школьника. – Минск. - 1989. - С. 87-94.
53. Узнадзе, Д.Н. Психология установки / Д.Н. Узнадзе.- СПб.: Питер, 2001. -416с.
54. Фаустова, А.Г. Теоретико-методологические основания исследований динамики самоотношения в клинической психологии / А.Г Фаустова // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. - 2015. – №4 (11). – С. 25–33.
55. Филиппова, Г.Г. Материнство и основные аспекты его исследования в психологии / Г.Г. Филиппова // Вопросы психологии.-2013. - №2. – С. 20-22.
56. Филиппова, Г.Г. Материнство: сравнительно-психологический подход / Г.Г. Филиппова // Психологический журнал. – 1999. - №5. – С. 45-63.
57. Филиппова, Г.Г. Психология материнства / Г.Г. Филиппова. - М.: Смысл, 2013. – 192 с.
58. Филиппова, Г.Г. Развитие материнского поведения в онтогенезе / Г.Г. Филиппова // Психология сегодня.- 1996. - Вып.3.- С. 30-36.
59. Филиппова, Г.Г. Материнство и основные аспекты его исследования в психологии / Г.Г. Филиппова// Вопросы психологии. - 2011 -№2.- С. 22-37.

60. Фрейд З. Сновидения: Избранные лекции / З. Фрейд. – Алма – Ата, 1990. – 194 с.
61. Хьелл, Л. Теории личности /Л. Хьелл, Д. Зиглер. - СПб. Питер Пресс, 2015. - 608 с.
62. Чеснокова, И.И. Особенности развития самосознания в онтогенезе / И.И. Чеснокова // Принципы развития в психологии. - М.: Просвещение, 1978. - С.36-335.
63. Шарай, Т.П. Изменение самоотношения личности у женщин в результате многомерного психологического воздействия: диссертация кандидата психологических наук: 19.00.13/ Т.П. Шарай. - Казань, 2005. - 180 с.
64. Эриксон, Э. Внутреннее и внешнее пространство: размышления о женственности / Э. Эриксон. - М.:Просвещение, 1985. - 456с.
65. Яницкий, М.С. Ценностные ориентации личности как динамическая система / М.С. Яницкий // Кемерово: Кузбассвуиздат, 2000. – 204 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

1. Методика исследования самоотношения С.Р. Пантелеев, В.В. Столин (МИС)

Методика предназначена для выявления структуры самоотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самоотношения: закрытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самоотношения, самооценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения.

Самоотношение понимается в контексте представлений личности о смысле "Я" как выражение смысла "Я", как обобщенное чувство в адрес собственного "Я". В основу понимания самоотношения положена концепция самосознания В.В. Столина, который выделял три измерения самоотношения: симпатию, уважение, близость.

Методика допускает индивидуальное и групповое применение без ограничения времени. В случае группового обследования количество участников не должно превышать 15 человек. Длительность выполнения задания - 30 - 40 минут.

Инструкция.

Вам предложен перечень суждений, характеризующих отношение человека к себе, к своим поступкам и действиям. Внимательно прочитайте каждое суждение. Если Вы согласны с содержанием суждения, то в бланке для ответов, рядом с порядковым номером суждения поставьте "+", если не согласны, то "-". Работайте быстро и внимательно, не пропускайте ни одного суждения. Возможно, что некоторые суждения покажутся Вам излишне личными, затрагивающими интимные стороны Вашей личности. Постарайтесь определить их соответствие себе как можно искренне. Ваши ответы никому не будут демонстрироваться.

Опросник

1. Мои слова довольно редко расходятся с делами.
2. Случайному человеку я, скорее всего, покажусь человеком приятным.
3. К чужим проблемам я всегда отношусь с тем же пониманием, что и к своим.
4. У меня нередко возникает чувство, что то, о чем я с собой мысленно разговариваю, мне неприятно.
5. Думаю, что все мои знакомые относятся ко мне с симпатией.
6. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни, это не противиться собственной судьбе.
7. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
8. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
9. Я не способен причинять душевную боль самым любимым и родным мне людям.
10. Я считаю, что не грех иногда пожалеть самого себя.
11. Совершив какой-то промах, я часто не могу понять, как же мне могло прийти в голову, что из задуманного могло получиться что-нибудь хорошее.
12. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
13. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызвать у других острую неприязнь.
14. Когда я пытаюсь оценить себя, я прежде всего вижу свои недостатки.
15. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
16. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.

17. Мой внутренний голос редко подсказывает мне то, с чем бы я в конце концов не согласился.
18. Многие мои знакомые не принимают меня так уж всерьез.
19. Бывало, и не раз, что я сам остро ненавидел себя.
20. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
21. В моей жизни возникали такие обстоятельства, когда я шел на сделку с собственной совестью.
22. Иногда я сам себя плохо понимаю.
23. Порой мне бывает мучительно больно общаться с самим собой.
24. Думаю, что без труда смог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
25. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
26. Иногда я сомневаюсь, можно ли любить меня по-настоящему.
27. Нередко мои споры с самим собой обрываются мыслью, что все равно выйдет не так, как я решил.
28. Мое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Вряд ли найдутся люди, которым я не по душе.
30. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
31. Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы довольно скучный партнер по общению.
32. Мне представляется, что я достаточно сложился как личность, и поэтому не трачу много сил на то, чтобы в чем-то стать другим.
33. В целом меня устраивает то, какой я есть.
34. К сожалению, слишком многие не разделяют моих взглядов на жизнь.
35. Я вполне могу сказать, что уважаю сам себя.
36. Я думаю, что имею умного и надежного советчика в себе самом.
37. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
38. Я часто, но довольно безуспешно пытаюсь в себе что-то изменить.
39. Я думаю, что моя личность гораздо интереснее и богаче, чем это может показаться на первый взгляд.
40. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
41. Я редко остаюсь непонятым в самом важном для меня.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. То, что со мной случается, - это дело моих собственных рук.
44. Если я спорю с собой, то всегда уверен, что найду единственно правильное решение.
45. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».
46. Я не считаю, что достаточно духовно интересен для того, чтобы быть притягательным для многих людей.
47. У меня нередко возникает сомнения: а таков ли я на самом деле, каким себе представляюсь?
48. Я не способен на измену даже в мыслях.
49. Чаще всего я думаю о себе с дружеской иронией.
50. Мне кажется, что мало кто может подумать обо мне плохо.
51. Уверен, что на меня можно положиться в самых ответственных делах.
52. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.
53. Я никогда не выдаю понравившиеся мне чужие мысли за свои.
54. Каким бы я ни казался окружающим, я то знаю, что в глубине души я лучше, чем большинство других.
55. Я хотел бы оставаться таким, какой я есть.
56. Я всегда рад критике в свой адрес, если она обоснована и справедлива.

57. Мне кажется, что если бы таких людей, как я, было больше, то жизнь изменилась бы в лучшую сторону.
58. Мое мнение имеет достаточный вес в глазах окружающих.
59. Что-то мешает мне понять себя по-настоящему.
60. Во мне есть немало такого, что вряд ли вызывает симпатию.
61. В сложных обстоятельствах я обычно не жду, пока проблемы разрешатся сами собой.
62. Иногда я пытаюсь выдать себя не за того, кто я есть.
63. Быть снисходительным к собственным слабостям - вполне естественно.
64. Я убедился, что глубокое проникновение в себя - малоприятное и довольно рискованное занятие.
65. Я никогда не раздражаюсь и не злюсь без особых на то причин.
66. У меня бывают такие моменты, когда я понимал, что меня есть за что презирать.
67. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что со мной происходит.
68. Именно богатство и глубина моего внутреннего мира и определяют мою ценность как личности.
69. Долгие споры с собой чаще всего оставляют горький осадок в моей душе, чем приносят облегчение.
70. Думаю, что общение со мной доставляет людям искреннее удовольствие.
71. Если говорить откровенно, иногда я бываю очень неприятен.
72. Можно сказать, что я себе нравлюсь.
73. Я человек надежный.
74. Осуществление моих желаний мало зависит от везения.
75. Мое внутреннее «Я» всегда мне интересно.
76. Мне очень просто убедить себя не расстраиваться по пустякам.
77. Близким людям свойственно меня недооценивать.
78. У меня в жизни нередко бывают минуты, когда я сам себе противен.
79. Мне кажется, что я все-таки не умею злиться на себя по-настоящему.
80. Я убедился, что в серьезных делах на меня лучше не рассчитывать.
81. Порой мне кажется, что я какой-то странный.
82. Я не склонен пасовать перед трудностями.
83. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
84. Мне кажется, что, глубоко обдумывая свои внутренние проблемы, я научился гораздо лучше себя понимать.
85. Сомневаюсь, что вызываю симпатию у большинства окружающих.
86. Мне случалось совершать такие поступки, которым вряд ли можно найти оправдание.
87. Где-то в глубине души я считаю себя слабаком.
88. Если я искренне и обвиняю себя в чем-то, то, как правило, обличительного запала хватает ненадолго.
89. Мой характер, каким бы он ни был, вполне меня устраивает.
90. Я вполне представляю себе, что меня ждет впереди.
91. Иногда мне бывает трудно найти общий язык со своим внутренним «Я».
92. Мои мысли о себе по большей части сводятся к обвинениям в собственный адрес.
93. Я не хотел бы сильно меняться даже в лучшую сторону, потому что каждое изменение - это потеря какой-то дорогой частицы самого себя.
94. В результате моих действий слишком часто получается совсем не то, на что я рассчитывал.
95. Вряд ли во мне есть что-то, чего бы я не знал.
96. Мне еще многого не хватает, чтобы с уверенностью сказать себе: «Да, я вполне созрел как личность».

97. Во мне вполне мирно уживаются как мои достоинства, так и мои недостатки.
98. Иногда я оказываю «бескорыстную» помощь людям только для того, чтобы лучше выглядеть в собственных глазах.
99. Мне слишком часто и безуспешно приходится оправдываться перед самим собой.
100. Те, кто меня не любит, просто не знают, какой я человек.
101. Убедить себя в чем-то не составляет для меня большого труда.
102. Я не испытываю недостатка в близких и понимающих меня людях.
103. Мне кажется, что мало кто уважает меня по-настоящему.
104. Если не мелочиться, то в целом меня не в чем упрекнуть.
105. Я сам создал себя таким, каков я есть.
106. Мнение других обо мне вполне совпадает с моим собственным.
107. Мне бы очень хотелось во многом себя переделать.
108. Ко мне относятся так, как я того заслуживаю.
109. Думаю, что моя судьба сложится все равно не так, как бы мне хотелось теперь.
110. Уверен, что в жизни я на своем месте.

Бланк для ответов

Фамилия, имя, отчество (или символ) _____

Возраст _____

Другие сведения _____

Дата обследования _____

Суждения									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110

Обработка результатов и интерпретация

При обработке используется специальный "ключ", с помощью которого получают так называемые "сырые" баллы.

Совпадение ответа обследуемого с "ключом" оценивается в 1 балл. Сначала подсчитываются совпадения ответов по признаку "согласен", затем - по признаку "не согласен". Полученные результаты суммируются. Затем сумма "сырых" баллов по каждой из шкал с помощью специальной таблицы переводится в стены. Стены служат основанием для интерпретации.

Ключ

Шкала	Согласен	Не согласен
1. Замкнутость	1,3,9,48,53,56,65	21,62,86,98
2. Самоуверенность	7,24,30,35,36,51,52,58,61,73,82	20,80,103
3. Саморуководство	43,44,45,74,76,84,90,105,106,108,110	109
4. Отраженное самоотношение	2,5,29,41,42,50,102	13,18,34,85
5. Самоценность	8,16,39,54,57,68,70,75,100	15,26,31,46,83
6. Самопринятие	10,12,17,28,40,49,63,72,77,79,88,97	-
7. Самопривязанность	6,32,33,55,89,93,95,101,104	96,107
8. Внутренняя конфликтность	4,11,22,23,27,38,47,59,64,67,69,81,91,94,99	-
9. Самообвинение	14,19,25,37,60,66,71,78,87,92	-

Таблица перевода "сырых" баллов в стены

Шкала	Стен									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Закрытость	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11
2. Самоуверенность	0-1	2	3-4	5-6	7-8	9	10-11	12	13	14
3. Саморуководство	0-1	2	3	4-5	6	7	8	9-10	11	12
4. Отраженное самоотношение	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11
5. Самоценность	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9-10	11	12	13-14
6. Самопринятие	0-1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11	12
7. Самопривязанность	0	1	2	3	4-5	6	7-8	9	10	11
8. Внутренняя конфликтность	0	1	2	3-4	5-7	8-10	11-12	13	14	15
9. Самообвинение	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	10

Для перевода "сырого" балла в стандартное значение (стен) необходимо найти в первом столбце нужную шкалу и двигаться по строке до пересечения со столбцом, в котором находится индивидуальный "сырой" балл или интервал индивидуальных "сырых" баллов. В верхней строке найденного столбца указан соответствующий стен. Например, если "сырой" балл по шкале "Самопринятие" равен 7, то в строке 6 находим интервал 6 - 7. В верхней строке данного столбца указано значение стена - 5.

Самоотношение рассматривается как представление личности о смысле собственного "Я". Самоотношение в значительной мере определяется переживанием собственной ценности, выражающимся в достаточно широком диапазоне чувств: от самоуважения до самоуничижения.

Интерпретация показателей осуществляется в зависимости от их выраженности. При этом значения 1-3 стена условно считаются низкими, 4-7 - средними, 8-19 - высокими. Ниже приводится краткая интерпретация каждой из шкал.

1. **Шкала "Закрытость"** определяет преобладание одной из двух тенденций: либо конформности, выраженной мотивации социального одобрения, либо критичности, глубоко осознания себя, внутренней честности и открытости.

Высокие значения (8-10 стенов) отражают выраженное защитное поведение личности, желание соответствовать общепринятым нормам поведения и взаимоотношений с окружающими людьми. Человек склонен избегать открытых отношений с самим собой; причиной может быть или недостаточность навыков рефлексии, поверхностное видение себя, или осознанное нежелание раскрывать себя, признавать существование личных проблем.

Средние значения (4-7 стенов) означают избирательное отношение человека к себе; преодоление некоторых психологических защит при актуализации других, особенно в критических ситуациях.

Низкие значения (1-3 стена) указывают на внутреннюю честность, на открытость отношений человека с самим собой, на достаточно развитую рефлексивность и глубокое понимание себя. Человек критичен по отношению к себе. Во взаимоотношениях с людьми доминирует ориентация на собственное видение ситуации, происходящего.

