

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра Педагогика и психология

(наименование)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки / специальности)

Психология

(направленность (профиль) / специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Психологические особенности личности взрослого в контексте эмоционально-
нестабильных отношений с матерью

Обучающийся

М.А. Ла Скала

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. психол. наук, И.Г. Муленкова

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2025

Аннотация

Выпускная квалификационная работа посвящена изучению влияния эмоционально-нестабильного поведения матери на психическое и личностное развитие ребёнка и последующие трудности во взрослой жизни. Исследование опирается на субъективное восприятие взрослыми детско-родительского взаимодействия. Цель исследования: выявить психологические особенности личности взрослого человека, сформировавшегося в условиях эмоционально-нестабильных отношений с матерью, и разработать программу психологической поддержки, направленную на повышение адаптивных ресурсов и улучшение эмоциональной регуляции. Объект исследования: личность взрослого человека. Предмет исследования: психологические особенности взрослых, имеющих опыт эмоционально-нестабильных отношений с матерью.

Практическим итогом работы стала программа психологического консультирования, направленная на снижение тревожности, укрепление самооценки, развитие эмоциональной регуляции и построение более гармоничных межличностных отношений. Научная новизна исследования заключается в выявлении специфических особенностей эмоциональной регуляции и межличностных стратегий у взрослых, воспитывавшихся в условиях эмоционально-нестабильных отношений с матерью, а также в обосновании консультативных подходов, направленных на их коррекцию.

Гипотеза исследования заключается в том, что именно эмоциональная нестабильность матери в детско-родительских отношениях является ведущим фактором формирования у взрослых повышенной тревожности, неустойчивой самооценки, трудностей эмоциональной регуляции и тревожного типа привязанности.

Содержание

Введение.....	
Глава 1 Теоретические основы изучения эмоционально-нестабильного поведения матери и его влияния на детей.....	
1.1 Понятие эмоциональной нестабильности в психологии.....	
1.2 Эмоционально-нестабильные отношения с матерью и семейное воспитание.....	
1.3 Влияние эмоционально-нестабильных отношений с матерью на психическое развитие ребёнка.....	
Глава 2 Субъективный опыт взрослых, воспитанных в условиях эмоциональной нестабильности матери.....	
2.1 Субъективный опыт как психологическая категория.....	
2.2 Особенности восприятия взрослыми опыта взаимодействия с эмоционально-нестабильной матерью.....	
2.3 Личностные особенности, формирующиеся под влиянием опыта взаимодействия с эмоционально-нестабильной матерью у взрослых.....	
Глава 3 Эмпирическое исследование и программа консультирования.....	
3.1 Структура организации, выбранной для исследования.....	
3.2 Методы исследования и интерпретация результатов.....	
3.3 Разработка программы психологического консультирования взрослых, воспитанных в условиях эмоциональной нестабильности матери.....	
Заключение.....	
Список используемой литературы.....	

Введение

В последние десятилетия в психологии и психотерапии всё большее внимание уделяется проблемам, связанным с нарушениями ранних детско-родительских отношений и их последствиями во взрослом возрасте. Особое место занимает ситуация воспитания ребёнка матерью, демонстрировавшей эмоционально-нестабильное поведение. Эмоциональная нестабильность связана с нарушением регуляции аффектов, трудностями в межличностных отношениях и искажённым образом «Я» [1]; [2].

Эти особенности неизбежно отражаются на стиле воспитания и формируют у ребёнка специфический жизненный опыт. Взрослые, выросшие в условиях непредсказуемого поведения и эмоциональной нестабильности матери, часто испытывают хроническое чувство вины и стыда, трудности в самоопределении и построении устойчивых близких отношений, дефицит навыков эмоциональной регуляции [3]; [4]. В результате у них повышается уязвимость к стрессу, формируется дезорганизованный стиль привязанности и деструктивные межличностные сценарии [5]. Всё это делает данную категорию клиентов одной из наиболее сложных в консультативной практике.

Актуальность исследования обусловлена тем, что личность человека формируется в первую очередь в системе детско-родительских отношений, среди которых ведущая роль принадлежит матери. Эмоциональная нестабильность в поведении матери может проявляться в непоследовательности, противоречивости требований, перепадах эмоционального фона, что затрудняет формирование у ребёнка устойчивой самооценки и адекватных стратегий эмоциональной регуляции. Взрослые, выросшие в подобных условиях, нередко сталкиваются с повышенной тревожностью, трудностями в построении доверительных отношений, зависимостью или избеганием близости. Несмотря на значительное внимание к проблеме материнского влияния в зарубежных исследованиях, в

отечественной психологии данный аспект остаётся недостаточно изученным, особенно в отношении взрослых людей. Это определяет необходимость анализа психологических особенностей личности взрослых, воспитывавшихся в условиях эмоционально-нестабильных отношений с матерью, а также разработки программ психологической поддержки данной категории.

Объект исследования: личность взрослого человека.

Предмет исследования: психологические особенности взрослых, имеющих опыт эмоционально-нестабильных отношений с матерью.

Цель исследования: выявить психологические особенности личности взрослого человека, сформировавшегося в условиях эмоционально-нестабильных отношений с матерью, и разработать программу психологической поддержки, направленную на повышение адаптивных ресурсов и улучшение эмоциональной регуляции.

Для достижения цели поставлены следующие задачи:

- проанализировать теоретические подходы к проблеме эмоциональной нестабильности в детско-материнских отношениях и её влияния на развитие личности;
- выявить особенности эмоционально-нестабильного воспитания и сопоставить с характеристиками гармоничного воспитания [6]; [7];
- выявить психологические особенности взрослых, воспитывавшихся в условиях эмоционально-нестабильных отношений с матерью (уровень тревожности, самооценка, тип привязанности, особенности эмоциональной регуляции) [3]; [5]; [8];
- разработать программу психодиагностики данной категории клиентов [9];
- создать программу консультативной поддержки [10]; [11];
- сформулировать методические рекомендации для психологов-консультантов.

Методологическая база исследования опирается на:

- теорию привязанности Дж. Боулби [5];
- когнитивно-поведенческий подход (А. Бек [12], К. Перри);
- диалектическую поведенческую терапию (М. Линехан [13]);
- схематерапию (Я. Янг [14]);
-
- современные исследования в области психологии личности и психотерапии [15]; [16].

Гипотеза исследования заключается в том, что именно эмоциональная нестабильность матери в детско-родительских отношениях является ведущим фактором формирования у взрослых повышенной тревожности, неустойчивой самооценки, трудностей эмоциональной регуляции и тревожного типа привязанности [3]; [4]; [51].

Научная новизна исследования заключается в выявлении специфических особенностей эмоциональной регуляции и межличностных стратегий у взрослых, воспитывавшихся в условиях эмоционально-нестабильных отношений с матерью, а также в обосновании консультативных подходов, направленных на их коррекцию [17].

Практическая значимость исследования заключается в разработке программы консультирования, ориентированной на снижение тревожности, укрепление самооценки, развитие эмоциональной регуляции и формирование более адаптивных межличностных стратегий у взрослых клиентов [10]; [11]. Полученные результаты могут быть использованы в индивидуальной и групповой консультативной практике.

Структура работы обусловлена целью и задачами исследования. Работа состоит из введения, трёх глав, заключения, списка литературы. В первой главе анализируются теоретические основы изучаемой проблемы. Во второй главе представлена исследовательская часть и психодиагностика.

Глава 1 Теоретические основы изучения эмоционально-нестабильного поведения матери и его влияния на детей

понятие эмоциональной нестабильности в психологии

Эмоциональная нестабильность или неустойчивость – сильная, непредсказуемая и нерелевантная данной ситуации эмоциональность проявляется резким изменением эмоционального статуса индивида. Она может быть кратковременной, являющей аффект или приступ истерии – истерику как чрезвычайно сильное, быстро возникающее и бурно протекающее эмоциональное состояние субъекта [18].

Это рассматривается как нерегулируемый эмоциональный опыт, который глубоко влияет на функционирование человека, включающий сложное взаимодействие когнитивных, физиологических и поведенческих факторов [19].

В DSM-I и DSM-II эмоциональная нестабильность была характерной чертой эмоционально-нестабильной личности и истерической личности, соответственно. DSM-5 также признает эмоциональную нестабильность как основную особенность различных психических расстройств, имеющих решающую роль в начале и обострении когнитивных и поведенческих симптомов

Категория «эмоционально-нестабильное расстройство личности» была исключена из МКБ-11 и никогда не использовалась в недавних руководствах [2].

Марша Линехан описывает это понятие через дефицит эмоциональной регуляции, выражающийся в импульсивности, резких колебаниях настроения и непредсказуемых реакциях в межличностных отношениях [13].

Исторический обзор понятия эмоциональная нестабильность.

Зигмунд Фрейд рассматривал эмоциональную нестабильность как проявление внутреннего конфликта между Оно, Я и Сверх-Я [20]. По его мнению,

чрезмерная эмоциональная лабильность связана с подавленными аффектами и вытесненными переживаниями, которые находят выход в импульсивном поведении, невротических реакциях и симптомах.

