

Антикризисный консультационный
психологический центр

"Я АКТИВ!"



Самооценка и Самоопределение

Практическое руководство для психологов-
волонтеров: от теории к инструментам

Автор: Светлана Ковешникова, Психолог
Антикризисный консультационный психологический центр «Я АКТИВ!»

2026

www.center-active.ru



«Я АКТИВ!» Антикризисный консультационный психологический центр

**Оказание бесплатной психологической
ПОМОЩИ**

www.center-active.ru



Об авторе

Светлана Ковешникова

- Психолог-сексолог
- Консультант по детско-родительским отношениям
- Клиент-центрированный терапевт



«Психолог в моём понимании — это не безучастный интерпретатор событий жизни клиента, а участливый проводник, который готов разделить непростые эмоции и пройти этот сложный путь вместе с клиентом, помогая и поддерживая».





Фундамент личности: Разводим понятия



САМООЦЕНКА

Фундаментальный компонент психического здоровья. Это фильтр, через который человек оценивает свою ценность и значимость.

Искаженная самооценка — не просто «нелюбовь к себе», а когнитивное искажение реальности.



САМОДЕТЕРМИНАЦИЯ

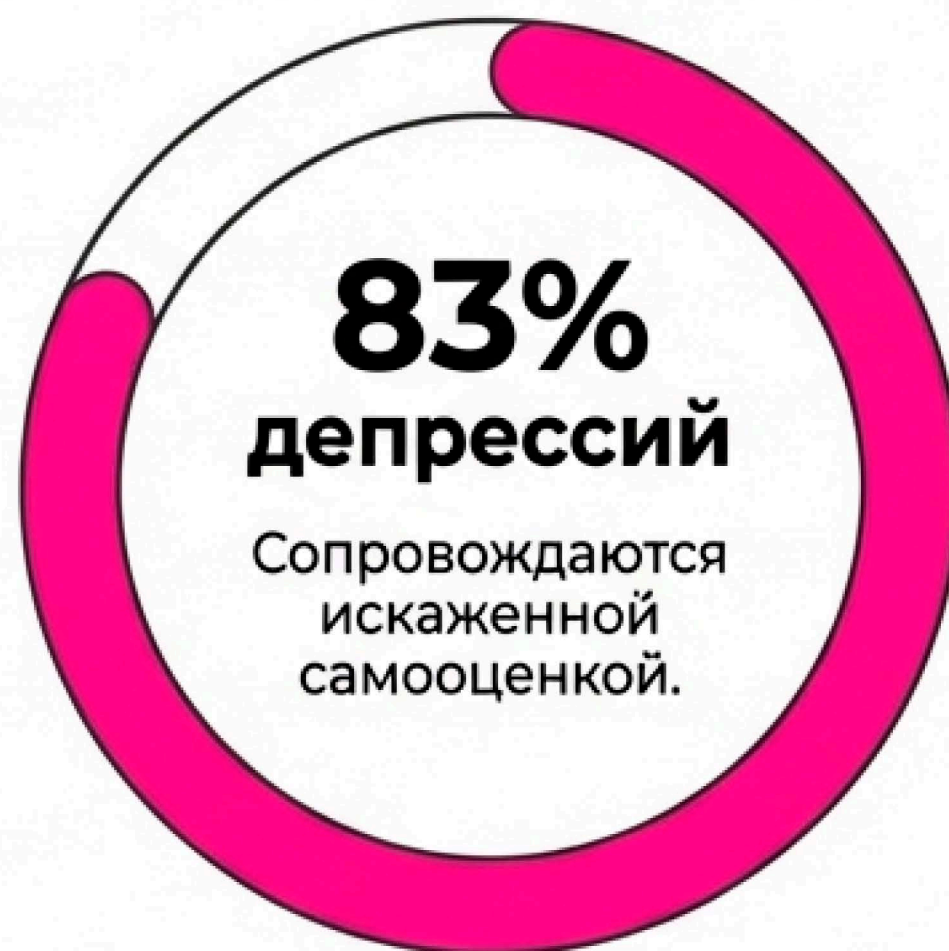
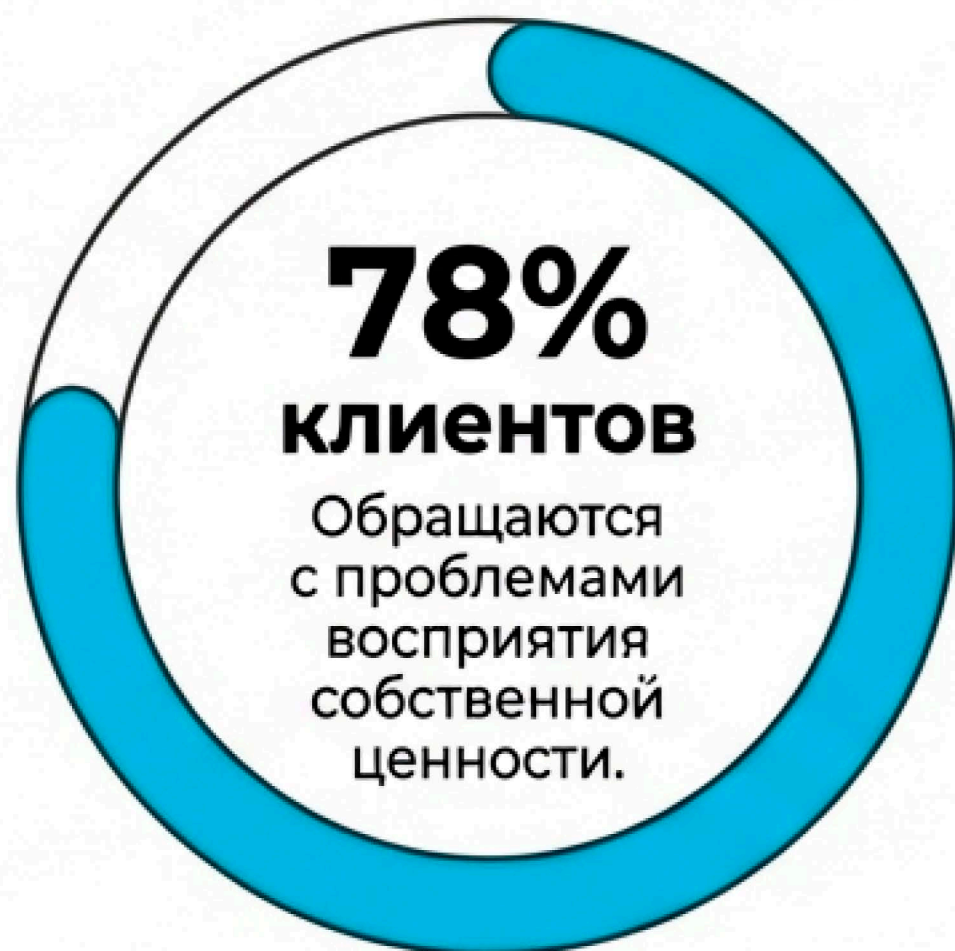
Потребность чувствовать себя инициатором собственных действий (по Деси и Райану). Способность делать выбор, а не быть пешкой.