2. **Шкала "Самоуверенность"** выявляет самоуважение, отношение к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, который знает, что ему есть, за что себя уважать.

Высокие значения (8-10 стенов) характеризуют выраженную самоуверенность, ощущение силы собственного "Я", высокую смелость в общении. Доминирует мотив успеха. Человек уважает себя, доволен собой, своими начинаниями и достижениями, ощущает свою компетентность и способность решать многие жизненные вопросы. Препятствия на пути к достижению цели воспринимаются как преодолимые. Проблемы затрагивают неглубоко, переживаются недолго.

Средние значения (4-7 стенов) свойственны тем, кто в привычных для себя ситуациях сохраняет работоспособность, уверенность в себе, ориентацию на успех начинаний. При неожиданном появлении трудностей уверенность в себе снижается, нарастают тревога, беспокойство.

Низкие значения (1-3 стена) отражают неуважение к себе, связанное с неуверенностью в своих возможностях, с сомнением в своих способностях. Человек не доверяет своим решениям, часто сомневается в способности преодолевать трудности и препятствия, достигать намеченные цели. Возможны избегание контактов с людьми, глубокое погружение в собственные проблемы, внутренняя напряженность.

3. **Шкала "Саморуководство"** отражает представление личности об основном источнике собственной активности, результатов и достижений, об источнике развития собственной личности, подчеркивает доминирование либо собственного "Я", либо внешних обстоятельств.

Высокие значения (8-10 стенов) характерны для тех, кто основным источником развития своей личности, регулятором достижений и успехов считает себя. Человек переживает собственное "Я" как внутренний стержень, который координирует и направляет всю активность, организует поведение и отношения с людьми, что делает его способным прогнозировать свои действия и последствия возникающих контактов с окружающими. Он ощущает себя способным оказывать сопротивление внешним влияниям, противиться судьбе и стихии событий. Человеку свойствен контроль над эмоциональными реакциями и переживаниями по поводу себя.

Средние значения (4-7 стенов) раскрывают особенности отношения к своему "Я" в зависимости от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях существования, в которых все возможные изменения знакомы и хорошо прогнозируемы, человек может проявлять выраженную способность к личному контролю. В новых для себя ситуациях регуляционные возможности "Я" ослабевают, усиливается склонность к подчинению средовым воздействиям.

Низкие значения (1-3 стена) описывают веру субъекта в подвластность своего "Я" внешним обстоятельствам и событиям. Механизмы саморегуляции ослаблены. Волевой контроль недостаточен для преодоления внешних и внутренних препятствий на пути к достижению цели. Основным источником происходящего с человеком признаются внешние обстоятельства. Причины, заключающиеся в себе, или отрицаются, или, что встречается довольно часто, вытесняются в подсознание. Переживания относительно собственного "Я" сопровождаются внутренним напряжением.

4. **Шкала "Отраженное самоотношение"** характеризует представление субъекта о способности вызвать у других людей уважение, симпатию. При интерпретации необходимо учитывать, что шкала не отражает истинного содержания взаимодействия между людьми, это лишь субъективное восприятие сложившихся отношений.

Высокие значения (8-10 стенов) соответствуют человеку, который воспринимает себя принятым окружающими людьми. Он чувствует, что его любят другие, ценят за личностные и духовные качества, за совершаемые поступки и действия, за приверженность групповым нормам и правилам. Он ощущает в себе общительность, эмоциональную открытость для взаимодействия с окружающими, легкость установления деловых и личных контактов.

Средние значения (4-7 стенов) означают избирательное восприятие человеком отношения окружающих к себе. С его точки зрения, положительное отношение окружающих распространяется лишь на определенные качества, на определенные поступки; другие личностные проявления способны вызывать у них раздражение и неприятие.

Низкие значения (1-3 стена) указывают на то, что человек относится к себе как к неспособному вызвать уважение у окружающих, как к вызывающему у других людей осуждение и порицание. Одобрение, поддержка от других не ожидаются.

5. **Шкала "Самоценность"** передает ощущение ценности собственной личности и предполагаемую ценность собственного "Я" для других.

Высокие значения (8-10 стенов) принадлежат человеку, высоко оценивающему свой духовный потенциал, богатство своего внутреннего мира, человек склонен воспринимать себя как индивидуальность и высоко ценить собственную неповторимость. Уверенность в себе помогает противостоять средовым воздействиям, рационально воспринимать критику в свой адрес.

Средние значения (4-7 стенов) отражают избирательное отношение к себе. Человек склонен высоко оценивать ряд своих качеств, признавать их уникальность. Другие же качества явно недооцениваются, поэтому замечания окружающих могут вызвать ощущение малоценности, личной несостоятельности.

Низкие значения (1-3 стена) говорят о глубоких сомнениях человека в уникальности своей личности, недооценке своего духовного "Я". Неуверенность в себе ослабляет сопротивление средовым влияниям. Повышенная чувствительность к замечаниям и критике окружающих в свой адрес делает человека обидчивым и ранимым, склонным не доверять своей индивидуальности.

6. **Шкала "Самопринятие"** позволяет судить о выраженности чувства симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятия себя таким, какой есть, несмотря на недостатки и слабости.

Высокие значения (8-10 стенов) характеризуют склонность воспринимать все стороны своего "Я", принимать себя во всей полноте поведенческих проявлений. Общий фон восприятия себя положительный. Человек часто ощущает симпатию к себе, ко всем качествам своей личности. Свои недостатки считает продолжением достоинств. Неудачи, конфликтные ситуации не дают основания для того, чтобы считать, себя плохим человеком.

Средние значения (4-7 стенов) отражают избирательность отношения к себе. Человек склонен принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки.

Низкие значения (1-3 стена) указывают на общий негативный фон восприятия себя, на склонность воспринимать себя излишне критично. Симпатия к себе недостаточно выражена, проявляется эпизодически. Негативная оценка себя существует в разных формах: от описания себя в комическом свете до самоуничижения.

7. **Шкала "Самопривязанность"** выявляет степень желаяния изменяться по отношению к наличному состоянию.

Высокие значения (8-10 стенов) отражают высокую ригидность "Я"-концепции, стремление сохранить в неизменном виде свои качества, требования к себе, а главное - видение и оценку себя. Ощущение самодостаточности и достижения идеала мешает реализации возможности саморазвития и самосовершенствования. Помехой для самораскрытия может быть также высокий уровень личностной тревожности, предрасположенность воспринимать окружающий мир как угрожающий самооценке.

Средние значения (4-7 стенов) указывают на избирательность отношения к своим личностным свойствам, на стремление к изменению лишь некоторых своих качеств при сохранении прочих других.

Низкие значения (1-3 стена) фиксируют высокую готовность к изменению "Я"-концепции, открытость новому опыту познания себя, поиски соответствия реального и идеального "Я". Желание развивать и совершенствовать собственное "Я" ярко выражено, источником чего может быть, неудовлетворенность собой. Легкость изменения представлений о себе.

8. **Шкала "Внутренняя конфликтность"** определяет наличие внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой, выраженность тенденций к самокопанию и рефлексии.

Высокие значения (8-10 стенов) соответствуют человеку, у которого преобладает негативный фон отношения к себе. Он находится в состоянии постоянного контроля над своим "Я", стремится к глубокой оценке всего, что происходит в его внутреннем мире. Развитая рефлексия переходит в самокопание, приводящее к нахождению осуждаемых в себе качеств и свойств. Отличается высокими требованиями к себе, что нередко приводит к конфликту между "Я" реальным и "Я" идеальным, между уровнем притязаний и фактическими достижениями, к признанию своей малоценности. Истинным источником своих достижений и неудач считает преимущество себя.

Средние значения (4-7 стенов) характерны для человека, у которого отношение к себе, установка видеть себя зависит от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях, особенности которых хорошо знакомы и прогнозируемы, наблюдаются положительный фон отношения к себе, признание своих достоинств и высокая оценка своих достижений. Неожиданные трудности, возникающие дополнительные препятствия могут способствовать усилению недооценки собственных успехов.

Низкие значения (1-3 стена) наиболее часто встречаются у тех, кто в целом положительно относится к себе, ощущает баланс между собственными возможностями и требованиями окружающей реальности, между притязаниями и достижениями, доволен сложившейся жизненной ситуацией и собой. При этом возможны отрицание своих проблем и поверхностное восприятие себя.

9. **Шкала "Самообвинение"** характеризует выраженность отрицательных эмоций в адрес своего "Я".

Высокие значения (8-10 стенов) можно наблюдать у тех, кто видит в себе прежде всего недостатки, кто готов поставить себе в вину все свои промахи и неудачи. Проблемные ситуации, конфликты в сфере общения актуализируют сложившиеся психологические защиты, среди которых доминируют реакции защиты собственного "Я" в виде порицания, осуждения себя или привлечения смягчающих обстоятельств. Установка на самообвинение сопровождается развитием внутреннего напряжения, ощущением невозможности удовлетворения основных потребностей.

Средние значения (4-7 стенов) указывают на избирательное отношение к себе. Обвинение себя за те или иные поступки и действия сочетается с выражением гнева, досады в адрес окружающих.

Низкие значения (1-3 стенов) обнаруживают тенденцию к отрицанию собственной вины в конфликтных ситуациях. Защита собственного "Я" осуществляется путем обвинения преимущественно других, перенесением ответственности на окружающих за устранение барьеров на пути к достижению цели. Ощущение удовлетворенности собой сочетается с порицанием других, поисками в них источников всех неприятностей и бед.

Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича

Тест личности, направленный на изучение ценностно-мотивационной сферы человека. Система ценностных ориентаций определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, основу мировоззрения и ядро мотивации жизненной активности, основу жизненной концепции и "философии жизни".

Разработанная М. Рокичем методика, основана на прямом ранжировании списка ценностей. М. Рокич различает два класса ценностей:

1. **Терминальные** - убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться. Стимульный материал представлен набором из 18 ценностей.
2. **Инструментальные** - убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации. Стимульный материал также представлен набором из 18 ценностей.

Это деление соответствует традиционному делению на ценности - цели и ценности-средства.

При анализе полученных ранжировок ценностей, психолог обращает внимание на их группировку испытуемым в содержательные блоки по разным основаниям. Так, например, можно выделить "конкретные" и "абстрактные" ценности, ценности профессиональной самореализации личной жизни и т.д. Инструментальные ценности могут группироваться в этические ценности, ценности общения, ценности дела; индивидуалистические и конформистские ценности, альтруистические ценности; ценности самоутверждения и ценности принятия других и т.д. Психолог должен попытаться уловить индивидуальную закономерность. Если не удастся выявить ни одной закономерности, можно предположить несформированность у респондента системы ценностей или неискренность ответов в ходе обследования.

Достоинством методики является универсальность, удобство и экономичность в проведении обследования и обработке результатов, гибкость - возможность варьировать как стимульный материал (списки ценностей), так и инструкции. Существенным ее недостатком является влияние социальной желательности, возможность неискренности. Поэтому особую роль в данном случае играет мотивация диагностики, добровольный характер тестирования и наличие контакта между психологом и испытуемым. Применение методики в целях отбора, экспертизы должно быть весьма осторожным.

Особенности проведения процедуры тестирования:

Респонденту предъявляются два списка ценностей (по 18 в каждом), либо на листах бумаги в алфавитном порядке, либо на карточках. В списках испытуемый присваивает каждой ценности ранговый номер, а карточки раскладывает по порядку значимости. Последняя форма подачи материала дает более надежные результаты. Вначале предъявляется набор терминальных, а затем набор инструментальных ценностей.

Для преодоления социальной желательности и более глубокого проникновения в систему ценностных ориентаций испытуемого возможны изменения инструкций, которые дают дополнительную диагностическую информацию и позволяют сделать более обоснованные выводы. Так, после основной серии можно попросить испытуемого ранжировать карточки, отвечая на следующие вопросы:

1. "В каком порядке и в какой степени (в процентах) реализованы данные ценности в Вашей жизни?"
2. "Как бы Вы расположили эти ценности, если бы стали таким, каким мечтали?"
3. "Как, на Ваш взгляд, это сделал бы человек, совершенный всех отношениях?"

4. "Как сделало бы это, по Вашему мнению, большинство людей?"
5. "Как это сделали бы Вы 5 или 10 лет назад?"
6. "Как это сделали бы Вы через 5 или 10 лет?"
7. "Как ранжировали бы карточки близкие Вам люди?"

Обследование лучше проводить индивидуально, но возможно и групповое тестирование.

Инструкция:

"Сейчас Вам будет предъявлен набор из 18 карточек с обозначением ценностей. Ваша задача - разложить их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в Вашей жизни.

Каждая ценность написана на отдельной карточке. Внимательно изучите карточки и, выбрав ту, которая для Вас наиболее значима, поместите ее на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее вслед за первой. Затем проделайте то же со всеми оставшимися карточками. Наименее важная останется последней и займет 18 место.

Разработайте не спеша, вдумчиво. Если в процессе работы Вы измените свое мнение, то можете исправить свои ответы, поменяв карточки местами. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию".

Стимульный материал к методике «Ценностные ориентации»

Список А (терминальные ценности):

- активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);	
-жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом);	
- здоровье (физическое и психическое);	
- интересная работа;	
- красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве);	
- любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);	
- материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);	
- наличие хороших и верных друзей;	
- общественное призвание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе);	
- познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие);	
- продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей);	
- развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование);	
- развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей);	
- свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках);	
- счастливая семейная жизнь;	
- счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом);	
- творчество (возможность творческой деятельности);	
- уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).	

Список Б (инструментальные ценности):

- аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах;	
- воспитанность (хорошие манеры);	
- высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания);	
- жизнерадостность (чувство юмора);	
- исполнительность (дисциплинированность);	
- независимость (способность действовать самостоятельно, решительно);	
- непримиримость к недостаткам в себе и других;	
- образованность (широта знаний, высокая общая культура);	
- ответственность (чувство долга, умение держать свое слово);	
- рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения);	
- самоконтроль (сдержанность, самодисциплина);	
- смелость в отстаиваниях своего мнения, взглядов;	
- твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями);	
- терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения);	
- широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки);	
- честность (правдивость, искренность);	
- эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе);	
- чуткость (заботливость).	