О. Кернберг развил идеи Фрейда в концепции пограничной организации личности, где эмоциональная нестабильность понимается как результат слабой интеграции образов «Я» и «другого». Для таких личностей характерны резкие колебания между идеализацией и обесцениванием, нестабильность привязанности и аффективные вспышки [21].

Аарон Бек связывал эмоциональную нестабильность с дезадаптивными когнитивными схемами, формирующимися в детстве [12]. Он подчеркивал, что нестабильность эмоций возникает как следствие искажённого восприятия себя и окружающего мира: «Я недостоин любви», «мир опасен», «людям нельзя доверять». Эти убеждения приводят к перепадам настроения, тревоге и депрессии.

Позднее Джеффри Янг, продолжив идеи Бека, описал ранние дезадаптивные схемы (эмоциональная депривация, отвержение, подчинение), которые поддерживают хроническую эмоциональную нестабильность и определяют межличностное поведение [14].

Карл Роджерс рассматривал эмоциональную нестабильность через призму рассогласования между реальным и идеальным «Я» [22]. Если ребёнок воспитывается в условиях неконгруэнтного опыта (например, когда любовь матери носит условный характер), он испытывает внутренний конфликт, проявляющийся в неустойчивости эмоций, тревоге и снижении самопринятия. С точки зрения гуманистической психологии, эмоциональная стабильность формируется при наличии безусловного принятия и эмпатии, а нестабильность — как результат дефицита этих условий.

Опираясь на идеи Л.С. Выготского о социальной природе эмоций и роли взрослого в формировании высших психических функций, можно предположить,

что эмоциональная стабильность матери является ключевым фактором становления саморегуляции ребёнка. Эмоционально-нестабильное взаимодействие препятствует интериоризации устойчивых форм эмоционального реагирования, что в дальнейшем проявляется трудностями в саморегуляции и межличностных отношениях во взрослом возрасте.

Исторический анализ показывает, что эмоциональная нестабильность трактовалась:

- в психоанализе – как проявление бессознательных конфликтов и слабой интеграции личности [20]; [21];
- в когнитивной психологии – как результат дезадаптивных убеждений и схем [12]; [14];
- в гуманистике – как следствие рассогласования между «Я-образом» и отсутствия безусловного принятия [22].

Следовательно, разные направления сходятся в том, что эмоциональная нестабильность имеет корни в раннем опыте взаимодействия с родителями, но акцентируют разные механизмы её формирования.

Эмоциональная нестабильность проявляется в ряде характерных особенностей, которые можно выделить на основе психологических и клинических исследований:

- частые и резкие перепады настроения – настроение меняется от радости до раздражения или грусти в течение короткого времени, часто без объективных причин [18];
- эмоциональная реактивность – высокая чувствительность к межличностным событиям: даже незначительные изменения в отношениях вызывают сильные эмоциональные всплески [23];
- затруднённая саморегуляция – эмоции сохраняются дольше, чем у людей с устойчивым эмоциональным фоном; после конфликта или стресса требуется больше времени, чтобы восстановить равновесие [24];

- импульсивность – поведение часто определяется моментальным эмоциональным состоянием, а не рациональным выбором [25];
 - неустойчивость межличностных отношений – эмоциональные реакции на близких людей быстро колеблются между идеализацией и раздражением; ребёнок или партнёр часто ощущает непредсказуемость;
 - зависимость от внешней оценки – сильная зависимость самооценки от реакции окружающих: положительный отклик воспринимается как подтверждение собственной ценности, критика – как угроза идентичности.
- Сравнение эмоциональной нестабильности с близкими феноменами.

Импульсивность.

Импульсивность выражается в быстром реагировании без предварительного анализа последствий. Она связана с дефицитом когнитивного контроля, а не обязательно с аффективными перепадами. Импульсивный человек может совершать поступок «сгоряча», но не всегда испытывает глубокие эмоциональные колебания. В отличие от эмоциональной нестабильности, импульсивность больше относится к сфере поведенческого контроля, чем к эмоциональной регуляции [25].

Аффективная лабильность.

Этот термин используется для обозначения легкости и частоты смены настроения. В отличие от эмоциональной нестабильности, лабильность может не сопровождаться разрушительными последствиями: например, подростки или холерики быстро переходят от смеха к слезам, но их отношения и повседневное функционирование не всегда страдают. Эмоциональная нестабильность же предполагает социальную и личностную дезадаптацию.

Гиперопека.

Гиперопека относится к стилям воспитания, а не к внутренним свойствам личности. Это форма поведения родителей, при которой они чрезмерно контролируют ребёнка, ограничивая его самостоятельность. Хотя гиперопека

может способствовать формированию у детей тревожности и зависимого поведения, она не является синонимом эмоциональной нестабильности. Однако в сочетании с аффективной непоследовательностью матери гиперопека усиливает дезадаптивное влияние на развитие ребёнка [26].

Таким образом:

- импульсивность – поведенческая особенность (слабый контроль действий);
- аффективная лабильность – вариативность настроения без патологической дезадаптации;
- гиперопека – стиль воспитания;
- эмоциональная нестабильность объединяет аффективные колебания, трудности регуляции и разрушительное влияние на поведение и отношения.

Факторы эмоциональной нестабильности.

Биологические факторы:

- нейробиологическая предрасположенность — исследования показывают, что дисбаланс в работе лимбической системы (миндалины, гиппокамп) и префронтальной коры связан с трудностями регуляции эмоций;
- генетическая уязвимость – высокая наследуемость черты «нейротизм» (до 40–50 % по данным Айзенка);
- физиологические факторы – гормональные изменения [27] (беременность, послеродовой период), хронические заболевания могут усиливать эмоциональную реактивность.

Психологические факторы:

- личностные особенности – высокий уровень нейротизма (по Айзенку), низкая толерантность к фрустрации, слабые навыки эмоциональной регуляции [28]; [29];

- травматический опыт – эмоциональное, физическое или сексуальное насилие в детстве повышает риск эмоциональной нестабильности во взрослом возрасте;
- копинг-стратегии – склонность к избеганию или импульсивным реакциям вместо конструктивного решения проблем.

Социальные факторы:

- семейное воспитание – дисфункциональные отношения в семье, родительская холодность или непоследовательность, и как следствие, формирование тревожного типа привязанности [11];
- хронический стресс – финансовые трудности, нестабильная работа, отсутствие социальной поддержки ведут к истощению ресурсов саморегуляции;
- культура и социум – социальные ожидания, давление (например, роль «идеальной матери») могут усиливать чувство несостоятельности и провоцировать эмоциональные всплески [30]; [52]; [53];.

Эмоциональная нестабильность формируется под влиянием комбинации факторов: биологической предрасположенности, личностных особенностей и социального окружения. Особенно важным фактором риска является неблагоприятное семейное воспитание, так как оно формирует у будущего родителя неустойчивые стратегии эмоциональной регуляции.

Эмоционально-нестабильные отношения с матерью и семейное воспитание

Рассматривая эмоционально-нестабильные отношения с матерью, важно определить признаки здорового, гармоничного воспитания. Боумринд описывала авторитетный стиль воспитания как оптимальный, который сочетает тепло и контроль [31]. Дж. Боулби говорил, что формирование надежного типа

привязанности связано с гармоничным воспитанием. Готтман, в свою очередь, делал акцент на обучение ребенка пониманию и управлению эмоциями [32].

Для наглядности, были выделены критерии сравнения воспитания (Таблица 1).

Таблица 1 – Гармоничное и эмоционально-нестабильное воспитание

Критерий	Гармоничное воспитание	Эмоционально-нестабильное воспитание
Последовательность	Родительские требования и реакции предсказуемы, правила стабильны.	Реакции зависят от настроения матери: сегодня — поощрение, завтра — наказание за то же поведение.
Эмоциональный фон	Атмосфера тепла, принятия, эмоциональной поддержки.	Атмосфера тревожности, непредсказуемости; ребёнок «ходит по минному полю».
Отношение к эмоциям ребёнка	Признаются, обсуждаются, ребёнка учат понимать и регулировать чувства.	Игнорирование или обесценивание чувств; эмоциональные вспышки матери становятся «центром» семьи.
Автономия ребёнка	Поддерживается самостоятельность, уважается мнение.	То чрезмерная опека («без меня ты не справишься»), то резкое отвержение («делай что хочешь»).
Дисциплина	Конструктивная: наказания объясняют правила, не унижают ребёнка.	Эмоции используются как средство контроля: вина, страх, угрозы, демонстрация слабости.
Роли в семье	Родитель — источник опоры, ребёнок остаётся ребёнком.	Ребёнок может «становиться взрослым»: утешает мать, берёт на себя её эмоциональные функции.
Результаты для ребёнка	Формирование надёжного типа привязанности, уверенности, доверия к миру.	Склонность к тревожности, низкой самооценке, трудности в построении стабильных отношений.

«Риск развития психических трудностей у ребёнка возрастает при сочетании биологических уязвимостей и дисфункциональной семейной среды. Наличие хотя бы одного устойчивого и заботливого взрослого значительно снижает этот риск» [34].

Таким образом, гармоничное воспитание строится на эмоциональной поддержке, последовательности и уважении к потребностям ребёнка, что способствует формированию надёжной привязанности и устойчивой самооценки. Мать создаёт атмосферу непредсказуемости и напряжения, где ребёнок вынужден приспосабливаться к её колебаниям. В результате у детей формируется повышенная тревожность, неустойчивость самооценки и трудности в построении доверительных отношений во взрослом возрасте [35]; [36].

1.3 Последствия эмоционально-нестабильных отношений с матерью для психического развития ребенка

Эмоциональная нестабильность матери оказывает значительное влияние на психическое развитие ребёнка, формируя специфические особенности его эмоциональной сферы, самосознания и межличностного поведения. В условиях непредсказуемых эмоциональных реакций матери ребёнок нередко сталкивается с чувством небезопасности, тревожностью и трудностями в формировании базового доверия к миру [37].

Согласно теории привязанности Дж. Боулби, последовательное и надёжное эмоциональное взаимодействие с матерью является основой формирования устойчивого чувства безопасности и способности к регуляции эмоций. При отсутствии таких условий возникает дезорганизованный тип привязанности, характеризующийся сочетанием потребности в близости и страха отвержения [38]. М. Эйнсворт отмечала, что дети эмоционально-нестабильных матерей чаще

демонстрируют амбивалентные и дезорганизованные формы привязанности, проявляющиеся в повышенной тревожности, зависимом поведении и трудностях саморегуляции [39].

Эмоционально-нестабильное поведение матери создаёт для ребёнка непредсказуемую среду, в которой его чувства часто не признаются и не отражаются адекватно. Это приводит к искажению внутренней картины «Я» и нарушению эмоциональной дифференциации. Ребёнок не учится распознавать и называть свои эмоции, что затрудняет развитие саморегуляции и контроля импульсов. Исследования показывают, что хроническая непоследовательность в эмоциональных откликах родителя вызывает у ребёнка устойчивое состояние тревожного ожидания и гипербдительности [40].

К числу типичных психологических последствий эмоциональной нестабильности матери в детском возрасте относятся:

- формирование тревожного типа привязанности, сопровождающегося страхом потери любви и зависимостью от одобрения взрослого;
- чувство вины и ответственности за настроение матери, что приводит к раннему развитию «внутреннего контролёра» и подавлению собственных потребностей;
- трудности в выражении эмоций — ребёнок учится «замораживать» чувства, чтобы не вызвать раздражения родителя;
- перепады самооценки — чередование идеализации себя (в периоды похвалы) и обесценивания (в периоды критики);
- повышенная тревожность и соматические реакции — жалобы на боли, проблемы со сном, раздражительность.

Дети, находящиеся в эмоционально-нестабильной обстановке, нередко проявляют противоречивое поведение: стремление угодить матери сочетается с агрессией и протестом. Это отражает внутренний конфликт между потребностью в принятии и желанием сохранить самостоятельность. Со временем такие формы

поведения становятся частью их стратегии выживания – основой будущих личностных установок и межличностных сценариев [41].

А. Бек связывал подобные трудности с формированием дезадаптивных когнитивных схем, закрепляющихся ещё в детстве: «я плохой», «мир опасен», «любовь нужно заслужить» [45]. Эти убеждения становятся базой для тревожности, неуверенности и чувства вины. В дальнейшем они определяют характер отношений ребёнка со сверстниками и взрослыми, а также его способность справляться со стрессом. По данным Я. Янга, именно в таких условиях закладываются схемы «эмоциональной депривации» и «подчинения», которые могут сохраняться во взрослой жизни [46].

Таким образом, эмоциональная нестабильность матери нарушает процесс формирования у ребёнка базового чувства безопасности, стабильной самооценки и адекватной эмоциональной регуляции. Это создаёт предпосылки для дальнейших личностных и межличностных трудностей, которые нередко сохраняются во взрослом возрасте и становятся предметом психологического консультирования.

Переходя к следующей главе, важно отметить, что именно субъективное восприятие взрослыми опыта взаимодействия с эмоционально-нестабильной матерью позволяет понять, каким образом детские переживания трансформируются в личностные особенности взрослого человека.

Глава 2 Субъективный опыт взрослых, воспитанных в условиях эмоциональной нестабильности матери

Субъективный опыт как психологическая категория

Понятие субъективного опыта занимает важное место в современной психологии. Под субъективным опытом понимается совокупность индивидуальных переживаний, знаний, установок и интерпретаций, формирующихся у личности в процессе взаимодействия с окружающей средой и самим собой. В отличие от объективных характеристик поведения, субъективный опыт отражает именно внутреннее восприятие человеком событий своей жизни

Теоретические подходы:

- философско-психологический: С.Л. Рубинштейн рассматривал субъективный опыт как основу сознания, где личность выступает активным субъектом, преобразующим свой жизненный материал;
- когнитивный: Дж. Келли (1955) связывал субъективный опыт с системой личных конструкторов, через которые человек осмысляет реальность;
- гуманистический: К. Роджерс подчеркивал, что субъективный опыт – это ядро «феноменального поля», определяющего уникальность восприятия каждым человеком окружающего мира;
- развивающий: Л. С. Выготский указывал на то, что субъективный опыт формируется в процессе социализации, в общении и совместной деятельности, и является частью индивидуальной истории развития.

Исследователи выделяют несколько компонентов субъективного опыта

- когнитивный (знания, интерпретации, убеждения);
- эмоциональный (переживания, чувства, эмоциональные оценки);

– поведенческий (закрепившиеся стратегии реагирования).

Значение субъективного опыта:

– определяет особенности восприятия и интерпретации событий;

– влияет на формирование самооценки и идентичности;

– опосредует построение отношений с другими людьми.

В психологии личности субъективный опыт рассматривается как фактор, формирующий устойчивые представления человека о себе и мире, а также определяющий специфику эмоциональных и поведенческих реакций.

Таким образом, субъективный опыт можно определить, как уникальную систему знаний, переживаний и способов реагирования, которая складывается в результате индивидуальной истории жизни. Он отражает не столько объективные события, сколько их значение для человека, и поэтому имеет особое место в понимании эмоциональной и личностной сферы [54].

2.2 Особенности восприятия взрослыми опыта взаимодействия с эмоционально-нестабильной матерью

В данном разделе мы рассмотрим субъективный опыт как совокупность воспоминаний, эмоциональных реакций и интерпретаций, которые сохранились из прошлого взаимодействия с матерью.

Этот опыт формируется не только под влиянием реальных событий, но и через призму восприятия ребёнка, его эмоциональной чувствительности и особенностей семейного контекста. Важно подчеркнуть, что речь идёт именно о воспоминаниях взрослых детей, а не о клинической оценке поведения матери

Такой подход позволяет сосредоточиться на субъективных воспоминаниях участников об особенностях детско-родительских отношений, которые и оказывают влияние на их дальнейшее развитие.

Для большинства респондентов детские воспоминания о матери окрашены сильными эмоциями – тревогой, виной и ощущением непредсказуемости. Многие отмечали, что настроение матери могло резко меняться: от тепла и заботы до раздражения и крика. Это создавало атмосферу постоянного напряжения и неуверенности: «Я никогда не знала, будет ли она смеяться или кричать». Нередко взрослые отмечали, что чувствовали ответственность за состояние матери: «Если мама грустила, я думала, что это моя вина». Такие воспоминания свидетельствуют о раннем формировании у ребёнка чрезмерной ответственности и склонности к самобичеванию [16].

Ключевой особенностью субъективного опыта стало восприятие матери как непоследовательной и эмоционально-нестабильной. Одинаковые поступки ребёнка могли вызывать совершенно разные реакции: «Мама могла похвалить за рисунок, а через час накричать, что я испачкала стол». Также отмечалась амбивалентность в стиле воспитания: чрезмерная опека чередовалась с резким отвержением: «Она могла не отпускать меня никуда, а потом вдруг сказать: делай что хочешь, мне всё равно». Подобная непредсказуемость соотносится с явлением эмоционального выгорания и истощения, описанным в отечественных исследованиях [17].

Воспоминания корреспондентов можно разделить на три основные стратегии из адаптации к эмоциональной нестабильности матери:

- опекуновство - ребенок берет на себя заботу о матери: «я приносила маме чай и гладила её по голове, когда она плакала»;
- избегание - ребенок старается не попадаться на глаза, минимизировать контакты: «лучше было сидеть тихо в комнате и не выходить пока мама не успокоилась»;
- борьба - открытый протест и конфликты: «мы часто ругались, я кричала в ответ, не могла терпеть». Эти стратегии подтверждают данные

исследований о том, что дети в дисфункциональные семьях вырабатывают разные модели поведения для снижения внутреннего напряжения.