Проективная методика «Я и мой ребёнок».

Женщину просят нарисовать, как она представляет себя и своего будущего ребёнка. По результатам можно судить о наличии того или иного стиля самовосприятия беременности.

Интерпретация производится признакам рисунка, позволяющим отнести самовосприятие беременности к тому или иному стилю.

1. Адекватный стиль.

- **Формальные признаки.** Хорошее качество линии; расположение рисунка в центральной части листа; размеры рисунка соответствуют принятым в психодиагностике, (отражают нормальное состояние без признаков тревоги и неуверенности в себе); при наличии развернутого сюжета (с дополнительными кроме фигур матери и ребенка деталями: обстановка комнаты, дом, деревья и др.) рисунок занимает большую часть листа; отсутствие стираний, зачеркивания, перерисовок, рисования на обратной стороне листа; отсутствие длительных обсуждений (как и что рисовать) или отговорок (я не умею и т.п.), а также пауз в процессе рисования больше 15 секунд; положительные эмоции разной степени выраженности в процессе рисования.

- **Содержательные признаки.** Наличие на рисунке себя и ребенка; отсутствие замен образов себя и ребенка на растения, животных, неживые объекты, символы; соразмерность фигур матери и ребенка; отсутствие других людей; дополнительные предметы и детали одежды не составляют главную часть рисунка, их количество, степень прорисовки, размеры не довлеют над фигурами матери и ребенка; наличие совместной деятельности матери и ребенка; наличие телесного контакта (мать держит ребенка на руках или за руку); ребенок не спрятан (в кроватке, коляске, пеленках или животе матери) и не изолирован (ребенок, завернутый в пеленки, с прорисованным лицом, которого мать держит на руках – нормальный признак); прорисовка лица ребенка; все фигуры нарисованы лицом к зрителю; возраст ребенка приближается к младенческому прогрессивно с первого к третьему триместру, после родов - ребенок в настоящем возрасте.

2. Незначительные симптомы тревоги, неуверенности. (склонность к тревожному или амбивалентному стилю)

- **Формальные признаки** Наличие незначительных признаков тревоги и неуверенности в себе по качеству линии; недостаточно крупный рисунок; расположение в нижней части листа или ближе к одному из углов; наличие линии основания; небольшое наличие штриховки.

- **Содержательные признаки.** Наличие на рисунке себя и ребенка без замены образов; фигура ребенка слишком большая или маленькая; наличие мужа, других детей; большое количество дополнительных предметов, их большие по сравнению с фигурами матери и ребенка размеры; ребенок в коляске или другом подвижном объекте (на санках, в кресле-качалке, на игрушке-качалке и т.п.), при этом мать держит ребенка за руку или за деталь объекта, в котором расположен ребенок, фигура и лицо ребенка прорисованы; все фигуры лицом к зрителю, или в профиль; совместная деятельность может отсутствовать; возраст ребенка в беременности в пределах раннего, к концу беременности приближается к младенческому, после родов - в настоящем возрасте.

3. Тревога и неуверенность в себе. (Тревожный или амбивалентный стиль, иногда эйфорический)

- **Формальные признаки** Плохое качество линии; рисунок очень мелкий, расположен внизу листа или в углу; наличие линии основания, штриховки в большом количестве.

- Содержательные признаки Наличие на рисунке себя и ребенка без замены образов; фигура ребенка слишком большая или слишком маленькая; большое количество дополнительных объектов, тщательная прорисовка деталей одежды; недостаточная прорисовка фигур и лиц себя и ребенка, схематизация; отсутствие совместной деятельности; контакт с ребенком может быть незначительным, или рядом с ребенком без контакта (при этом ребенок не изолирован), возможно протянутые друг к другу руки без прямого контакта; наличие на рисунке нескольких членов семьи, своей матери; большое количество дополнительных предметов, их большие по сравнению с фигурами матери и ребенка размеры, они покрывают практически весь лист; возраст ребенка в беременности в пределах дошкольного, к концу беременности приближается к раннему или младенческому, после родов - в настоящем возрасте.

4. Конфликт с беременностью. (Отвергающий или игнорирующий стиль)

- Формальные признаки. Отказ от рисования; переворачивание, сгибание листа; наличие стираний, перерисовок, зачеркиваний; большие пятна черного цвета; неадекватное использование размеров листа (слишком мелко или "не умещаются" важные части рисунка, в первую очередь фигура матери и ребенка).

- Содержательные признаки. Отсутствие на рисунке себя и\или ребенка; замена образа ребенка и\или себя на растение, животное, символ; отсутствие совместной деятельности и контакта с ребенком; ребенок спрятан (в пеленках, коляске, кроватке, животе матери); ребенок изолирован при помощи предметов, отделяющих его от матери или полностью изолирован без контакта с матерью (к кроватке, коляске, на коврик, на качелях и т.п.); большая пространственная дистанция между фигурами матери и ребенка; фигуры, нарисованные спиной; отсутствие у фигур лица, режé тела; большое количество дополнительных предметов, их большие по сравнению с фигурами матери и ребенка размеры, они покрывают практически весь лист; возраст ребенка дошкольный, режé ранний, к концу беременности не снижается, или даже увеличивается, после родов - ребенок более старшего, редко - более младшего возраста, чем в настоящем.

Беседа с беременной женщиной

1. Желанная ли беременность

Как узнали, что беременны, когда, при каких обстоятельствах?

Что почувствовали, о чем подумали?

Скрывали ли беременность, от кого и почему?

Кому первому рассказали о беременности?

Все ли друзья, родные и пр. знают о беременности?

2. Есть ли разница в том, какой вы были до беременности и какой стали сейчас?

Что изменилось с беременностью в вас (каким было, каким стало в каждом триместре, как оцениваете):

- Физическое состояние
- Appetit
- Сон
- Сновидения
- Настроение
- Характер
- Эмоциональное состояние
- Поведение
- Ценности

Что более всего интересовало, волновало, было значимым до беременности, в первой трети беременности, во второй трети, в последней трети беременности?

3. Расскажите подробно о ребенке, которого вы носите:

Как вы представляете себе ребенка (опишите его)?

Что вы о нем думаете?

Общаетесь ли вы с ним, и если да, то как?

Какие телесные ощущения, связанные с ребенком?

Когда ребенок начал шевелиться?

Как вы это почувствовали, при каких обстоятельствах?

О чем подумали?

Какие чувства испытали?

Как вы теперь чувствуете шевеление ребенка (приятно или нет, мешает или нет, есть ли болевые ощущения, какой характер ощущений, есть ли разница в шевелениях)?

Можете ли вы сказать, что переживает ребенок и как вы это узнаете?

Чего вы боитесь?

Чего вы хотите для ребенка?

Для себя?

Что способствует реализации ваших желаний?

Что препятствует?

Удовлетворены ли вы отношением к себе и ребенку отца ребенка, вашей мамы, других близких, медицинского персонала?

4. Что ожидаете от родов?

Чего боитесь?

Какая помощь вам нужна?

Что значат для вас роды?

Что значат роды для ребенка?

Что можете добавить?

5. Расскажите, какая жизнь будет у вас от рождения ребенка до его 6-ти месяцев?

Образ жизни

Режим дня

Кто будет помогать и в чем?

Как будете узнавать, что надо ребенку?
Какие трудности вас ждут, будете ли вы к ним готовы?
Что самое приятное будет для вас?
Что самое трудное?
Что самое неприятное?
Что можете добавить?

6. Расскажите, какими были Ваши отношения с мамой в детстве (теплые, близкие; холодные, напряженные; конфликтные, неустойчивые).

Что мама рассказывала о своей беременности?
О родах?
О кормлении грудью?
Были ли разлуки, в каком возрасте, на какой период?
За что и как мама ругала Вас в детстве?
За что и как хвалила?
За что и как хвалила?
За что и как жалела?
В каких ситуациях мама смотрела вам в глаза?
Характер тактильного контакта?
Участие мамы в Вашей эмоциональной жизни.
Считаете ли Вы, что Ваша мама была удовлетворена собой как матерью и своими детьми?
Хотели бы Вы, чтобы ваша мама помогала Вам в уходе за ребенком, и почему?

7. Рисунок «Я и мой ребенок»

Реакция на предложение нарисовать рисунок
Эмоции при рисовании
Словесное сопровождение
Последовательность рисования, паузы
Возраст ребенка на рисунке
Почему именно этот возраст?

Результаты статистической обработки данных

Какой по счету ребенок в семье

	Возраст	Закрытость	Самоуверенность	Саморуководство	Отраженное самоотнош.	Самоценность	Самопринятие	Самопривязанность	Внутренний конфликт	Самообвинение
Хи-квадрат	9,892	3,128	,429	,860	,368	3,892	,284	1,355	,397	,503
ст.св.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Асимптотическая значимость	,007	,209	,807	,651	,832	,143	,868	,508	,820	,778

	Возраст	Стиль самовосприятия	Контактность	Планирование беременности	Отношение к беремен.	Эмоциональный фон	Уверенность в силах	Невербальная А
Хи-квадрат	9,892	1,594	,157	2,048	3,764	1,198	2,138	1,151
ст.св.	2	2	2	2	2	2	2	2
Асимптотическая значимость	,007	,451	,924	,359	,152	,549	,343	,563

	возраст	Активная деятельность	Жизненная Мудрость	Здоровье	Интересная работа	Красота природы	Любовь	Материальная обеспеч.	Наличие друзей	Общественное признание
Хи-квадрат	9,892	,388	2,171	1,704	2,055	1,692	4,781	3,688	,224	,588
ст.св.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Асимптотическая значимость	,007	,823	,338	,427	,358	,429	,092	,158	,894	,745

	возраст	Познание	Продуктивная жизнь	Развитие	Развлечения	Свобода	Семейная жизнь	Счастье других	Творчество	Уверенность в себе
Хи-квадрат	9,892	2,159	1,433	3,063	2,549	1,757	3,891	,087	,649	1,984
ст.св.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Асимптотическая значимость	,007	,340	,488	,216	,280	,415	,143	,958	,723	,371

	Возраст	Аккуратность	Воспитанность	Высокие запросы	Жизнерадостность	Исполнительность	Независимость	Непримиримость к недостаткам	Образованность	Ответственность
Хи-квадрат	9,892	,767	,538	1,401	1,110	5,763	,169	,375	,761	3,261
ст.св.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Асимптотическая значимость	,007	,682	,764	,496	,574	,056	,919	,829	,683	,196

	Возраст	Рационализм	Самоконтроль	Смелость мнение	Твердая воля	Терпимость	Широта взгляда	Честность	Эффективность в делах	Чуткость
Хи-квадрат	9,892	,206	,990	1,671	1,897	,737	,542	,149	1,031	1,505
ст.св.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Асимптотическая значимость	,007	,902	,610	,434	,387	,692	,763	,928	,597	,471

а. Критерий Краскела-Уоллиса
 б. Группирующая переменная: ребенок по счету

p ≤ 0,01 ***
 p ≤ 0,5 **
 p ≤ 0,1 *

Стиль восприятия беременности – рисунок «Я и мой ребенок»

	Возраст	Закрытость	Самоуверенность	Саморуководство	Отраженное самоотш.	Самоценность	Самопринятие	Самопривязанность	Внутренний конфликт	Самообвинение
Хи-квадрат	2,423	3,695	1,940	1,308	,349	,795	2,524	5,526	1,267	,800
ст.св.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Асимптотическая значимость	,489	,296	,585	,727	,951	,851	,471	,137	,737	,849

	Возраст	Контактность	Планирование беременности	Отношение к беременности	Эмоциональный фон	Уверенность в силах	Невербальная А
Хи-квадрат	2,423	26,423	5,873	29,584	37,231	22,692	3,431
ст.св.	3	3	3	3	3	3	3
Асимптотическая значимость	,489	,000	,118	,000	,000	,000	,330

	Возраст	Активная деятел. жизнь	Жизненная Мудрость	Здоровье	Интересная работа	Красота природы	Любовь	Материальная обеспечен.	Наличие друзей	Общественное признание
Хи-квадрат	2,423	,497	2,941	2,290	6,749	1,007	7,907	4,231	2,824	1,024
ст.св.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Асимптотическая значимость	,489	,920	,401	,514	,080	,800	,048	,238	,419	,795

	Возраст	Познание	Продуктивная жизнь	Развитие	Развлечения	Свобода	Семейная жизнь	Счастье других	Творчество	Уверенность в себе
Хи-квадрат	2,423	4,802	,453	1,551	2,700	6,284	3,471	3,239	3,384	,771
ст.св.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Асимптотическая значимость	,489	,187	,929	,670	,440	,099	,325	,356	,336	,856

	Возраст	Аккуратность	Воспитанность	Высокие запросы	Жизнерадостность	Исполнительность	Независимость	Непримиримость к недостаткам	Образованность	Ответственность
Хи-квадрат	2,423	2,461	5,122	6,803	4,675	1,203	4,858	1,766	2,423	3,404
ст.св.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Асимптотическая значимость	,489	,482	,163	,078	,197	,752	,182	,622	,489	,333

	Возраст	Рационализм	Самоконтроль	Смелость мнение	Твердая воля	Терпимость	Широта взгляда	Честность	Эффективность в делах	Чуткость
Хи-квадрат	2,423	1,590	4,741	3,839	2,313	2,426	3,844	,319	4,598	1,031
ст.св.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Асимптотическая значимость	,489	,662	,192	,279	,510	,489	,279	,956	,204	,794

а. Критерий Краскела-Уоллиса	p≤0,01 ***
б. Группирующая переменная: стиль восприятия беременности	p≤0,5 **
	p≤0,1 *

Фертильный возраст женщин

	Возраст	Закрытость	Самоуверенность	Саморуководство	Отраженное самоощ.	Самоценность	Самопринятие	Самопривязанность	Внутренний конфликт	Самообвинение
Хи-квадрат	35,324	9,094	3,588	2,644	6,605	3,182	3,153	,655	2,444	4,291
ст.св.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Асимптотическая значимость	,000	,011	,166	,267	,037	,204	,207	,721	,295	,117

	Возраст	Стиль самовосприят	Контактность	Планирование беременности	Отношение к беремен	Эмоциональный фон	Уверенность в силах	Невербальная А
Хи-квадрат	35,324	,240	1,511	,299	,239	,310	1,477	1,573
ст.св.	2	2	2	2	2	2	2	2
Асимптотическая значимость	,000	,887	,470	,861	,888	,857	,478	,455

	возраст	Активная деят жизнь	Жизненная Мудрость	Здоровье	Интересная работа	Красота природы	Любовь	Материальная обеспеч	Наличие друзей	Общественное признание
Хи-квадрат	35,324	2,626	2,920	,287	2,323	,294	3,349	,519	5,102	3,554
ст.св.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Асимптотическая значимость	,000	,269	,232	,866	,313	,863	,187	,772	,078	,169

	Возраст	Познание	Продуктивная жизнь	Развитие	Развлечения	Свобода	Семейная жизнь	Счастье других	Творчество	Уверенность в себе
Хи-квадрат	35,324	4,413	2,456	5,554	,069	,451	,160	,434	1,082	,196
ст.св.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Асимптотическая значимость	,000	,110		,062	,966	,798	,923	,805	,582	,907

	Возраст	Аккуратность	Воспитанность	Высокие запросы	Жизнерадостность	Исполнительность	Независимость	Непримиримость к недостаткам	Образованность	Ответственность
Хи-квадрат	35,324	,709	,837	,625	4,095	6,371	2,039	1,015	1,566	4,417
ст.св.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Асимптотическая значимость	,000	,702	,658	,732	,129	,041	,361	,602	,457	,110

	Возраст	Рационализм	Самоконтроль	Смелость мнение	Твердая воля	Терпимость	Широта взгляда	Честность	Эффективность в делах	Чуткость
Хи-квадрат	35,324	3,255	1,431	,724	,438	1,601	4,628	,481	2,878	4,757
ст.св.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Асимптотическая значимость	,000	,196	,489	,696	,803	,449	,099	,786	,237	,093

а. Критерий Краскела-Уоллиса

б. Группирующая переменная: фертильный возраст

p ≤ 0,01 ***

p ≤ 0,5 **

p ≤ 0,1 *

**Показатели анализа
проективной методики «Я и мой ребенок»,
методов беседы, наблюдения**

№	Какой по счету ребенок	Возраст	Рисунок	Беседа			Наблюдение		
				Контактность на тему «Моя беременность» 1- высокая 2 - средняя 3 - низкая	Планирование беременности 1.Запланирована 2.Не запланирована 3.ЭКО	Отношение к беременности 1.Положительное 2. Нейтральное 3. Отрицательное	Эмоциональный фон 1.Позитивный 2. Нейтральный 3. Негативный	Уверенность в своих ответах 1.Уверен 2.Не уверен	Вербальная и невербальная активность 1.Пассивная 2.Нейтральная 3. Активная
1	2	23	1	1	1	1	1	1	3
2	1	30	1	1	1	1	1	1	2
3	1	35	2	1	1	1	1	1	2
4	2	27	3	3	2	2	2	1	3
5	1	26	2	1	1	1	2	1	2
6	1	30	1	1	1	1	1	1	2
7	2 двойня	36	4	1	2	2	2	2	1
8	2	34	4	3	1	1	3	2	2
9	2	26	4	2	2	2	2	2	2
10	2	30	1	1	1	1	1	1	3
11	2	30	2	1	2	1	1	1	2
12	1	29	2	1	1	1	1	1	2
13	3	39	1	1	2	1	1	1	1
14	1	33	2	1	1	1	2	1	2
15	2	27	3	2	2	2	2	2	1
16	1	26	4	3	2	2	3	1	3
17	2	29	3	1	1	2	2	2	2

18	1	29	2	1	1	1	1	1	2
19	1	25	1	1	1	1	1	1	3
20	2	32	3	2	2	2	2	2	1
21	1	31	1	1	1	1	1	1	2
22	1	24	4	1	2	2	3	2	3
23	2	30	2	1	1	1	1	1	2
24	1	24	1	1	1	1	1	1	3
25	2	19	4	2	2	2	3	2	1
26	2	32	2	1	2	1	1	1	2
27	2	25	2	1	1	1	1	1	2
28	1	18	4	3	2	2	2	2	1
29	2	30	4	2	2	2	3	1	3
30	1	22	2	1	1	1	1	1	2
31	1	27	2	1	1	1	1	1	2
32	2	34	1	1	3	1	1	1	3
33	1	26	4	3	1	1	3	1	2
34	3	32	1	1	1	1	1	1	3
35	1	23	1	1	1	1	1	1	3
36	1	30	2	1	3	1	1	1	2
37	2	32	2	1	1	1	1	1	2
38	1	21	3	2	2	1	2	2	2
39	1	35	2	2	3	1	1	1	2
40	1	18	3	2	2	1	2	1	2
41	1	23	3	2	1	1	1	1	1
42	1 дв.	28	2	1	3	1	2	1	2
43	1	25	2	1	1	1	1	1	3
44	1	29	4	3	1	2	3	2	3
45	1	28	4	2	1	2	2	2	2
46	2	19	3	1	2	2	2	1	2
47	3	35	4	2	1	2	2	2	2

48	1	31	2	1	1	1	1	1	2
49	2	30	3	1	1	1	1	1	3
50	1	30	1	1	1	1	1	1	2
51	2	38	3	1	1	1	2	1	2
52	4	30	3	2	1	1	2	1	2
53	1	33	1	1	1	1	1	1	2
54	5	28	4	3	2	1	2	1	1
55	1	30	3	1	1	1	1	1	2
56	1	32	1	1	1	1	1	1	1
57	2	30	2	2	1	1	2	1	2
58	3	39	4	1	1	2	1	1	2
59	2	32	1	1	1	1	1	1	2
60	3	29	4	1	2	1	3	1	3

**Показатели исследования самооотношения
С.Р. Пантелеев (МИС)**

№	Какой по счету ребенок	Возраст	Закрытость	Самоуверенность	Саморукводство	Отраженное самоотношение	Самоценность	Самопринятие	Самопривязанность	Внутренний конфликт	Самообвинение
1	2	23	8	7	11	10	7	4	9	3	3
2	1	30	6	7	4	6	5	7	6	3	4
3	1	35	6	5	8	5	5	7	7	5	3
4	2	27	7	4	5	6	9	6	5	3	3
5	1	26	8	8	8	6	7	9	5	4	5
6	1	30	9	6	7	7	7	5	6	4	2
7	2 ДВ	36	8	8	8	7	10	7	7	2	1
8	2	34	5	8	4	10	7	7	5	3	4
9	2	26	7	6	7	8	8	7	6	4	2
10	2	30	6	5	5	8	8	9	5	5	6
11	2	30	8	7	6	6	6	7	5	4	4
12	1	29	6	6	7	8	7	5	6	4	3
13	3	39	5	5	3	3	10	5	5	6	6
14	1	33	9	7	8	10	6	7	6	3	3
15	2	27	6	8	4	6	7	3	6	2	4
16	1	26	6	8	7	9	8	8	7	3	3
17	2	29	6	8	9	6	10	5	8	5	5
18	1	29	8	8	7	10	10	5	6	3	2

19	1	25	6	6	7	7	7	5	9	4	4
20	2	32	6	8	6	8	10	8	8	3	2
21	1	31	5	9	6	10	6	8	7	3	1
22	1	24	6	5	5	6	5	6	7	5	3
23	2	30	6	5	6	4	4	5	5	5	4
24	1	24	6	9	8	10	9	9	7	4	4
25	2	19	6	5	8	6	6	6	5	4	4
26	2	32	5	8	6	8	10	8	6	3	2
27	2	25	6	8	7	6	7	3	5	2	4
28	1	18	5	5	8	4	4	5	8	6	6
29	2	30	5	9	6	8	7	8	8	4	2
30	1	22	5	5	5	6	7	6	5	7	8
31	1	27	7	8	4	4	5	5	7	3	3
32	2	34	5	6	6	6	7	8	7	4	2
33	1	26	6	9	5	6	7	9	5	7	6
34	3	32	6	5	6	8	7	9	6	5	5
35	1	23	6	5	7	4	2	3	7	5	5
36	1	30	9	8	8	6	9	4	5	4	2
37	2	32	7	7	4	7	7	4	5	3	2
38	1	21	6	4	7	5	6	3	5	4	2
39	1	35	8	7	7	9	8	8	8	2	3
40	1	18	8	8	5	8	7	7	8	5	3
41	1	23	7	6	6	8	10	6	5	4	5
42	1 дв.	28	9	5	7	7	7	5	6	6	4
43	1	25	6	8	8	7	8	3	4	3	3
44	1	29	7	7	7	7	8	8	7	3	3
45	1	28	5	8	8	6	9	8	9	3	2

46	2	19	3	5	8	6	8	7	6	4	4
47	3	35	6	6	8	10	8	5	5	2	3
48	1	31	9	8	9	10	8	8	7	3	3
49	2	30	9	7	7	7	5	5	7	2	2
50	1	30	7	7	8	7	7	5	8	3	2
51	2	38	5	5	7	4	8	5	5	6	4
52	4	30	6	5	6	10	8	7	7	4	2
53	1	33	8	6	10	6	7	6	5	3	4
54	5	28	7	8	4	6	7	3	4	4	6
55	1	30	8	8	3	6	5	5	7	3	2
56	4	32	7	8	9	7	10	5	7	3	1
57	2	30	5	5	8	6	7	8	5	7	7
58	3	39	5	8	6	6	7	8	8	2	3
59	2	32	5	9	6	6	7	7	6	4	3
60	3	29	6	8	9	7	8	5	10	3	4

**Показатели исследования ценностных ориентаций М. Рокича
(терминальные ценности)**

№	(Ребенок по счету)	Возраст	Активная деятельная жизнь	Жизненная мудрость	Здоровье	Интересная работа	Красота природы и искусства	Любовь	Материально обеспеченная жизнь	Наличие хороших и верных друзей	Общественное признание	Познание	Продуктивная жизнь	Развитие	Развлечения	Свобода	Счастливая семейная жизнь	Счастье других	Творчество	Уверенность в себе
1	2	23	2	17	18	10	5	16	14	15	9	12	8	4	3	11	13	6	1	7
2	1	30	6	4	2	11	12	1	13	5	18	10	7	9	16	14	3	17	15	8
3	1	35	2	5	1	6	18	4	7	8	15	13	11	14	16	12	3	9	17	10
4	2	27	12	8	1	15	13	3	4	6	7	14	9	16	11	10	2	18	17	5
5	1	26	2	1	18	14	9	15	17	16	3	4	10	11	5	6	12	7	8	17
6	1	30	10	6	1	11	18	2	12	4	5	13	9	15	16	8	3	14	17	7
7	2 двойня	36	12	13	9	3	17	4	5	10	11	6	2	14	16	15	1	18	8	7
8	2	34	6	14	1	15	13	2	7	8	18	4	11	9	17	16	3	5	12	10
9	2	26	5	14	4	10	15	6	16	11	18	9	12	1	17	2	7	13	8	3
10	2	30	12	7	2	13	17	3	9	6	14	8	4	10	15	11	1	16	18	5
11	2	30	15	14	1	5	17	3	6	4	11	10	16	9	18	12	2	8	13	7
12	1	29	5	6	1	11	18	3	12	8	15	10	13	9	16	7	2	17	14	4
13	3	39	6	4	2	11	12	1	13	5	18	10	7	9	16	14	3	17	15	8
14	1	33	3	14	1	5	15	4	6	7	16	17	8	9	10	11	2	18	12	13
15	2	27	5	8	4	9	10	2	3	7	6	14	13	16	17	18	1	11	15	12
16	1	26	5	15	1	8	16	7	9	14	17	6	2	10	13	11	3	18	12	4
17	2	29	5	3	1	6	7	4	2	8	10	9	18	11	17	12	13	14	15	16
18	1	29	2	16	1	9	12	6	15	7	11	10	8	3	17	13	5	14	18	4
19	1	25	11	16	18	10	1	12	9	6	5	4	14	15	3	8	17	7	2	13
20	2	32	7	12	3	16	6	2	5	15	14	13	10	8	17	11	1	18	9	4

21	1	31	8	15	2	7	18	3	4	5	6	16	11	9	10	13	1	14	17	12
22	1	24	11	16	1	12	13	2	5	6	17	8	14	9	7	15	3	18	10	4
23	2	30	14	7	2	11	18	3	12	4	13	8	10	9	16	5	1	15	17	6
24	1	24	14	7	3	8	18	1	4	5	11	10	9	15	13	12	2	16	17	6
25	2	19	9	10	3	11	15	12	2	13	14	4	6	7	16	8	1	17	18	5
26	2	32	6	7	8	17	16	3	9	13	10	5	1	11	14	12	4	15	18	2
27	2	25	4	3	9	10	17	2	11	12	13	1	14	5	15	6	7	18	16	8
28	1	18	5	3	1	6	7	4	2	8	10	9	18	11	17	12	13	14	15	16
29	2	30	5	9	1	8	15	4	3	7	6	13	12	10	14	17	2	18	16	11
30	1	22	6	3	4	8	17	2	9	12	10	16	5	7	11	15	1	13	18	14
31	1	27	12	13	1	6	17	3	5	4	18	14	8	7	16	9	2	10	11	15
32	2	34	4	12	8	9	17	3	5	15	6	10	16	14	7	11	2	18	13	1
33	1	26	8	9	1	5	17	3	16	2	7	6	11	10	18	15	4	13	14	12
34	3	32	2	6	5	9	18	3	4	7	13	10	11	12	15	14	1	17	16	8
35	1	23	12	2	1	14	16	3	12	13	17	7	10	9	18	8	4	16	15	11
36	1	30	11	17	1	2	18	4	3	9	8	10	12	13	14	7	5	15	16	6
37	2	32	7	11	1	5	17	3	4	6	9	12	15	17	13	10	2	16	18	8
38	1	21	12	11	1	16	9	13	15	10	14	3	7	6	17	8	2	5	18	4
39	1	35	6	5	3	9	16	11	4	7	8	10	12	13	16	14	1	17	15	2
40	1	18	5	6	1	12	13	4	14	15	16	7	10	11	18	8	2	9	7	3
41	1	23	12	7	3	10	16	2	6	11	15	9	8	5	17	13	1	14	18	4
42	1 двойня	28	10	11	17	15	2	16	14	3	12	13	5	9	4	8	18	7	3	6
43	1	25	12	3	7	4	14	6	15	5	10	13	1	11	17	8	2	16	18	9
44	1	29	6	13	1	3	17	2	8	7	14	9	10	4	12	15	5	18	16	11
45	1	28	9	13	10	11	14	4	12	17	16	3	7	2	8	6	5	18	15	1
46	2	19	17	8	1	16	18	2	15	5	7	6	9	10	4	12	3	11	13	14
47	3	35	1	6	5	7	16	2	4	8	9	14	3	15	18	11	10	17	13	12