Субъективный опыт взаимодействия с эмоционально-нестабильной матерью отражается и во взрослом возрасте. Часть респондентов отмечает трудности в построении близких отношений, страх быть отвергнутыми, хроническое чувство вины и неустойчивую самооценку. У некоторых проявляется склонность к гиперответственности и самопожертвованию, что связано с усвоенной в детстве ролью «опекуна» [15].

«Хроническая непредсказуемость эмоциональной среды оказывает такое же травмирующее воздействие, как и физическое насилие, так как ребёнок постоянно живёт в состоянии неопределённости и тревоги» [12].

Таким образом, субъективный опыт взрослых, воспитывавшихся в условиях эмоциональной нестабильности матери, характеризуется: воспоминаниями о непоследовательности и непредсказуемости поведения матери; эмоциональными переживаниями тревоги, вины и страха; формированием адаптивных стратегий (опекунство, избегание, борьба), которые оказывают влияние на дальнейшее развитие личности. Эти данные подтверждают, как зарубежные (Боулби и Готтман), так и отечественные исследования (Авдеева, Ермолова, Ильина, Мухаметова).

Личностные особенности, формирующиеся под влиянием опыта взаимодействия с эмоционально-нестабильной матерью

Опыт взаимодействия с эмоционально-нестабильной матерью оказывает длительное влияние на формирование личности ребёнка и во многом определяет особенности эмоционального реагирования, самооценки и межличностных отношений во взрослом возрасте. Подобный опыт становится основой специфических способов восприятия себя и других, закрепляя устойчивые

когнитивные схемы, эмоциональные реакции и поведенческие стратегии [12];

Взрослые, выросшие в атмосфере эмоциональной непредсказуемости, нередко воспринимают мир как нестабильный и потенциально опасный. Их эмоциональная сфера характеризуется чрезмерной чувствительностью, трудностями саморегуляции и внутренним напряжением. Даже нейтральные ситуации могут восприниматься как угрозы утраты любви или контроля. Это связано с интериоризацией детских моделей взаимодействия, где любовь матери зависела от поведения ребёнка [19]; [21].

Одной из центральных личностных особенностей является неустойчивая самооценка. Она колеблется между ощущением собственной ничтожности и стремлением быть «идеальным». У таких взрослых часто формируется внутренняя установка: «чтобы меня любили, я должна быть безупречной». Подобная установка ведёт к перфекционизму, самокритике и чувству хронической вины [22].

В структуре личности прослеживается сочетание высокой ответственности и внутренней тревожности. Человек старается контролировать происходящее, чтобы избежать эмоциональных всплесков других, воспроизводя детскую стратегию «быть хорошим, чтобы мама не сердилась». Это формирует сверхконтроль и подавление собственных чувств, что нередко приводит к психосоматическим проявлениям и эмоциональному выгоранию [24].

Для таких личностей характерны противоречивые поведенческие стратегии, являющиеся следствием детских механизмов выживания:

- избегание – дистанцирование от эмоционально насыщенных ситуаций, чтобы не испытывать боль или стыд;
- зависимость – стремление к постоянному подтверждению любви и одобрения со стороны партнёра или значимых других;

- сверхконтроль – чрезмерная ответственность, попытка «держать всё под контролем», чтобы не столкнуться с хаосом;
- самонаказание – внутреннее стремление к самообвинению, убеждение «если я страдаю, я лучше контролирую ситуацию»;
- компенсаторное сверхдостижение – попытка заслужить признание через успехи и достижения.

Эти стратегии, сформированные как средства эмоциональной защиты в детстве, во взрослой жизни становятся источником напряжения и затрудняют построение гармоничных отношений [25]; [26].

Особое место занимают особенности межличностных связей. Взрослые, пережившие эмоциональную нестабильность матери, часто демонстрируют амбивалентность: стремление к близости сочетается со страхом быть отвергнутыми или поглощёнными. Они выбирают партнёров, чьё поведение напоминает материнское — непредсказуемое, контролирующее, эмоционально холодное [27]. Таким образом, происходит бессознательное воспроизведение знакомого сценария с надеждой «на этот раз всё закончится иначе».

С точки зрения когнитивно-поведенческой парадигмы (А. Бек [28]; Я. Янг [29]), у таких личностей формируются дезадаптивные схемы:

- «я недостоин любви»;
- «любовь нужно заслужить»;
- «если я не контролирую ситуацию – меня бросят»;
- «чувства опасны, их лучше не показывать».

Эти убеждения поддерживают тревожность, чувство вины и перфекционизм, что приводит к эмоциональному истощению и трудностям в построении доверительных отношений.

С психодинамической точки зрения (О. Кернберг [30]), для данной категории взрослых характерна неустойчивая структура «Я» и противоречивые внутренние объекты. Они одновременно идеализируют и обесценивают

значимых людей, испытывая трудности в поддержании стабильного образа себя и других. Это проявляется в чередовании близости и отстранённости, зависимости и раздражения.

Несмотря на трудности, у таких личностей можно наблюдать и компенсаторные особенности – развитую эмпатию, способность к саморефлексии, высокий уровень ответственности и стремление к личностному росту, что отражено в исследованиях Н. Мюррея и К. Гиллеспи [33]. Эти качества нередко становятся компе. Эти качества становятся основой для успешной адаптации и построения зрелых отношений при условии осознания и переработки раннего опыта.

В консультативной практике работа с такими взрослыми направлена на:

- развитие навыков саморегуляции и эмоциональной устойчивости;
- формирование внутреннего чувства безопасности;
- осознание дезадаптивных установок и их переработку;
- восстановление способности к аутентичному выражению эмоций.

Психологу важно учитывать возможность проявления переноса: клиент может бессознательно воспринимать специалиста как фигуру, символизирующую мать – критикующую, непостоянную или, наоборот, спасительную. Поэтому ключевым условием является создание стабильных, предсказуемых и принимающих отношений [34]; [35].

Таким образом, личностные особенности взрослых, воспитанных в условиях эмоциональной нестабильности матери, проявляются в сочетании уязвимости и адаптивности, потребности в близости и страхе её потери. Осознание этих закономерностей важно для консультативной работы, поскольку позволяет психологу видеть взаимосвязь между ранним опытом и современными трудностями клиента, а также выстраивать индивидуальные стратегии помощи, направленные на восстановление эмоционального равновесия и развитие автономии личности [36].

Глава 3 Эмпирическое исследование и программа консультирования

3.1 Структура организации, выбранной для исследования

Для исследования была выбрана «Русская ассоциация психоаналитически-ориентированной психотерапии».

Учреждение было создано в 2019 году.

Основные направления деятельности учреждения:

- содействие деятельности образовательных и медицинских учреждений в области подготовки квалифицированных специалистов в сфере психологии, психоаналитически-ориентированной психотерапии и психоанализа;
- содействие в совершенствовании системы образования, участие в повышении квалификации специалистов в области психологии, психоаналитически-ориентированной психотерапии и психоанализа, расширении и углублении их специальных знаний, организации обмена опытом;
- проведение мероприятий и курсов, направленных на совершенствование качества подготовки специалистов в области психологии, психоаналитически-ориентированной психотерапии и психоанализа. Проведение стажировок и практики для психологов и студентов факультетов психологии ВУЗов России.

Специалисты организации работают с разными категориями: взрослые, семейные пары, дети, студенты.

Непосредственной организацией практики занимается комитет по работе с молодыми специалистами в рамках проект «Я- психолог».

В проекте три ведущих специалиста, практикующие психологи.

3.2 Методы исследования и интерпретация результатов

Цель исследования: выявить особенности субъективного опыта взрослых, воспитанных в условиях эмоциональной нестабильности матери.

Задачи:

- описать проявления опыта;
- определить его личностные последствия;
- сопоставить данные с теорией;
- разработать программу консультирования.

Предполагается, что взрослые, воспитывавшиеся в эмоционально нестабильных отношениях с матерью, демонстрируют тенденцию к повышенной тревожности, чувству вины и трудностям в установлении доверительных межличностных связей, что может рассматриваться как следствие недостаточной эмоциональной регуляции.

Выборка:

- количество респондентов (36 человек);
- возраст (от 20 до 35 лет);
- критерии включения: взрослые, у которых мать проявляла эмоционально-нестабильное поведение (по субъективным воспоминаниям).

Исследование носит преимущественно качественно-описательный характер. Основное внимание уделено анализу субъективного опыта респондентов с помощью нарративного подхода, что позволило выявить ключевые категории переживаний и интерпретаций детско-родительских отношений. Количественные данные, полученные по психодиагностическим методикам (СМИЛ, 16PF, тест Аммона, опросники Янга, Ласовской–Короленко, тест привязанности Чен), использовались в целях описательной статистики – для отображения распределения показателей в процентах без проведения статистической проверки гипотез.