48	1	31	15	4	2	9	10	1	16	3	18	17	11	13	12	8	5	6	14	7
49	2	30	6	7	1	5	16	2	9	4	15	14	8	12	18	17	3	10	11	13
50	1	30	3	4	1	11	8	2	5	12	9	10	15	13	16	14	6	17	18	7
51	2	38	12	5	3	8	15	1	9	4	16	10	7	17	18	13	2	14	11	6
52	4	30	5	14	3	9	18	2	4	10	11	13	6	12	15	8	1	16	17	7
53	1	33	6	7	2	8	14	1	13	9	10	4	11	12	15	16	3	17	18	5
54	5	28	11	4	3	9	6	2	8	13	10	12	16	14	17	18	1	5	7	15
55	1	30	7	4	1	12	18	3	9	8	17	16	10	13	11	5	2	14	15	6
56	4	32	13	6	3	7	16	1	15	8	9	14	10	11	18	12	2	5	17	4
57	2	30	10	2	1	8	13	4	9	5	14	12	11	16	18	6	3	15	17	7
58	3	39	13	7	1	5	18	3	4	6	14	15	9	11	10	8	2	16	17	12
59	2	32	15	7	1	12	11	2	13	16	17	14	8	5	18	4	3	9	6	10
60	3	29	10	6	1	7	18	3	4	9	8	5	4	15	16	17	2	14	13	12

**Показатели исследования ценностных ориентаций М. Рокича
(инструментальные ценности)**

№	Ребенок по счёту	Возраст	Аккуратность	Воспитанность	Высокие запросы	Жизнерадостность	Исполнительность	Независимость	Непримиримость к недостаткам в себе и в других	Образованность	Ответственность	Рационализм	Самоконтроль	Смелость в отстаивание своего мнения	Твёрдая воля	Терпимость	Широта взглядов	Честность	Эффективность в делах	Чуткость
1	2	23	3	16	2	15	14	13	4	12	11	5	10	1	9	8	7	18	6	17
2	1	30	4	2	18	3	13	14	17	5	6	7	15	8	16	9	10	1	11	12
3	1	35	2	1	18	14	9	15	17	16	3	4	10	11	5	6	12	7	8	17
4	2	27	13	1	17	8	9	10	18	12	3	15	7	6	5	11	16	2	14	4
5	1	26	15	14	18	12	1	9	6	4	3	7	10	11	5	2	1	13	8	12
6	1	30	6	5	18	7	8	14	17	9	3	10	13	16	15	4	11	1	12	2
7	2 дв.	36	14	15	16	17	11	12	18	3	2	1	4	5	6	7	8	9	10	13
8	2	34	12	17	5	6	7	14	18	8	10	9	11	15	13	1	2	3	16	4
9	2	26	11	17	14	6	16	3	18	4	8	5	7	12	9	10	2	1	13	15
10	2	30	9	2	16	1	15	14	18	10	8	7	13	12	3	4	11	5	17	6
11	2	30	5	1	18	10	15	9	11	4	3	12	16	13	14	6	17	2	8	7
12	1	29	4	3	18	13	10	1	15	2	5	6	12	7	14	11	16	8	17	9
13	3	39	12	17	5	6	7	14	18	8	10	9	11	15	13	1	2	3	16	4
14	1	33	18	8	16	9	4	10	17	11	1	12	6	13	14	5	15	2	7	3
15	2	27	2	3	17	4	6	16	18	11	5	12	15	9	7	8	13	1	10	14
16	1	26	6	1	9	7	8	10	18	2	3	4	5	11	16	17	12	14	15	13
17	2	29	1	2	4	3	5	6	8	7	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
18	1	29	10	6	18	2	14	5	17	9	3	4	11	16	15	7	12	1	13	8
19	1	25	15	16	4	5	18	12	1	2	17	9	11	10	6	3	14	7	8	13
20	2	32	7	8	15	2	14	9	16	10	11	1	3	4	12	17	18	5	13	6

21	1	31	7	6	18	16	2	5	17	3	4	11	10	13	12	15	9	1	8	14
22	1	24	3	4	15	10	5	18	11	16	6	12	13	14	17	7	9	1	8	2
23	2	30	15	7	18	11	10	8	17	12	1	9	4	16	3	6	5	2	14	13
24	1	24	9	13	18	14	8	17	16	7	1	6	5	15	10	2	11	4	12	3
25	2	19	9	14	4	16	18	10	17	12	15	13	1	6	5	7	8	2	11	3
26	2	32	18	10	5	1	17	6	11	7	8	2	4	12	13	14	3	9	15	16
27	2	25	1	11	17	12	13	7	18	9	8	22	3	9	10	14	15	4	5	6
28	1	18	11	17	14	6	16	3	18	4	8	5	7	12	9	10	2	1	13	15
29	2	30	8	9	18	7	15	14	16	6	17	4	10	11	3	12	1	13	2	
30	1	22	15	13	16	11	17	12	18	14	8	10	9	7	6	2	5	4	3	1
31	1	27	4	3	18	5	2	11	17	12	1	13	14	15	10	6	16	7	8	9
32	2	34	8	2	18	4	13	12	9	14	5	1	3	15	17	10	16	7	11	6
33	1	26	4	3	7	6	5	15	18	1	2	17	8	9	10	16	14	11	12	13
34	3	32	4	5	18	6	3	2	17	7	8	9	1	16	10	11	15	12	13	14
35	1	23	16	1	18	3	6	10	17	2	4	7	5	11	12	15	6	8	14	9
36	1	30	4	3	18	16	15	5	17	6	7	8	13	2	9	10	12	1	14	11
37	2	32	13	4	17	7	9	3	18	8	2	14	10	11	15	12	5	1	6	16
38	1	21	1	4	18	10	9	17	16	11	12	2	3	14	13	5	8	15	6	7
39	1	35	16	14	15	6	7	17	18	8	2	13	9	10	11	3	12	1	5	4
40	1	18	9	1	17	2	18	10	11	3	12	4	13	14	15	5	6	7	16	8
41	1	23	13	6	17	7	14	10	18	11	5	1	9	16	8	4	12	2	15	3
42	1ДВ.	28	12	11	7	8	10	6	5	13	1	9	16	4	17	15	3	14	18	2
43	1	25	6	1	11	7	8	13	2	15	3	9	17	10	16	14	12	18	4	5
44	1	29	13	11	14	8	12	15	16	1	2	3	4	5	6	17	7	18	10	9
45	1	28	5	3	11	2	15	10	17	12	4	14	13	6	7	8	9	1	18	16
46	2	19	14	7	15	8	16	17	15	13	11	12	9	1	10	6	5	2	3	4
47	3	35	16	6	13	7	17	8	18	14	5	1	4	2	3	10	9	15	11	12
48	1	31	8	2	18	9	13	10	17	14	11	3	12	4	5	15	16	1	7	6
49	2	30	9	4	1	2	3	14	18	10	1	11	12	8	13	5	15	6	17	7
50	1	30	9	1	8	10	11	2	18	12	3	17	4	5	13	7	14	6	15	16
51	2	38	1	2	18	5	4	15	16	12	3	17	13	14	11	10	8	6	9	7

52	4	30	2	1	9	13	3	5	12	4	8	14	15	18	10	16	11	6	7	17
53	1	33	8	9	15	10	12	14	18	11	13	1	2	16	17	3	4	5	6	7
54	5	28	6	17	7	12	4	16	8	14	3	9	15	10	11	5	13	1	18	2
55	1	30	7	8	18	9	4	14	17	10	1	12	11	5	6	13	15	2	16	3
56	4	32	8	5	18	6	7	15	17	11	2	3	14	16	4	13	12	1	9	10
57	2	30	6	1	18	13	7	12	17	8	14	2	15	11	16	3	9	4	5	10
58	3	39	6	1	18	3	6	7	17	5	2	14	8	9	12	11	15	4	10	13
59	2	32	16	15	17	5	12	6	18	14	7	8	4	9	11	10	13	1	3	2
60	3	29	4	3	18	5	6	17	16	7	8	9	2	10	11	12	13	1	14	15

	ребенок	возраст	закрыто сть	самоуве ренн.	саморук оводств о	отраже нноеС	самоце нность	самопр инятие	самопр ивязан ность	внутр. конфл.	самооб винени е	стиль самовосп рият	контак тность	планиро ваниебер ем	отношен иекбере мен	эмоцион альныйф он	уверенно стьвсила х
ребенок	1,000																
возраст	,393**	1,000															
закрытость	-,212	,009	1,000														
самоуверенность	-,080	,098	,020	1,000													
саморуководство	-,117	-,087	,226	-,011	1,000												
Отраженное С	,003	,092	,174	,346**	,129	1,000											
самоценность	,249	,153	,007	,209	,199	,351**	1,000										
самопринятие	-,051	,192	-,277*	,220	-,076	,330*	,171	1,000									
самопривязанность	-,110	-,021	-,081	,275*	,240	,218	,016	,186	1,000								
внутренний конфликт	-,079	-,201	-,247	-,496**	-,072	-,390**	-,152	,074	-,236	1,000							
самообвинение	,073	-,256*	-,179	-,334**	-,069	-,386**	-,137	-,032	-,390**	,554**	1,000						
стиль самовосприятия	,164	-,170	-,125	,098	-,046	-,013	,078	,056	,050	-,141	-,040	1,000					
контактность	,062	-,272*	-,195	,025	-,180	,113	,115	,179	-,067	-,028	,040	,646**	1,000				
планирование берем	,134	-,168	-,087	-,048	-,117	-,101	,149	,003	,046	,060	-,157	,314*	,293*	1,000			
отношениекберемен	,175	-,136	-,190	-,019	,099	-,048	,198	,143	,268*	-,174	-,087	,659**	,449**	,339**	1,000		
эмоциональный фон	,128	-,203	-,172	,002	,066	,035	,059	,176	,030	,075	,095	,778**	,658**	,360**	,588**	1,000	
уверенность в силах	,068	-,114	-,109	-,069	,100	-,046	,079	-,041	,116	-,108	-,072	,576**	,463**	,223	,689**	,566**	1,000
невербальная А	-,133	-,142	-,010	-,058	,063	,202	-,114	,166	,222	,020	-,020	-,162	-,180	-,137	-,082	-,039	-,268*
активная деят жизнь	,034	-,072	-,010	-,020	-,069	-,282*	,067	-,041	-,156	,135	,093	-,029	-,147	,042	-,050	-,121	-,120
жизненная муд	-,025	,016	,169	,085	-,094	,332**	,076	,123	,162	-,194	-,412**	,176	,136	,239	,221	,217	,219
здоровье	,173	-,043	-,004	-,015	,115	,158	,307*	,039	-,068	-,074	,063	-,175	-,086	,036	-,039	-,128	,073
интересная работа	-,028	-,229	-,193	-,255*	-,247	-,015	-,034	,038	-,075	,150	,049	-,140	,059	,166	-,044	,043	,047
красота природы	,080	,194	-,057	,002	-,091	,032	-,039	,196	-,035	-,013	-,150	-,027	-,246	-,159	-,125	-,243	-,294*
любовь	-,239	-,335**	,085	,002	,233	,061	-,099	,014	,150	,095	-,132	,149	,122	,276*	,111	,189	,091
материал обеспеч	-,244	-,143	,136	-,022	,121	-,036	-,014	-,028	-,245	,095	,032	-,247	-,182	-,223	-,356**	-,159	-,250
наличие друзей	,070	-,152	-,131	,140	,166	,084	,130	,008	,163	-,158	-,176	,128	,226	,170	,148	,138	,243
общеспризнание	-,104	,105	-,045	-,113	-,183	-,071	-,186	,072	-,028	,034	,062	,128	,023	-,168	-,022	,010	,149
познание	,099	,343**	,193	,090	-,175	,155	-,075	-,073	,079	-,150	-,219	-,184	-,161	-,181	-,088	-,297*	-,270*
продуктивная Ж	-,049	-,029	,035	,097	-,077	-,153	-,254	-,066	,125	,147	,052	-,065	,063	,074	,011	-,074	,054
развитие	,198	,314*	,056	-,017	,085	-,018	,095	-,046	,013	-,055	-,021	-,056	-,068	,063	-,089	-,035	-,217
развлечения	,211	,077	-,067	,069	-,029	-,126	-,012	-,227	-,252	,067	,085	,134	,265*	-,058	-,099	,058	,168
свобода	,130	,133	-,054	,100	-,165	,088	,107	,058	,075	-,085	,153	,154	,115	,131	,077	,187	,087
семейная жизнь	-,262*	-,129	,150	,015	,427**	-,057	,007	-,143	,168	,037	,075	-,037	-,083	-,115	,071	,058	,103
счастье других	,005	,177	-,133	-,082	-,035	,062	,198	,231	,106	-,173	-,142	,092	,085	,103	,397**	,116	,139
творчество	-,078	,022	-,078	-,196	,007	-,047	,118	-,030	-,264*	,033	-,012	-,209	-,050	-,246	-,125	-,320*	-,133
уверенность в себе	,098	-,026	-,038	,089	,013	-,222	-,317*	-,172	,002	,049	,439**	,069	-,100	-,300*	,026	,091	-,042

аккуратность	-,062	,027	,011	-,052	-,034	,191	,125	,175	-,086	-,052	,001	-,096	,018	,048	,023	-,081	-,050
воспитанность	,073	-,107	,040	,084	-,020	,096	,090	-,049	-,053	,030	,112	,050	,086	,141	,059	,080	,251
высокие запросы	-,128	,186	,029	,052	-,041	-,167	-,199	,087	-,039	,058	-,114	-,276*	-,325*	-,131	-,265*	-,309*	-,331**
жизнерадостность	-,121	-,119	,271*	-,163	,267*	-,004	-,160	-,102	-,252	,134	,032	-,031	-,042	-,010	-,096	,032	-,064
исполнительность	-,080	-,207	-,147	-,107	,176	,136	,171	,055	-,013	-,010	-,076	,024	,116	,260*	,235	-,052	,181
независимость	-,027	-,126	-,074	,001	-,067	-,195	-,010	,002	-,001	,023	,141	,117	,103	,114	-,024	,216	,031
непримеримость к недостаткам	,027	,169	,019	-,032	-,191	-,048	,050	,013	-,194	-,192	,048	,067	,219	-,122	,109	-,092	,105
образованность	,090	,052	,040	-,255*	,058	-,198	-,038	-,273*	-,217	,018	,030	-,085	-,167	-,008	-,050	-,121	-,001
ответственность	,180	-,157	-,413**	-,178	,133	,066	,075	,055	,005	,193	,182	,007	,173	,182	,131	,182	,218
рационализм	,058	-,119	-,036	-,016	-,290*	-,261*	-,203	-,174	-,044	,004	,103	,080	-,094	-,124	-,022	,020	-,147
самоконтроль	-,089	-,026	,130	,061	-,196	-,020	-,045	-,177	-,102	,118	,020	-,069	-,075	-,085	-,210	-,085	-,188
смелость мнение	,056	,132	-,115	-,109	-,184	,010	-,068	,085	-,141	,273*	,046	-,236	-,068	-,142	-,335**	-,140	-,155
твердая воля	-,181	,090	-,031	,011	-,089	,042	-,132	-,087	-,053	-,006	-,079	-,187	-,168	,127	-,247	-,062	-,152
терпимость	,103	,082	,001	,214	,048	,129	,128	-,009	,262*	-,170	-,264*	,202	,080	,037	,265*	,163	,060
широта взгляда	,042	,141	,253	,212	-,067	,045	,031	-,021	,178	-,257*	-,099	-,105	-,136	-,121	-,099	-,262*	-,198
честность	-,042	-,038	-,045	-,084	,177	,081	,005	,084	,037	,077	,080	,022	,014	-,117	,021	,139	,012
эффективность в делах	,034	,042	,105	,005	-,150	,052	,121	-,047	,054	,048	,062	,174	,147	,126	,046	,080	,125
чуткость	,137	,131	-,070	,078	,263*	,037	,033	,017	,365**	-,151	-,157	,050	,001	-,168	,127	,006	,133

		вербал. невербал. А	активнаяде ят.жизнь	жизнен. мудрос.	здоровье	интер. работа	крас.п рирод	любов ь	матер. беспеч	наличие друзей	общес призн.	познан ие	продук Ж	развит ие	развле чения	свобод а	Семей. жизнь	Счасть едр.	
Р о С п и р м е н а	вербал. невербал. А	1,000																	
	активная деяя жизнь	-,041	1,000																
	жизненная мудрость	,160	,033	1,000															
	здоровье	-,109	-,128	-,020	1,000														
	интересная работа	-,030	,048	-,070	,145	1,000													
	красота природы	,179	,140	,058	-,189	-,315*	1,000												
	любовь	,163	-,224	,245	,069	-,023	-,168	1,000											
	материал обеспеч	,013	,119	-,134	,130	,344**	-,215	,009	1,000										
	наличие друзей	-,132	-,375**	,001	,246	,273*	-,195	,205	-,030	1,000									
	общес. признание	-,073	,115	-,029	-,216	,172	-,066	-,162	,239	,010	1,000								
	познание	-,063	,025	-,079	-,115	-,291*	,084	-,228	-,178	-,317*	-,010	1,000							
	продуктивная Ж	-,063	-,163	-,054	-,214	-,121	-,094	-,033	-,230	-,032	-,230	-,021	1,000						
	развитие	,082	,039	-,286*	-,013	-,252	,135	-,148	-,351**	-,235	-,429**	,205	,177	1,000					
	развлечения	-,344**	,074	-,307*	-,244	-,136	-,127	-,180	,069	-,018	,216	-,004	,030	,025	1,000				
	свобода	-,010	-,154	,032	-,078	-,277*	-,049	-,364**	-,291*	-,152	-,194	,002	,063	,155	,122	1,000			
	семейная жизнь	,181	-,265*	-,027	-,029	,053	-,384**	,177	,342**	,033	,002	-,240	,144	-,120	-,108	-,215	1,000		
	счастье других	,198	-,219	,066	,017	-,076	,215	-,066	-,379**	,122	,048	-,100	-,079	-,005	-,237	,051	-,156	1,000	
	творчество	-,047	,051	-,202	-,123	-,084	,316*	-,116	-,163	-,085	-,174	,019	-,099	,044	,008	,030	-,260*	,232	
	уверенность в себе	,003	-,059	-,253	-,154	-,370**	-,020	-,089	-,173	-,236	-,214	,225	,122	,135	,002	,246	,151	-,275*	
	аккуратность	-,039	,073	-,028	,107	,187	-,086	,048	,090	,087	-,069	-,007	-,174	-,052	-,102	-,041	,057	,057	
	воспитанность	-,274*	-,112	,111	,370**	,163	-,224	,036	,066	,185	-,081	-,166	,024	-,274*	-,165	,130	,107	-,129	
	высокие запросы	,056	,225	-,173	-,245	-,082	,427**	-,101	,004	-,182	,011	,231	,127	,151	,036	-,202	-,280*	-,025	
	жизнерадостность	-,108	,019	,058	,059	-,157	,211	,082	-,085	,010	-,164	,056	,116	,056	-,273*	-,112	-,101	,009	
	исполнительность	-,074	-,018	,157	,191	,194	-,154	,141	,100	,277*	-,070	-,270*	-,058	-,250	-,060	-,166	,224	,076	
	независимость	,141	,277*	-,066	-,058	-,001	,009	-,244	,127	-,217	-,031	-,088	-,126	,191	,029	,456**	-,199	-,135	
	неприм. к недостаткам	-,253	-,073	-,094	-,173	-,129	,129	-,259*	-,121	-,015	,175	,071	-,042	-,002	,262*	,164	-,092	,202	
	образованность	-,081	,148	-,120	,173	,177	-,196	-,200	,084	-,010	,056	,320*	-,154	,025	-,072	-,007	-,094	-,112	
	ответственность	-,025	-,147	-,019	,097	,341**	-,332**	,034	,020	,320*	-,012	-,333**	,091	-,129	,016	-,020	,122	-,047	
	рационализм	,025	,110	,000	-,134	-,041	,166	-,064	-,205	-,302*	-,072	,105	,118	,064	-,151	-,026	-,098	,034	
	самоконтроль	-,095	,182	-,021	-,040	-,081	-,150	-,031	,176	-,405**	,086	,322*	,052	,112	,104	-,046	,024	-,380	
	смелость мнение	-,005	-,012	,042	-,089	-,019	,147	-,121	,003	-,113	,092	-,137	,083	-,010	,222	,102	-,258*	-,082	
	твердая воля	,104	-,092	,059	-,253	,037	-,156	-,005	,140	-,091	,161	-,059	,063	-,023	,095	,078	,103	,103	
	терпимость	,135	-,047	,081	-,031	-,139	,120	,024	-,087	,048	-,017	,168	-,010	-,064	-,041	-,142	,118	,236	
широта взгляда	,089	,092	,017	-,156	-,213	,133	-,128	-,207	-,112	,018	,358**	,214	,170	,077	-,059	-,190	,081		
честность	,365**	-,274*	-,043	,161	-,040	-,058	,291*	,102	,109	-,046	-,170	-,232	-,038	-,042	-,015	,185	,084		
эффектив. в делах	-,073	-,080	-,036	-,068	,245	-,053	-,001	-,045	,106	,235	-,188	-,053	-,006	,148	,031	,086	,022		
чуткость	,027	-,353**	,091	,064	-,283*	,069	,255*	-,140	,152	-,169	-,181	,120	,135	,032	-,036	,251	-,014		

	творчес тво	уверенн остьвсе бе	акуратн ость	воспи танно сть	высоки езапрос ы	жизнер адостно сть	исполн ительно сть	независ имость	Неприме р. к недостат .	образов анность	ответст веннос ть	рацион ализм	самоко нтроль	смелост ьмнени е	твердая воля	терпи мость	широ тавзг ляда	честн ость	эффект ивность вделах	чутко сть
творчество	1,000																			
уверенность в себе	-,186	1,000																		
аккуратность	-,020	,044	1,000																	
воспитанность	-,250	,132	,445**	1,000																
высокие запросы	,208	-,088	-,201	,345*	1,000															
жизнерадостность	,124	,060	-,104	,169	,102	1,000														
исполнительность	,093	-,314*	,306*	,192	-,181	-,067	1,000													
независимость	-,082	,054	-,154	,065	,011	-,014	-,197	1,000												
непримиримость к недостаткам	,257*	,004	,242	,091	-,060	-,074	,032	-,081	1,000											
образованность	,066	-,072	-,020	-,002	-,060	,092	,056	,229	-,007	1,000										
ответственность	,018	-,061	-,129	,119	-,180	-,040	,467**	-,033	-,119	-,034	1,000									
рационализм	,022	,267*	-,205	-,154	-,133	,018	-,370**	-,023	,101	,076	-,297*	1,000								
самоконтроль	-,143	,069	-,307*	,284*	,037	-,063	-,191	,133	-,273*	,063	-,134	,212	1,000							
смелость мнение	,255*	-,172	-,079	-,055	,258*	-,145	-,290*	,028	-,025	-,120	-,012	-,097	,058	1,000						
твердая воля	-,061	-,182	-,175	-,243	-,057	-,171	-,196	-,067	-,191	-,064	-,018	,014	,153	,252	1,000					
терпимость	-,011	-,048	-,237	,288*	,007	-,118	-,079	-,337**	-,132	-,194	-,096	,033	-,111	-,283*	-,003	1,000				
широта взгляда	-,085	,010	-,352**	,421*	,187	-,117	-,241	-,076	-,032	,103	-,241	,228	,046	-,131	,065	,222	1,000			
честность	-,094	,108	-,053	-,121	-,231	,032	-,025	-,032	-,323*	-,148	,052	-,254*	-,183	-,096	,022	,177	-,074	1,000		
эффектив. в делах	-,109	-,220	,018	-,062	-,226	-,328*	-,033	-,184	,047	-,171	-,176	-,032	,078	,003	,069	,058	,084	,002	1,000	
чуткость	,055	,099	-,258*	-,272*	-,051	-,101	-,031	-,360**	-,011	-,396**	,051	-,034	-,079	-,006	-,119	,320*	-,043	,185	,082	1,000

Психокоррекционная программа для женщин в период беременности по формированию позитивного самоотношения и гармонизации ценностных ориентаций

Пояснительная записка: формирование относительно устойчивого, адекватного и позитивного самоотношения является важным этапом не только в развитии личности. Самоотношение человека в значительной степени формирует оценку окружающей действительности, представлений о мире и самом себе, прогнозирует свою социальную эффективность и отношение к себе окружающих, регулирует межличностные отношения, постановку и достижение целей, разрешение кризисных ситуаций. Отношение матери к ребенку, к его воспитанию и дальнейшему развитию напрямую зависит от многих факторов: в частности от самоотношения и ценностных ориентаций самой матери. В период беременности у женщины меняется психика, меняется ее отношение к окружающим, она по-особенному реагирует на внешние и внутренние раздражители. Психика беременной женщины заполнена своими собственными ощущениями. Положительное самоотношение обеспечивает личности стабильное развитие, чтобы сложилось определенное отношение к самому себе необходимо знать свои сильные и слабые стороны.

Предмет программы: личность беременной женщины.

Гипотеза программы: формированию позитивного самоотношения способствует гармонизации ценностных ориентаций у беременных женщин.

Цель программы: развитие позитивного самоотношения у беременных женщин с целью гармонизации ценностных ориентаций.

Задачи программы:

1. Развитие самопринятия, самоуважения.
2. Формирование положительного целостного образа «Я».
3. Содействие осознанию ценности и уникальности собственной личности.
4. Формирование адекватной самооценки.
5. Формирование умения анализировать и определять психологические характеристики себя и окружающих людей;
6. Помощь в актуализации личностных ресурсов;
7. Развитие навыков рефлексии.

Принципы построения развивающей программы:

Основными принципами психопрофилактической работы являются следующие:

1. Принцип единства диагностики и коррекции отражает целостность процесса оказания психологической помощи как особого вида практической деятельности психолога.
2. Принцип конфиденциальности, в соответствии с которым вся информация, полученная в ходе реализации коррекционно – развивающей программы, не подлежит разглашению.
3. Принцип профилактической направленности основан на теории проактивного совладания. Проактивное, или опережающее совладание рассматривается как попытка человека предвосхитить потенциальные стрессоры и действовать упреждающе с целью профилактики и нивелирования их негативного влияния.
4. Принцип системности развития психологической деятельности. Этот принцип задает необходимость учета в коррекционной работе профилактических и развивающих задач. Системность этих задач отражает взаимосвязанность различных сторон личности и гетерохронность (т.е. неравномерность) их развития.
5. Деятельностный принцип коррекции. Данный принцип определяет сам предмет приложения коррекционных усилий, выбор средств и способов достижения цели, тактику проведения коррекционной работы, пути и способы реализации поставленных целей.

Основные этапы психокоррекционной программы:

1. Установочный этап – включающий в себя сбор диагностического материала;
2. Коррекционно-развивающий этап;
3. Заключительный этап: анализ и подведение итогов работы.

Контингент: беременные женщины.

Формы и методы работы: групповая. Поскольку работа при групповой психокоррекции осуществляется в контексте взаимоотношений и взаимодействия женщины с окружающими, раздвигая тем самым границы коррекционного процесса и фокусируясь не только на личности и внутриличностной проблематике, но и на индивидуальности его реальных взаимоотношений и взаимодействий с окружающим миром.

Групповая форма работы реализуется в форме занятия с элементами тренинга.

Срок реализации программы: 3 недели (период пребывания женщины в Перинатальной центре).

Частота встреч: через день (10 занятий).

Длительность встречи: 2 ч.

Количество участников в групповой работе: 10 человек.

Структура занятий определена следующим образом:

- Вводная часть направлена на повышение интереса к занятию, на создание положительно-эмоционального фона. Вводится ритуал.
- Основная часть занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данной программы.
- Заключительная часть состоит из подведения итогов, рефлексии и ритуала прощания. Рефлексия предполагает ретроспективную оценку в двух аспектах: эмоциональном (понравилось-не понравилось) и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали).