Методы:

- качественные: нарративный анализ воспоминаний;
- количественные: тест СМИЛ, 16-факторный опросник Кеттелла, тест Аммона, диагностика ранних дезадаптивных схем, опросник Т.Ю. Ласовской и Ц.П. Короленко на определение ПЛР, проективный тест – «Рисунок несуществующего животного М. Дукаревич», тест на тип привязанности Чен.
- нарративный анализ воспоминаний респондентов.

В рамках исследования 36 участникам было предложено ответить на открытый вопрос: «Опишите ситуацию из детства, когда отношения с вашей матерью были для вас эмоционально непредсказуемыми».

Полученные рассказы были подвергнуты нарративному анализу. На первом этапе выделялись смысловые единицы, отражающие особенности восприятия материнского поведения.

На втором этапе данные были сгруппированы в содержательные категории. Категории, выделенные в нарративах (Таблица 2).

Таблица 2 – Нарративный анализ воспоминаний респондентов

Категория	Примеры высказываний	Частота (из 36)
Непоследовательность поведения	«Мама могла сначала похвалить за рисунок, а через несколько минут накричать за то, что я испачкала стол» «Мама могла обнять, а через час сказать, что я ей мешаю». «Никогда не знала, будет ли похвала или крик».	22 (61%)

Продолжение таблицы 2

Категория	Примеры высказываний	Частота (из 36)
Чувство вины	<p>«Я всегда ощущала, что виновата в её плохом настроении»</p> <p>«Если мама грустила, я думала, что это из-за меня».</p> <p>«Она говорила: “Ты меня расстроила”, и я чувствовала ужасную вину».</p>	17 (47%)
Роль опекуна	<p>«Когда маме было плохо, я приносила ей чай и утешала»</p> <p>«Я в 10 лет готовила ужин, когда мама лежала в слезах».</p> <p>«Часто утешала её, как будто я была взрослой, а она — ребёнком».</p> <p>«Она рассказывала про измены отца, мне было 12».</p>	14 (39%)
Страх и неопределённость	<p>«Мне было страшно предсказать, как она отреагирует»</p> <p>«Нельзя было предугадать, что её разозлит».</p> <p>«Чувствовала тревогу каждый раз, когда слышала, как она заходит в комнату».</p> <p>«Она выгоняла нас из дома»</p>	15 (42%)

Анализ нарративов показал, что наиболее часто респонденты отмечают непоследовательность поведения матери, сопровождающуюся чувством вины и тревожностью. Многие воспоминания указывают на инверсию ролей, когда ребёнок выполнял функции заботливого взрослого. Эти данные подтверждают теоретические положения о том, что эмоциональная нестабильность матери нарушает стабильность детско-родительских отношений (Рисунок 1).

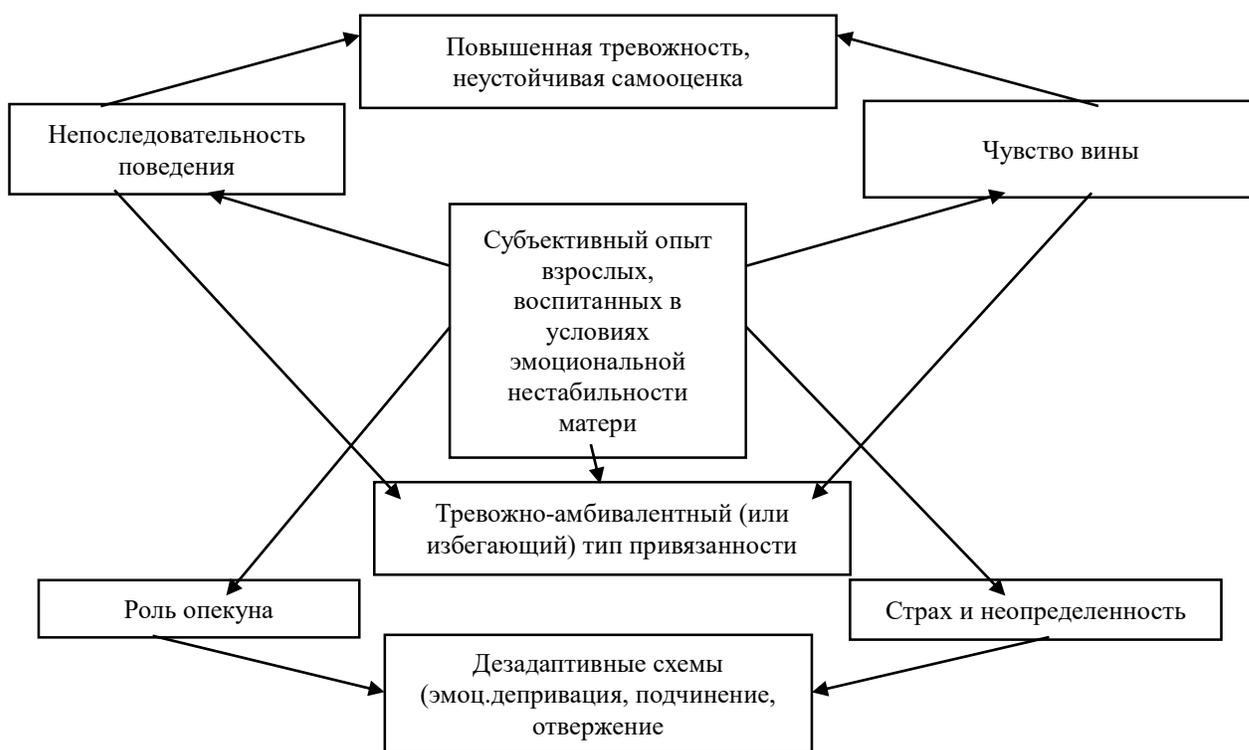


Рисунок 1 – Нарративная карта субъективного опыта взрослых, воспитанных в условиях эмоциональной нестабильности матери.

Рисунок 1 отражает структуру ключевых нарративных категорий, выявленных в процессе анализа воспоминаний респондентов, и демонстрирует взаимосвязь между опытом взаимодействия с эмоционально-нестабильной матерью и формированием психологических последствий во взрослом возрасте. На карте прослеживаются основные направления влияния: непоследовательность поведения, чувство вины, роль опекуна и страх с неопределённостью приводят к

формированию тревожности, неустойчивой самооценки, дезадаптивных когнитивных схем и тревожно-амбивалентного типа привязанности.

К

о

Таблица 3 – Результаты по методике «ММРІ»

и

Шкала (СМиЛ / ММРІ)	Психологическое содержание	% респондентов с высокими показателями
СНs — Ипохондрия	Склонность к тревоге за здоровье	
СD — Депрессия	Пониженный фон настроения, пассивность	
СНy — Истерия	Эмоциональная лабильность, демонстративность	
СРd — Психопатия	Импульсивность, трудности в контроле поведения	
СНPa — Паранойя	Подозрительность, чувствительность к оценке	
СРt — Психастения	Тревожность, неуверенность, склонность к самоанализу	
СaSc — Шизофрения	Отчуждённость, трудности в общении	
СHMa — Гипомания	Повышенная активность, эмоциональные всплески	
СaSi — Социальная интроверсия	Замкнутость, избегание контактов	

и

з

п

с

и

х

о

д

и

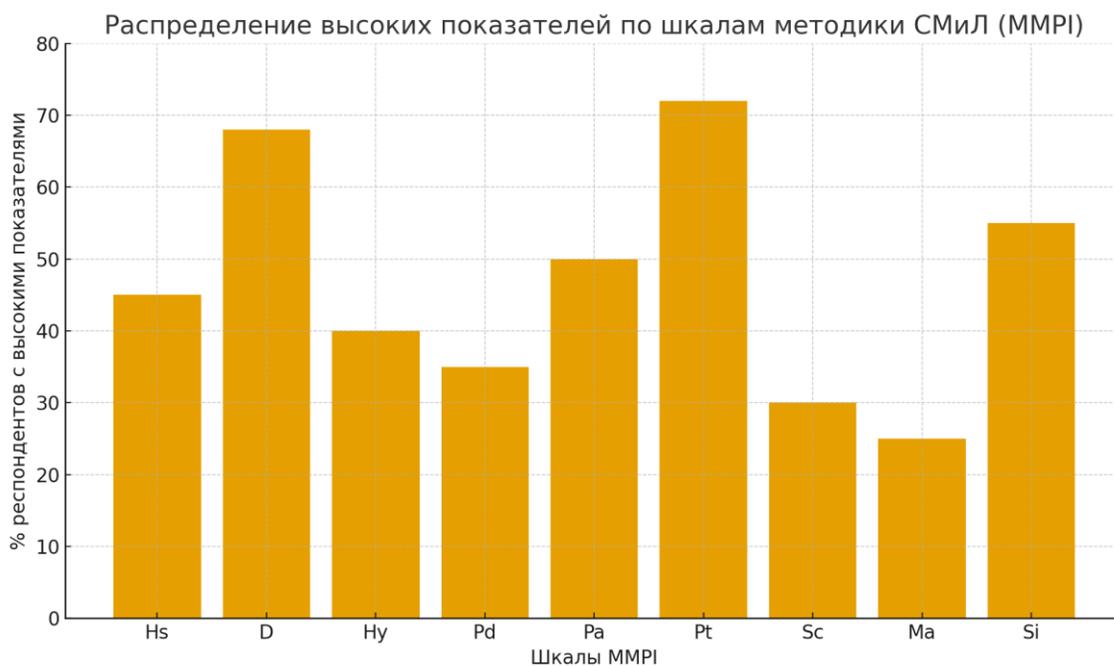


Рисунок 2 – Распределение показателей по методике «ММРІ»

Высокие показатели по шкалам депрессии и тревожности указывают на выраженную эмоциональную неустойчивость и склонность к внутренним конфликтам.