Тематический план коррекционно-развивающей программы

Тема занятия	Кол – во часов
Занятие 1. «Знакомство. Правила группы»	2
Занятие 2. «Основы самонаблюдения. Я и мой возраст. Кто Я такой? Мой мир»	2
Занятие 3-4. «Формирование рефлексивного компонента»	4
Занятие 5-6. «Я и мой внутренний мир. Самопознание. Самоосмысление. Самопринятие»	4
Занятие 7-8. «Самоуважение, самоодобрение. Уверенность в себе»	4
Занятие 9. «Эмоциональная саморегуляция»	2
Занятие 10. «Обобщение. Рефлексия тренинга»	2

Всего: 20 ч.

Содержание групповых занятий

Тема 1. Знакомство. Правила группы.

Цели занятия: формирование самоуважения, самопринятия.

Ход занятия.

- Знакомство: каждый участник группы должен представиться – он называет свое имя и личное качество на первую букву имени, (или: написать свое имя на карточке и нарисовать небольшой (любой) рисунок, с другой стороны написать качество).
- Познакомить группу со структурой программы.
- Дать представление о методах и формах работы психолога (рассказать, что такое психология и что она изучает, какие существуют виды работы психолога, кто такой психолог, ответить на вопросы участников группы).

Правила группы: разработать правила группы вместе, записать их (с расшифровкой) и повесить на видное место в кабинете. При необходимости обращаться к

этим правилам, обсуждать их, применять или изменять их с согласия всех членов группы. Проговорить и обсудить в группе необходимые условия диалога: контакт, интерес, любовь.

Упражнение. Самый-самый мой плакат

Цель упражнения: знакомство, создание доверительной атмосферы.

Участникам предлагают нарисовать на листе бумаги плакат, состоящий из нескольких разделов: 1. Имя, 2. Возраст, 3. Вес, 4. Рост, 5. Мой любимый цвет.

Нарисовать: а) чем я люблю заниматься, б) так я выгляжу, когда я счастлив (автопортрет), в) моя семья, г) если бы у меня было одно желание, я бы загадал, чтобы.... Эти плакаты прикрепляются на грудь, и участники в произвольном порядке ходят по комнате, знакомясь друг с другом в течении 15 минут.

Упражнение «Кино»

Цель: Активизация когнитивной и эмоциональной сфер относительно восприятия своего будущего

«Представьте, что, когда вам исполнилось 30 лет, о вас сняли фильм, а сейчас каким-то чудом вам удалось его посмотреть. Расскажите, как вы – главный герой фильма – выглядите, чем занимаетесь и т. п.

Нарисуйте кадры из фильма.

Доволен ли ты этим фильмом? Что тебе там понравилось больше всего? Есть ли там что-то, что тебе не понравилось? Если ты не совсем доволен, то что бы ты хотел изменить в своем образе будущего? Что тебе нужно для этого сделать?»

Рефлексия занятия.

Тема 2. Основы самонаблюдения. Я и мой возраст. Кто Я такой? Мой мир.

Цели занятия: формирование образа Я.

Ход занятия.

Упражнение «Кто Я?»

Цель: самопознание

Запишите 10 различных ответов на вопрос "Кто Я?". Обсуждение результатов: что вы написали на первом месте, анализ содержания и количества ответов, оценка общего эмоционального фона и т.д.

Обсуждение вопросов, волнующих участников группы. Как разобраться в самом себе? Я и мой возраст, какие изменения происходят со мной и с другими людьми вокруг? Что такое рефлексия (внимание к тому, что в нас происходит, самопознание, самоанализ, самоконтроль), для чего она нужна.

Упражнение «Мой мир». Нарисовать рисунок на эту тему. Организовать выставку рисунков внутри группы, обсудить результаты.

Упражнение "Я-реальное" и "Я-идеальное"

Цель упражнения: помочь участникам выстраивать адекватную самооценку.

Участникам раздаются по 2 листа бумаги и карандаши. Ведущий просит нарисовать себя в "двух ипостасях": Я-реальное и Я-идеальное . Дается 10-15 минут. После этого происходит обсуждение:

- Когда вы чувствовали большее напряжение: когда рисовали идеальное или реальное?

- Как вы думаете, что вам необходимо предпринять, чтобы эти два понятия стали едиными?

Рефлексия занятия.

Тема 3-4. Формирование рефлексивного компонента.

Цели занятия: развитие навыков рефлексии

Ход занятия:

Обсуждение тезиса: важно не только слушать, но и слышать. Итогом занятия будет возвращение и подтверждение данного тезиса.

Упражнение «Дерево»

1) Ведущий предлагает участникам представить себе какое-нибудь дерево, после чего начинает задавать вопросы:

- Какое это дерево?
- Где оно растет?
- Высокое оно или нет?
- Какое время года?
- День или ночь?
- Запахи, звуки, ощущения?

2) После того, как участники представили себе каждый свое дерево, ведущий предлагает ощутить и прочувствовать, как каждый участник подходит к своему дереву, проводит рукой по его стволу, обнимает его и ... входит в него, становится этим деревом.

- Каково быть этим деревом?
- Что и как каждый чувствует в этой роли?
- Глубоко ли уходят в землю корни?
- Густая ли крона?
- Устойчиво ли дерево стоит?
- Умывает ли его дождь?
- Греет ли его солнце?
- Дает ли земля точку опоры?

3) После того, как участники закончили упражнение, следует обсуждение в группе результатов визуализации.

Упражнение «Моя жизнь»

Цель: Прояснение трудностей построения жизненной перспективы

«На индивидуальном бланке изображены две оси: горизонтальная "ВРЕМЯ (годы жизни)" и вертикальная "ЗНАЧИМОСТЬ СОБЫТИЯ" от 0 ДО 10 баллов. Ось "время" задается вами (по годам или подробнее). На ней в соответствующем месте изобразите в виде столбика важные события своей жизни: прошлой, настоящей и будущей, а по вертикальной оси отложите личную значимость каждого события (от 0 до 10). Синим цветом обозначьте события прошлого, красным — настоящего, зеленым — будущего»

Комментарий: Нормальная картина предполагает приблизительно одинаковое количество красного, зеленого и синего цвета на этой гистограмме. Наличие у подростка проблем с будущим — указывает либо полное отсутствие зеленого, либо присутствие 1-2 столбиков непривязанных к определенным годам жизни- «когда-нибудь умру», «когда-нибудь разбогатею».

Вопросы: Как протекала ваша жизнь до сегодняшнего дня? В чем ваши крупные успехи и поражения? Как вы представляете будущее? До какого возраста вы хотели бы дожить? Чего хотели бы достичь? Какие удары судьбы ожидаете?

Упражнение «Переоценка ценностей»

Цель: Активизация когнитивной и эмоциональной сфер относительно ценностных представлений, определение источников этих убеждений и их критическая оценка.

Я хочу предложить вам упражнение, в ходе которого вы сможете понять, какими ценностными представлениями вы руководствуетесь в разных сферах жизни и от кого вы эти представления переняли. Мы самостоятельно открываем какие-либо ценности крайне редко. В ходе своей жизни мы перенимаем их от других людей — когда видим, как те ведут себя, что думают или говорят. Некоторые из этих ценностей, воспринятые нами в детстве, сохраняются навсегда, помогая нам идти по жизни и быть счастливыми. Другие оказываются менее применимыми. Тогда такой ценности мы постепенно придаем меньше значения или полностью от нее отказываемся. К примеру, мама учила меня быть всегда скромным и не важничать. При такой установке я стремлюсь оставаться незаметным и

ставить желания и интересы других людей выше своих собственных. В детстве я получаю за это признание, так как не мешаю другим, но с таким ценностным представлением крайне сложно стать взрослым, способным построить хорошие партнерские отношения, вырастить детей и добиться профессионального успеха. Я думаю, вы понимаете, что я имею в виду. Сейчас я раздам вам Рабочие листки «Переоценка ценностей», который для начала надо просто просмотреть. А теперь заполните первую колонку, над которой написано: «Мое основное убеждение относительно...»

Для каждой из заданных областей приведите основное убеждение, выработанное вами в ходе жизни. Другими колонками пока не занимайтесь. У вас есть 10 минут.

Теперь присмотритесь, с кем из участников вы хотели бы объединиться в группу из шести человек. Соберитесь в группы и расскажите друг другу о том, что вы написали. Обсудите совпадения и различия в ваших убеждениях. На это у вас есть полчаса.

Продолжайте работу поодиночке и заполните теперь вторую и третью колонки. Укажите, у кого вы переняли определенное убеждение, например, у отца, у матери, у старшего наставника или у друга. Если вы к какому-то убеждению пришли сами на основе опыта, укажите это. Затем в третьей колонке отметьте, каким образом вы переняли каждую ценность: была ли она вам привита авторитетным лицом, была ли она присуща тому, с кого вы брали пример, или вы случайно либо осознанно, но самостоятельно пришли к этому убеждению.

На это вам отводится 15 минут.

Прочтите теперь молча ваши ответы и посмотрите, не бросается ли вам что-то в глаза. В этом вам могут помочь следующие вопросы:

Кто больше всего повлиял на формирование моих убеждений?

От кого исходят убеждения, в которых я сегодня сомневаюсь или которые я не принимаю?

Существуют ли значимые для меня люди, от которых я не перенял ни одного из перечисленных убеждений?

Напишите эти вопросы так, чтобы они были всем видны.

Потратьте 5 минут на то, чтобы обдумать и проанализировать ответы во второй и третьей колонках.

Теперь у вас есть 15 минут на обсуждение ваших выводов в своей подгруппе, после чего мы снова соберемся все вместе для подведения итогов.

Подведение итогов

Насколько мне понравилось это упражнение? Узнал ли я что-то новое о себе? Что было для меня особенно важно? Хотел бы я в будущем делать что-то иначе?

Что бы я хотел еще сказать? Комментарий. Упражнение подходит для всех групп. Как правило, обсуждение в подгруппах проходит очень оживленно, так что может потребоваться больше времени.

Рабочий листок. Переоценка ценностей

Мое основное убеждение относительно...	От кого исходят эти убеждения?	Каким образом они сформировались у меня?*
Времени		
Семьи		
Работы		
Счастья		
Друзей		
Любви		
Денег		

* Выбери и запиши в таблицу одно из ключевых слов:

Авторитет: Эта ценность была мне привита.

Пример: Я взял с кого-то пример.

Наивный выбор: Я сам выбрал эту ценность спонтанно.

Осознанный выбор: Я выбрал ее после тщательного обдумывания.
Рефлексия занятия.

Тема 5-6. Я и мой внутренний мир. Самопознание. Самоосмысление. Самопринятие.

Цели занятия: формирование навыков эмпатийного общения, способствовать самопознанию.

Ход занятия:

Упражнение. Нарисуйте свое представление о счастье. Обсуждение.

Упражнение. Обсудить понятия – самопознание, самоосмысление, самопринятие. Как можно познать себя? (Какие существуют методы организации самопознания).

Упражнение «К новым берегам»

Цель: Формирование общих представлений о ценностях и приоритетах.

Я хочу предложить вам упражнение, в котором вы попытаетесь определить, какие ценности вы хотели бы заложить в фундамент будущих отношений с людьми.

В нашей культуре существует множество различных ценностей, которые отчасти дополняют друг друга, а отчасти друг другу противоречат. Наши родители донесли до нас, какие ценности важны им, и сначала мы перенимаем их систему ценностей, особенно над этим не размышляя. Чем старше и взрослее мы становимся, тем отчетливее встает перед каждым задача определиться с тем, что пригодится в жизни и какими ценностями нужно руководствоваться в своих действиях. Лишь когда я осознаю, что ценно лично для меня, я смогу — хотя бы частично — позаботиться о том, чтобы в моей жизни и в моем окружении эти ценности принимались во внимание. И только тогда я смогу вести с другими людьми переговоры о том, какие установить правила совместного проживания.

Сейчас вы сможете попытаться найти для самих себя ответы на эти вопросы, чтобы потом в маленьких группах соотнести свои взгляды со взглядами остальных. Решите, с кем из членов группы вы хотели бы потом работать в подгруппе, состоящей из шести человек.

Теперь встаньте и подойдите к участникам, с которыми вы хотели бы поработать в этом упражнении. Договоритесь друг с другом и разойдитесь по подгруппам. Подождите, пока участники образуют подгруппы.

Теперь еще раз окиньте взглядом свою подгруппу, посмотрите и на остальных. Действительно ли вы оказались вместе с теми людьми, с которыми хотели бы вместе работать? Или кто-нибудь из вас хочет поменяться с кем-нибудь? В случае необходимости вмешайтесь. Запомните, кто входит в вашу подгруппу, и вернитесь на место.

Теперь я хочу описать упражнение. Перенеситесь мысленно в будущее — галактическую эпоху, когда будет заселяться Вселенная. Представьте себе, что вы все отправляетесь к новой планете, которая очень похожа на нашу Землю.

Там каждая группа может положить начало новой цивилизации. Ваша задача — перенести основные ценности земной цивилизации в новую ситуацию. Вы можете выбирать из четырнадцати заданных ценностей. Сначала каждый должен решить, какие ценности наиболее важны лично для него. Для этого я подготовил Рабочий листок, который каждый из вас должен заполнить самостоятельно. (10 минут)

В следующей части упражнения вы примете участие в аукционе, где сможете приобрести ценности для вашей цивилизации, но любая ценность может быть продана только один раз и только одной подгруппе. У каждой подгруппы есть одна тысяча очков, которую она может потратить на приобретение ценностей. Потратив все очки, вы больше не сможете покупать ценности. Сначала обсудите в своей подгруппе, какие ценности вы все вместе считаете наиболее важными, и выработайте свою единую линию поведения на аукционе с учетом того, что ваши интересы могут вступить в противоречие с интересами других подгрупп. Все ли вам понятно? Если да, то начинайте готовиться к аукциону. (20 минут)

При необходимости время, отведенное на подготовку, можно продлить.

Соберитесь опять все вместе, чтобы можно было начать аукцион.

Вы выступаете в роли ведущего аукциона. Выберите одну из ценностей и с каждым шагом повышая цену на десять очков старайтесь добиться как можно более высокой «цены» на каждую отдельную ценность. Предлагайте ценности в наиболее подходящей, на ваш взгляд, последовательности до тех пор, пока не будут приобретены все или у подгрупп не закончатся очки.

Запишите, какие ценности приобрела каждая подгруппа и какую «цену» она за них «заплатила». Аукцион окончен, и я хочу предоставить каждой подгруппе возможность обсудить в своем кругу следующие вопросы: Какие ценности мы приобрели? Какой тип цивилизации мы в результате получим? Хотел бы я жить в таком обществе? Насколько я удовлетворен действиями своей группы на аукционе? Как мы пришли к таким решениям?