Наибольшие значения отмечаются по шкалам психастении (Pt) и депрессии (D), что отражает высокий уровень тревожности и эмоциональной неустойчивости респондентов.

Данные согласуются с исследованиями Линехан о дисрегуляции эмоций у лиц, воспитанных в условиях эмоциональной нестабильности семьи. 16PF Кеттелла (Таблица 4) (Рисунок 3).

Таблица – 4 Результаты по методике «16PF Кеттелла»

Показатель	% респондентов
Низкая эмоциональная стабильность (С-)	

Продолжение таблицы 4

Показатель	% респондентов
Высокая тревожность (O+)	
Подозрительность (L+)	

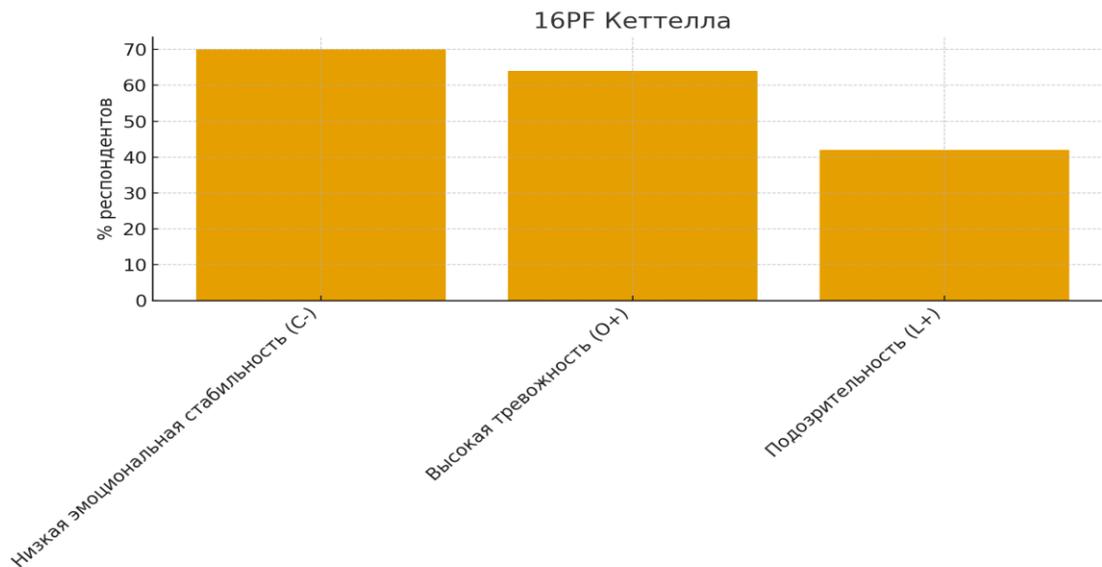


Рисунок 3 – Результаты по методике 16PF Кеттелла

Данные показали низкие значения по фактору С (эмоциональная стабильность) и высокие по фактору О (тревожность), что свидетельствует о внутренней напряжённости и неуверенности. Это подтверждает выводы Боулби и Готтмана.

Наибольшие значения отмечаются по шкалам психастении (Pt) и депрессии (D), что отражает высокий уровень тревожности и эмоциональной неустойчивости респондентов (Таблица 5) (Рисунок 4).

Таблица 5 – Результаты по методике «Тест Аммона»

Показатель	% респондентов
Высокая тревога	%
Зависимость	
Амбивалентная агрессия	

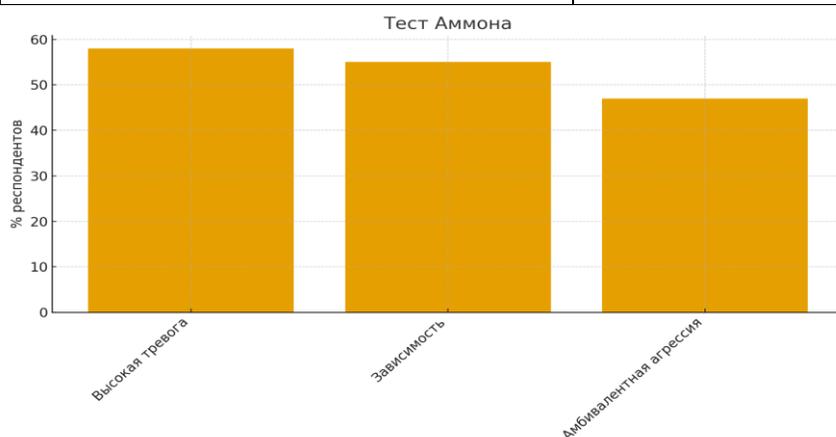


Рисунок 4 – Результаты по тесту Аммона

Респонденты продемонстрировали высокую тревожность и зависимость, что отражает неустойчивые механизмы саморегуляции. Сходные результаты описаны у Гришиной в исследованиях влияния неблагоприятного опыта детства на личность (Таблица 6) (Рисунок 5).

Таблица 6 – Результаты по методике «Схемы Янга»

Показатель	% респондентов
Эмоц. депривация	
Отвержение	
Подчинение	

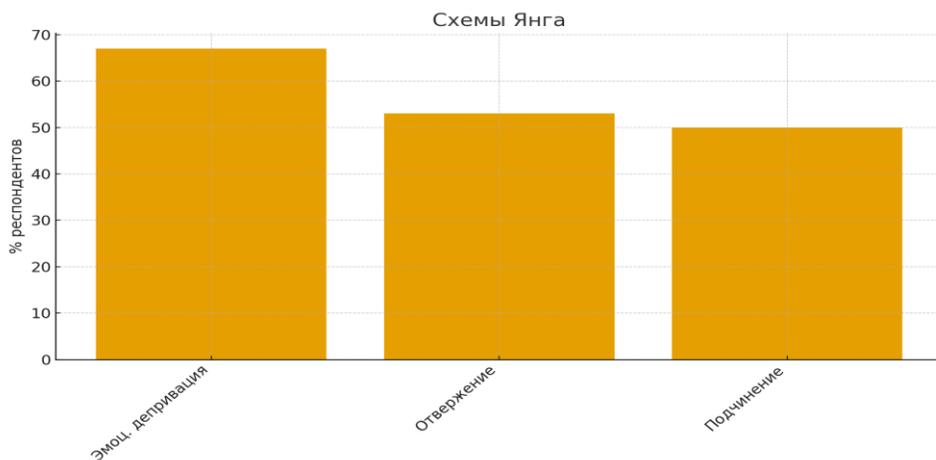
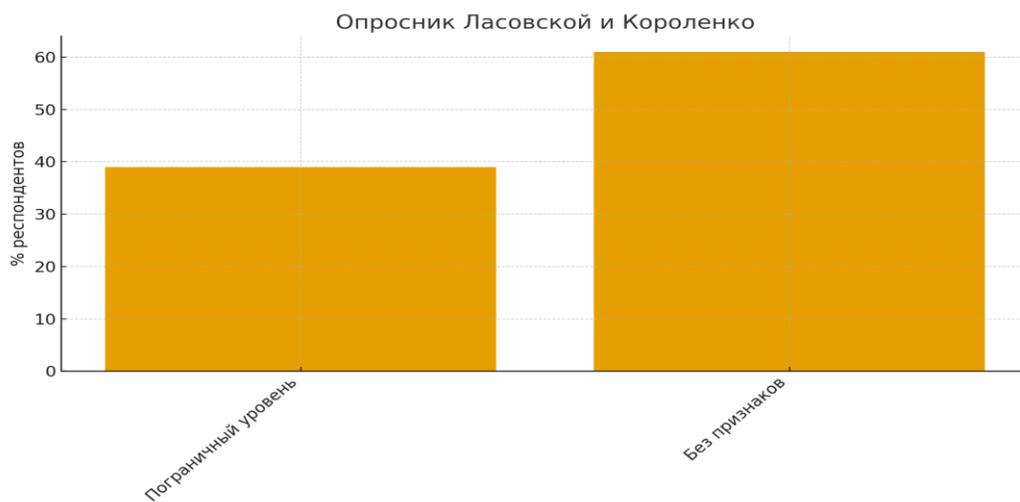


Рисунок 5 – Распределение дезадаптивных схем
(по методике Я. Янга)

Наиболее выражены схемы эмоциональной депривации и подчинения. Это отражает дефицит поддержки в детстве и стратегии избегания конфликтов. Подобные выводы приводят и Авдеева [21] (Таблица 7) (Рисунок 6).

Таблица 7 – Результаты по методике «Опросник Ласовской и Короленко»

Показатель	% респондентов
Пограничный уровень	
Без признаков	



**Рисунок 6 – Уровень личностных расстройств
(опросник Ласовской и Короленко)**

респондентов показали показатели, соответствующие пограничному уровню личностных расстройств. Это подтверждает, что нестабильность воспитания может быть фактором риска. Рисунок животного (Дукаревич) (Таблица 8) (Рисунок 7).

Таблица 8 – Результаты по методике «Рисунок животного (Дукаревич)»

Показатель	% респондентов
Признаки тревоги/агрессии	
Без признаков	

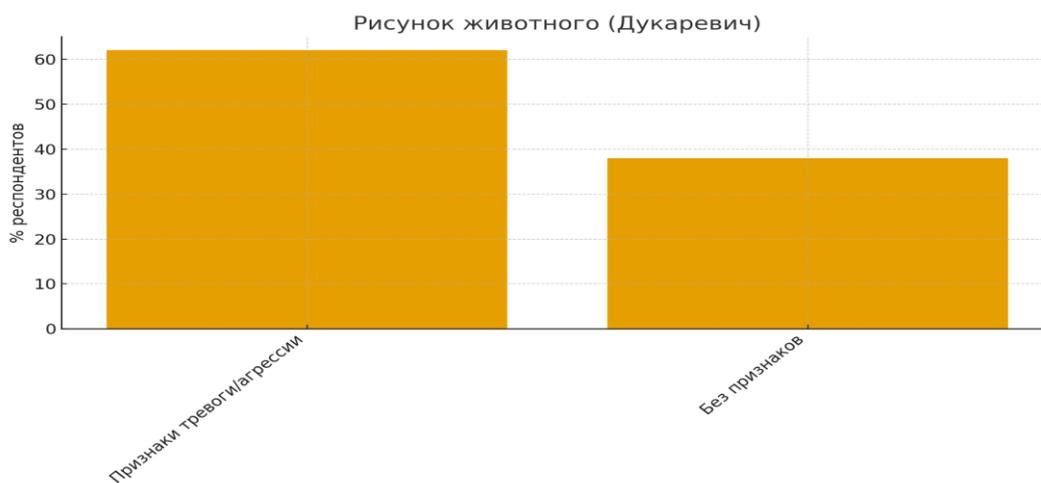


Рисунок 7 – Результаты проективной методики «Рисунок животного»
(Дукаревич)

Большинство рисунков содержат признаки тревожности и внутреннего напряжения. Это согласуется с проективными исследованиями по методике Дукаревич [22] (Таблица 9) (Рисунок 8).

Таблица 9 – Результаты по методике «Тест привязанности (Чен)»

Показатель	респондентов
Тревожно-амбивалентный	
Избегающий	
Безопасный	

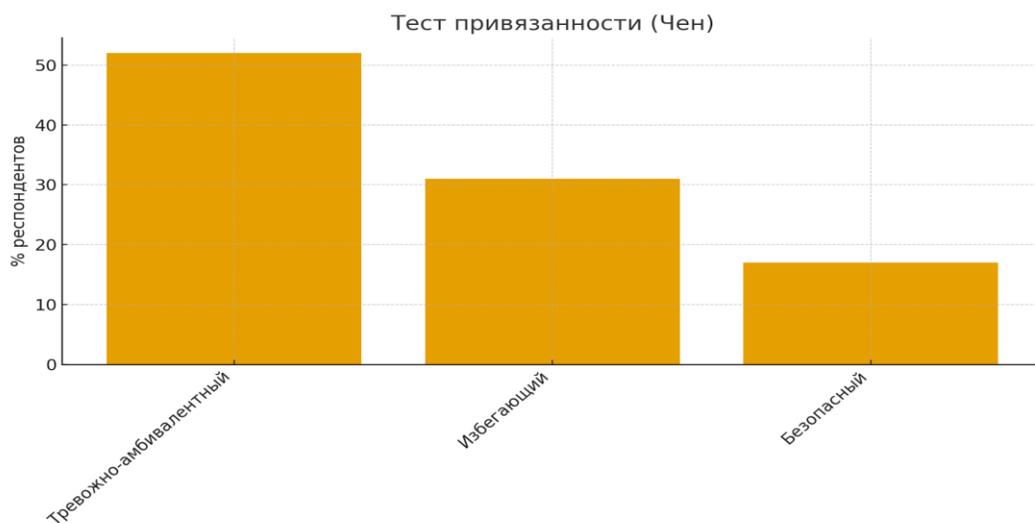


Рисунок 8 – Типы привязанности у респондентов (по тесту Чен)

Преобладают тревожно-амбивалентный и избегающий типы привязанности (83%). Это подтверждает выводы Боулби о влиянии эмоциональной нестабильности на формирование небезопасной привязанности.

Анализ всех методик показал, что большинство респондентов характеризуются повышенной тревожностью, низкой эмоциональной стабильностью, наличием дезадаптивных схем и небезопасных типов привязанности. Значимая часть группы (39%) демонстрирует такие показатели. Это подтверждает гипотезу исследования в том, что именно эмоциональная нестабильность матери в детско-родительских отношениях является ведущим фактором формирования у взрослых повышенной тревожности, неустойчивой самооценки, трудностей эмоциональной регуляции и тревожного типа привязанности.

3.3 Разработка программы психологического консультирования взрослых, воспитанных в условиях эмоциональной нестабильности матери

По итогам исследования можно сделать вывод, что опыт испытуемых отразился во многом на то, как они справляются с жизненными трудностями.

Испытуемым рекомендуется длительная работа в когнитивно-поведенческом подходе или ДБТ, групповая терапия, индивидуальные консультации с психологом.

Методические рекомендации для консультанта:

- структурированность и постоянство встреч;
- помощь клиенту в осознании влияния материнских стратегий на его жизнь;
- работа с формированием здоровых способов привязанности;
- помощь в укреплении автономии и «внутреннего взрослого».

Главные принципы работы:

- нейтральность и эмпатия;
- валидация чувств;
- профессиональная дистанция;
- опора на доверие.

Наиболее эффективные подходы:

- психологическое информирование;
- когнитивно-поведенческий подход;
- диалектическая поведенческая терапия;
- схем-терапия.

Практические рекомендации: «здесь-и-сейчас», удержание границ, работа с психиатром, ведение дневника эмоций, практики осознанности.

План консультативной работы с клиенткой:

- погружение в прошлое: извлечение травматичного опыта;
- обучение осознанию собственных эмоций;
- выстраивание новой модели взаимоотношений: открытое общение, у
- е практика заботы о себе: важность заботы о себе, восстановление самооценки, доверие;
- а ваша жизнь – ваши правила: ставить новые цели, учиться отделяться от образа матери, искать поддержку.

Программа консультационной поддержки.

Формат: индивидуальные консультации.

Продолжительность: 8–12 встреч, 1 раз в неделю.

Цель программы: Содействие личностному росту и восстановлению эмоциональной устойчивости у взрослых, переживших эмоциональную нестабильность матери.

Задачи программы:

- а помощь клиенту в осознании влияния материнских паттернов;
- н снизить уровень дезадаптивных эмоций (вина, стыд, страх отвержения);
- н развитие навыков саморегуляции;
- н повышение уровня самоподдержки;
- формирование здоровых границ;
- повысить уровень самооценки и субъективного благополучия.

Методологическое обоснование.

При разработке программы важно согласовать цели и задачи с выявленными в исследовании проблемами. Так, если у респондентов преобладали проявления тревожности, вины и неустойчивости самооценки, то в задачи консультирования необходимо включить работу с чувством вины, формирование чувства безопасности и постепенное восстановление доверия к

к

о

е

себе и миру. Такое соответствие обеспечивает целостность программы и повышает её эффективность.

Этапы:

- диагностико-ориентировачный: сбор анамнеза, определение целей клиента, установление терапевтического контракта;
- осознание и работа с опытом: разбор детско-родительских отношений, выявление материнских убеждений;
- навыки эмоциональной регуляции: дыхательные и когнитивные техники стабилизации, дневник эмоций, осознанность;
- межличностные отношения и границы: навыки «я-высказываний», разбор актуальных созависимостей, упражнения о заботе о себе;
- завершение: подведение итогов, план дальнейшей самоподдержки, определение ресурсов.