Теперь завершите ваше обсуждение и вернитесь в большой круг для подведения окончательных итогов. Пусть каждый расскажет, какую ценность лично он поставил на первое место.

Подведение итогов

Понравилось ли мне это упражнение? На каком этапе я был вовлечен в работу больше всего? Какую ценность я поставил на первое место, и что эта ценность значит для меня в жизни? Какие из заданных нам ценностей больше всего ценятся в моем окружении? Каким не придается серьезного значения? Что мне бросилось в глаза во время работы в моей подгруппе? Что мне понравилось? Что мне мешало? Какие ценности мы на самом деле принимали во внимание в ходе совместной работы в нашей подгруппе? Какие ценности, помимо этих, играли для нашей подгруппы существенную роль? С кем я говорю об этих вопросах в повседневной жизни? Оценили бы мои родители эти ценности так же, как я? Что я еще хочу сказать?

Комментарий.

Рабочий листок «К новым берегам»

Какие ценности ты считаешь важными для будущей цивилизации?

Проранжируй ценности в порядке убывания их значимости для тебя (1 — самая важная, 14 — наименее значимая), поставь номера в скобках:

- (...) богатство
- (...) равенство
- (...) счастливая семейная жизнь
- (...) прогресс
- (...) традиция
- (...) свобода
- (...) любовь
- (...) здоровье
- (...) мир
- (...) справедливость
- (...) красота
- (...) мудрость
- (...) счастье
- (...) образование

Рефлексия занятия.

Тема 7-8. Самоуважение, самоодобрение. Уверенность в себе.

Цели занятия: достижение способности к объективной самооценке, приобретение навыков самоорганизации и самоодобрения, повышение уверенности в себе; повышение самоуважения и самооценки.

Ход занятия: Обсуждение значения самоуважения, уверенности в себе в жизни человека. Взгляд на самого себя со стороны.

Упражнение 1. Закончить предложение: успех в жизни для меня – это...
Обсуждение.

Упражнение 2. Подумайте и запишите, где может быть реализовано ваше Я, в каких сферах деятельности (далее можно определить желательное и нежелательное Я для каждой области).

Упражнение 3. Оцените свои физические возможности, характер, состояние здоровья, внешние данные, успешность в учебе, организаторские способности. Обсудить внешние и внутренние помехи в учебе, важных делах – лень, шум, разговоры, несобранность и т.д. Что такое самоуважение и уверенность в себе, для чего нужны эти качества человеку?

Упражнение 4. "Я в лучах солнца". Нарисовать солнышко, внутри написать свое имя, на каждом лучике подписать свои хорошие качества.

Упражнение 5. «Я в будущем»

Цель: Активизация когнитивной и эмоциональной сфер относительно жизненных событий в целом и будущего.

Сегодня вы должны нарисовать себя так, как вы хотели бы выглядеть через десять лет в ваших самых смелых мечтах. Если хотите, можете сделать набросок. Не важно, каким по-лучится рисунок, — гораздо важнее, чтобы он помог вам понять, чего бы вы хотели в жизни добиться, что для вас имеет значение. Вы поняли, что я имею в виду?

Я хотел бы высказать еще несколько пожеланий относительно содержания рисунков. Постарайтесь отразить в своем рисунке ответы на следующие вопросы:

Как ты хочешь одеваться?

Чем ты хочешь заниматься?

Где ты хочешь жить?

С какими людьми ты бы хотел быть вместе?

Какие вещи должны тебя окружать?

Как ты хочешь проводить свой досуг?

Как должно выглядеть твое рабочее место?

Напишите эти вопросы на видном месте.

В заключение напишите на рисунке несколько предложений, связывающих воедино различные части вашей мечты о будущем и показывающих их значение для вашей жизни. К примеру, вы можете написать: «Я бы хотел жить в большом доме, иметь красивую жену и много детей. Я хотел бы работать конструктором, проектировать новые транспортные средства, использующие альтернативные источники энергии». Или вы можете написать: «Я хочу помогать другим людям. Я бы хотела жить в развивающейся стране и работать там врачом. Я не хочу иметь собственных детей, а хочу вместе с моим партнером заботиться о детях, которые живут в этой стране и которым плохо». Все ли вам понятно?

На всю работу вам предоставляется 20 минут.

Теперь вернитесь в общий круг и выберите себе того, с кем вы бы хотели обсудить ваш рисунок. У вас есть 15 минут на обмен мнениями.

Завершите обсуждение и вернитесь в общий круг. Пожалуйста, повесьте ваши рисунки на стены.

Теперь каждый по очереди должен объяснить окружающим рисунок своего напарника. На каждый рассказ отводится две минуты. Таким образом, мы можем больше узнать друг о друге и увидеть, в чем сходятся или различаются наши мечты о будущем.

Подведение итогов

Понравилось ли мне это упражнение?

На каком этапе я был особенно вовлечен в работу?

Как отдельные части моего рисунка отражают мои нынешние ценностные представления?

Что (какие ценности) отражают мои мечты?

Как я буду себя чувствовать, если мои мечты осуществляются?

Если мои мечты воплотятся в жизнь, то каковы будут преимущества и недостатки этой новой жизни?

Чья мечта о будущем мне понравилась?

Чья мечта о будущем сходна с моей?

Что бы я хотел еще сказать?

Комментарий. Простая структура упражнения создает идеальную основу для анализа ценностных представлений в разных областях жизни. Чтобы еще более четко представить структуру индивидуальных ценностей, можно дополнительно попросить всех участников составить на основе своих рисунков каталог ценностей и расположить их там по степени важности. Помогите подросткам понять, что для них является наиболее важным в жизни.

Упражнение 6. "Избавление от тревог". *Цель:* снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации. Необходимое время: 5–10 мин. *Процедура:* Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!

Упражнение 7. "Хрустальное путешествие". *Цель:* эмоциональный отдых, осознание своих проблем и их преодоление, получение положительных эмоций. Необходимое время: индивидуально. *Процедура:* Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте себе следующее. Вы входите в весенний яблоневый сад, медленно идете по аллее, вдыхая запах нежных бело-розовых цветов и наслаждаясь им. По узкой тропинке вы подходите к калитке, открываете ее и попадаете на душистый зеленый луг. Мягкая трава качается, приятно жужжат насекомые, ветерок ласкает ваше лицо, волосы... Перед вами озеро... Вода прозрачна и серебриста, гоняются друг за другом солнечные зайчики. Вы медленно идете к острову, идете по берегу вдоль озорного ручейка и подходите к водопаду... Вы входите в него, и сияющие струи очищают вас, наполняют силой и энергией... За водопадом — грот, тихий, уютный, в нем вы остаетесь один на один с собой. А теперь пора возвращаться. Мысленно проделайте весь свой путь в обратном направлении, выйдите из яблоневого сада и только тогда откройте глаза.

Рефлексия занятия.

Тема 9. Эмоциональная саморегуляция.

Цели занятия: знакомство с понятием «психическое здоровье», «эмоции», «эмоциональная саморегуляция»; установление влияния эмоций на здоровье; развитие навыков рефлексии.

Ход занятия: погружение в тему и обсуждение следующих вопросов. Здоровье – что это такое? Какую роль играет здоровье в жизни человека? Что такое болезнь? Причины болезней. Снятие психоэмоционального напряжения: релаксационные упражнения, упражнения на расслабление определенных групп мышц. Как можно научиться контролировать себя? Собранность – залог успеха. Для заключения занятия выполняется упражнение – "Сон на берегу моря". Закрывать глаза, расслабиться. Шум моря. Вам снится сон: вы видите во сне то, что вы делали на занятии (закрепление полученных навыков и впечатлений). Пауза. По счету или по определенному сигналу – проснуться и энергично встать.

Упражнение «Чувства»

Цель упражнения: анализ чувств помогает осознать то, насколько мы лично вовлекаемся при столкновении с проблемой зависимости другого человека.

Участникам предлагается: вспомнить ситуацию, когда вам приходилось общаться с человеком, находящемся в алкогольном или наркотическом опьянении. Возможно, это был кто-то из ваших родственников или знакомых или просто человек, встреченный вами на улице. Постарайтесь вспомнить чувства, которые вы испытывали, общаясь с этим человеком. Затем участники общаются в парах и в течение 5 минут рассказывают друг другу о чувствах, которые они тогда испытывали. При этом один в течение этого времени рассказывает, а другой внимательно слушает, затем роли меняются. После этого участники возвращаются в круг и все вместе, под руководством ведущего, описывают те чувства, которые они испытывали, когда рассказывали и когда слушали.

Возможный вариант:

Чувства говорящего

раздражение

возмущение

жалость

обида

презрение

недоверие

вина

ответственность и т.д.

Чувства слушающего

сочувствие

интерес

возмущение

отвращение

понимание

сожаление

уважение и т.д.

Зачем люди употребляют наркотики и алкоголь? (мозговой штурм)

Предлагается свободно высказаться по поводу причин, побуждающих человека употреблять алкоголь или наркотики. Ведущий фиксирует по мере поступления ответы на листе ватмана, поощряя к активности всех участников. Примерные варианты ответов могут выглядеть так: "Человек употребляет наркотики и алкоголь потому, что эти вещества помогают ему:

- снимать барьеры в общении
- удовлетворять свое любопытство
- снимать напряжение и тревожность
- стимулировать активность
- следовать принятой традиции
- приобретать новый опыт".

В конце подводится итог и делается обобщение, задается вопрос о том, каково им сейчас вспоминать эти причины, что было трудно, были ли сделаны какие-то открытия. В ходе обсуждения целесообразно обратить внимание на то, какие человеческие потребности якобы удовлетворяются с помощью алкоголя и наркотиков и есть ли другие способы достичь того же эффекта. К примеру, человек употребляет алкоголь, чтобы снять психическое напряжение. Этого же можно достичь при помощи физических упражнений, прогулок, посещения дискотеки, разговора с другом и т.п.

Упражнение «Письмо будущему себе»

Цель: Осознание процесса становления себя как личности

«Напишите себе письмо, которое вы прочтете только через 10 лет. Напишите себе о том, какие вы сейчас, что вас интересует, что вы думаете о себе – будущем - как вы будете выглядеть, чем заниматься, кто будет вокруг вас? Что вы хотите пожелать себе будущему?»

Рефлексия занятия.

Тема 10. Обобщение. Рефлексия тренинга.

Цели занятия: подведение итогов, развитие обобщающей рефлексии.

Ход занятия:

Упражнение «Ценности»

Участникам группы раздаются списки возможных человеческих ценностей:

- интересная работа
- хорошая обстановка в стране
- общественное признание
- материальный достаток
- любовь
- семья
- удовольствия, развлечения
- самосовершенствование
- свобода
- справедливость
- доброта
- честность
- искренность
- вера
- целеустремленность

Затем каждому предлагается выбрать из списка пять самых главных для него ценностей и две ценности, которые не очень значимы в данный момент. После этапа индивидуальной работы участники объединяются в малые подгруппы (по 3-4 человека) и обсуждают свои варианты. Затем происходит общегрупповое обсуждение, во время которого участники делятся своими впечатлениями.

Упражнение «Достижение цели»

Цель: Формирование умения ставить цели и умения предвосхищать и настраиваться на успех

«Подумайте в тишине о том, чего вам хотелось бы достичь в этом году, чему хотелось бы научиться. После этого каждый из вас по очереди покажет группе пантомимически то, чего он хочет добиться, а группе необходимо отгадать это»

Вопросы участникам:

Как ты себя чувствовал, когда изображал свою цель?

Веришь ли ты, что в течение года сможешь достичь этой цели?

Что тебе для этого нужно сделать?

Что тебе дало знание о том, к чему стремятся другие?

Откуда ты берешь свои цели?

Психолог наблюдает: содержание и реалистичность целей

Упражнение «Жизненный путь»

Цель: Формирование осмысленного отношения к планированию собственного жизненного пути.

Участники выполняют коллаж на тему «Мой жизненный путь». Им дается следующая инструкция: «Вы идете по дороге, которая называется Жизнь... Откуда лежит ваш путь и куда? Каковы ваши основные достижения в прошлом, настоящем и будущем? Что помогает вам шагать по жизненному пути, а что препятствует? Кто и что вас окружает? И куда вы хотите прийти? Сделайте, пожалуйста, коллаж, который бы отражал ваш жизненный путь в прошлом, настоящем и будущем: основные достижения, планы, ваше окружение». Упражнение обычно выполняется индивидуально, хотя может, при желании участников, проводиться и в микрогруппах. В качестве основы для коллажей используются листы формата А2 – А3 или полотно светлых обоев.

Помимо обычного комплекса изобразительных материалов для коллажа (фломастеры, краски, иллюстрированные журналы, из которых можно вырезать приглянувшиеся картинки), целесообразно попросить участников принести для выполнения этого упражнения несколько собственных фотографий, отражающих значимые события их жизни. На выполнение коллажей дается 35 — 50 минут, потом проводится их презентация. Она организуется как экскурсия, на которой каждый из участников поочередно выступает в роли экскурсовода, представляющего группе свою композицию (3 — 5 минут на человека).

Обсуждение

Какие эмоции и чувства возникали в процессе работы и возникают сейчас, при взгляде на готовые коллажи? Что нового удалось понять о себе, своих жизненных целях и ценностях? Насколько достижимо будущее, отмеченное на рисунке, на что можно опираться, чтобы оно воплотилось в реальность? Появился ли повод задуматься, какие события являются наиболее важными, и где источники ресурсов, на которые можно опереться при осуществлении «режиссуры собственной жизни», достижении поставленных целей и преодолении препятствий.

Рефлексия занятия.

Список литературы

1. Абрамова, Г.С. Практическая психология / Г.С. Абрамова. - Екатеринбург: «Деловая книга», 1998. - 368 с.
2. Бадьина, Н.П. Психологическая коррекция в системе практической деятельности педагога-психолога: Сборник дидактических материалов / Н.П. Бадьина. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2007. – 27 с.
3. Григорьева, Т.Г. Основы конструктивного общения. Практикум / Т.Г. Григорьева. - М.: Совершенство, 1997. - 116 с.
4. Дзен, Н.В.Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения / Н.В. Дзен, Ю.В. Пахомов. М.: Наука, 1999. -272 с
5. Кулаков, С.А. Практикум по психотерапии психосоматических расстройств / С.А. Кулаков. - СПб.: Речь, 2007. - 294 с.