Таблица 10 – Структура встреч

№ встречи	Цель	Упражнения	Ожидаемый результат
	Осознание опыта	«Жизненная линия» (ключевые события, связанные с матерью); Обсуждение повторяющихся эмоциональных реакций.	Формирование доверия, повышение осознанности, выявление ключевых проблем.
	Эмоциональная регуляция	«Дневник эмоций» (фиксация ситуаций и реакций); Техника «Стоп — дыхание — выбор».	Развитие навыков самонаблюдения и управления эмоциями.
	Работа с убеждениями и схемами	Техника «Три колонки» (ситуация — мысль — альтернатива); Работа с дезадаптивными схемами.	Снижение интенсивности негативных убеждений, формирование новых интерпретаций.

Продолжение таблицы 10

№ встречи	Цель	Упражнения	Ожидаемый результат
	Личные границы и отношения	«Круги контакта» (визуализация границ); Ролевая игра «Сказать «нет» без чувства вины».	Формирование навыков установки личных границ, развитие уверенности.
	Ресурсы и интеграция опыта	«Колесо ресурсов» (карта личных источников поддержки); «Письмо себе из будущего».	Укрепление внутренней опоры, интеграция позитивного опыта.

Разработанная программа консультирования позволила объединить результаты теоретического анализа и эмпирических данных в практическую модель работы с клиентами. Она включает этапы диагностики, осмысления влияния детского опыта на текущие трудности, формирования навыков эмоциональной регуляции, а также закрепления позитивных стратегий самоподдержки. Программа носит комплексный характер, сочетая элементы когнитивно-поведенческого, схема-терапевтического и гуманистического подходов.

Её использование в консультативной практике направлено на снижение уровня тревожности, укрепление самооценки, развитие автономии и построение более здоровых межличностных отношений. Данный ожидаемый результат подтверждает практическую значимость исследования и демонстрирует возможность адаптации программы для индивидуальной и групповой работы.

Заключение

Выполненное исследование позволило комплексно рассмотреть проблему влияния эмоционально- нестабильных отношений с матерью на личностное развитие ребёнка и связанные с этим психологические трудности во взрослом возрасте.

Поставленная цель – разработка программы консультационной поддержки взрослых – достигнута.

В ходе работы были решены следующие задачи:

- раскрыто содержание понятия эмоциональной нестабильности;
- описаны особенности воспитания ребёнка в условиях эмоциональной непредсказуемости;
- проанализированы трудности взрослых, воспитанных в подобных семьях;
- разработаны диагностическая и консультационная программы;
- сформулированы методические рекомендации для специалистов.

Теоретическая часть исследования показала многомерность феномена эмоциональной нестабильности, его связь с теорией привязанности, когнитивными схемами и трудностями саморегуляции.

Эмпирический анализ подтвердил высокую распространённость тревожности, небезопасных типов привязанности и дезадаптивных схем у респондентов. Практическим результатом работы стала программа консультирования, направленная на снижение внутреннего напряжения, повышение самооценки и формирование навыков эмоциональной регуляции.

Научная новизна исследования заключается в выявлении специфических особенностей эмоциональной регуляции и межличностных стратегий у взрослых, воспитывавшихся в условиях эмоционально-нестабильных отношений

с матерью, а также в обосновании консультативных подходов, направленных на их коррекцию.

Следует подчеркнуть, что исследование имеет ряд ограничений. Оно основано на субъективных воспоминаниях респондентов. Несмотря на это, именно субъективный опыт детско-родительских отношений имеет ключевое значение для консультативной практики, так как он формирует эмоциональный фон личности и её межличностные стратегии во взрослом возрасте.

Практическая значимость состоит в возможности применения программы в индивидуальном и групповом консультировании.

Перспективы будущих исследований связаны с разработкой комплексных программ сопровождения семей, использованием методов семейной терапии и расширением выборки для подтверждения выявленных закономерностей.

Список используемой литературы

- Американская психиатрическая ассоциация. Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам. DSM-5. Вашингтон: Американская психиатрическая ассоциация, 2013.
- Авдеева Н.Н. Роль семейных факторов в развитии личности ребёнка. СПб.: Речь, 2013.
- Аммон Г. Тест межличностных отношений. М.: Смысл, 1998.
- Айзенк Г. Биологические основы личности. СПб.: Питер, 1999.
- Айзенк Г. Измерения личности. СПб.: Речь, 2001.
- Боулби Д. Привязанность. М.: Академический проект, 2003.
- Бек А.Т. Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства. СПб.: Питер, 2006.
- Бек А.Т. Когнитивная терапия. СПб.: Питер, 2006.
- Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. СПб.: Прайм-Еврознак, 2008.
- Бронфенбреннер У. Экология развития человека. М.: Прогресс, 1986.
- Боумринд Д. Практики воспитания и их влияние на поведение дошкольников. М.: Педагогика, 1995.
- Боулби Д. Надёжная база: родитель-ребёнок и здоровое человеческое развитие. М.: Когито-Центр, 2004.
- Боулби Д. Разлука: тревога и гнев. М.: Академический проект, 2004.
- Бек А.Т. Когнитивная терапия личностных расстройств. СПб.: Питер, 2007.
- Брунер Дж. Реальные умы, возможные миры. М.: Прогресс, 1990.
- Бартоломью К., Хоровиц Л. Стили привязанности у молодых взрослых. М., 2004.
- Всемирная организация здравоохранения. Международная классификация болезней 11-го пересмотра (МКБ-11). Женева: ВОЗ, 2019.
- Винникотт Д. Ребёнок, семья и внешний мир. М.: Класс, 1998.

Вестен Д. Детский опыт и личностная патология у взрослых. М.: Академический проект, 2011.

Гилберт П. Сострадательный ум. СПб.: Питер, 2014.

Гросс Дж. Регуляция эмоций: концепции и исследования. СПб.: Питер, 2015.

Готтман Дж. Воспитание эмоционально развитого ребёнка. М.: ЭКСМО, 2011.

Джонсон Дж. Жестокое обращение в детстве и риск личностных расстройств. СПб.: Питер, 2010.

Ермолова Т.В. Психологические особенности формирования эмоциональной регуляции у детей в дисфункциональных семьях. М.: Изд-во МГУ, 2018.

24. Занарини М. Детские опыты и развитие пограничного расстройства личности. М.: Когито-Центр, 2011.

Кернберг О. Пограничные условия и патологический нарциссизм. М.: Класс,

Каспи А. Развитие личности в течение жизни. СПб.: Питер, 2009.

Каган Дж. Темперамент и социальное поведение. СПб.: Речь, 2010.

Кэттелл Р. Личность: систематическое исследование. М.: Наука, 1997.

Линехан М. Диалектическая поведенческая терапия: Практическое руководство. М.: ЭКСМО, 2019.

Линехан М. Когнитивно-поведенческое лечение пограничного расстройства личности. М.: Когито-Центр, 2010.

Леонтьев Д.А. Психология смысла. М.: Смысл, 2007.

Лазарус Р. Эмоция и адаптация. СПб.: Питер, 2001.

Мэш Э., Вулф Д. Аномальное развитие ребёнка: психология и психопатология. СПб.: Питер, 2015.

Маккрэ Р., Коста П. Личность во взрослом возрасте. М.: Смысл, 2008.

Мэш Э., Вулф Д. Аномальное развитие ребёнка. СПб.: Питер, 2015.

Мэйн М., Соломон Дж. Методы выявления дезорганизованной привязанности у детей. М.: Смысл, 2009.

- Микулинцер М., Шейвер П. Привязанность во взрослом возрасте. М.: Смысл,
- Перри К. Когнитивно-поведенческое консультирование: теория и практика. М.: Юрайт, 2016.
- Парис Дж. Личностные расстройства во времени: риск и течение. М.: Академический проект, 2012.
- Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994.
- Роджерс К. Клиент-центрированная терапия. М.: Смысл, 2002.
- Современные исследования по психологии личности и психотерапии: сборник статей. М.: Наука, 2020.
- Тэнгни Дж., Диринг Р. Стыд и вина. М.: Класс, 2012.
- Фрейд З. Я и Оно. М.: ЭКСМО, 2010.
- Фонаги П. Регуляция аффекта, ментализация и развитие самости. СПб.: Питер,
- Хенри К. Эмоциональная реактивность и личностные расстройства. СПб.: Речь,
- Хартер С. Конструирование самости. СПб.: Речь, 2008.
- Херман Дж. Травма и восстановление. СПб.: Питер, 2015.
- Хазан К., Шейвер Ф. Романтическая любовь как процесс привязанности. СПб.: Речь, 2009.
- Шор А. Регуляция аффекта и происхождение самости. СПб.: Питер, 2014.
- Эйнсворт М. Модели привязанности. СПб.: Речь, 2012.
- Янг Д. Когнитивная терапия личностных расстройств: схемо-фокусированный подход. М.: Когито-Центр, 2005.
- Янг Д., Клоско Дж., Вейшаар М. Схемо-терапия: Практическое руководство. М.: ЭКСМО, 2012.
- Янг Д. Схемо-терапия: концептуальная модель. М.: Когито-Центр, 2006.