ВЫВОД: Без здоровой самооценки невозможна истинная самодетерминация. Если я считаю себя «плохим», я не позволяю себе выбирать.



Актуальность: Почему клиенты приходят с ЭТИМ именно сейчас?



(Источник: Skypro, 2024-2025)

КОНТЕКСТ: В условиях неопределенности внешние опоры рушатся. Клиент теряет «Внешний Локус Контроля» и вынужден искать опору внутри. Если внутри пустота — наступает кризис.

Портрет современного клиента: «Я делаю, но не чувствую»



Синдром самозванца

Ощущение собственной случайности в достижениях.



Перфекционизм

Страх ошибки парализует действие. «Или идеально, или никак».



Зависимость от одобрения

Самооценка скачет от лайков и похвалы.



Генерализация неудач

«Я ошибся» = «Я плохой».



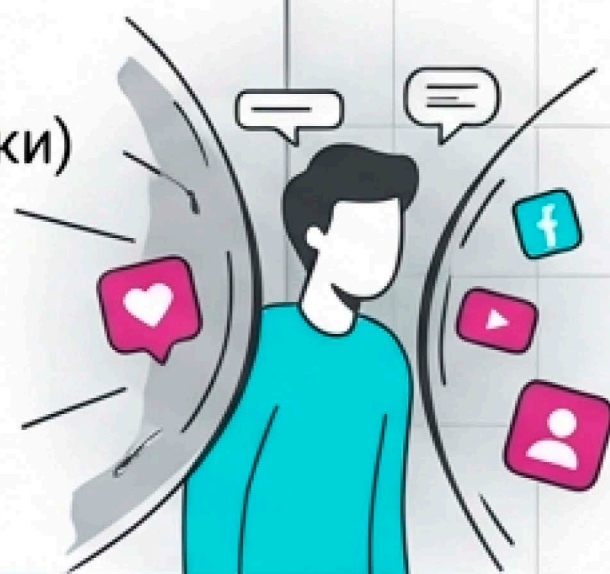
КЕЙС

Артем, 41 год. «Я вроде бы все делаю правильно, но чувствую себя обманщиком на своем месте...»

Среда как фактор давления: Почему это происходит?

Контролирующий стиль мира

- Навязывание внешней мотивации (статус, успех, лайки)
- Сравнение в соцсетях («идеальная жизнь других»)
- Экономическая нестабильность



Задача психолога: Автономная среда

- Поддержка автономии (Autonomy Support)
- Безоценочное принятие
- Возвращение права выбора



Формирование
«Ложного Я»

Мы должны стать для клиента той средой, которой ему не хватает: безопасной и принимающей.

Взаимосвязь проблем: Инфографика

Симптомы


 **Депрессия**
(Выученная беспомощность)

 **Тревога**
(Страх не соответствовать)

 **Психосоматика**

 **Проблемы в отношениях**

Корень проблемы

 **Низкая самооценка**

 **Нарушенная самоидентификация (Потеря «Я»)**



Работая с самооценкой, мы не просто поднимаем настроение – мы убираем фундамент для развития клинических расстройств.

СТРАТЕГИЯ ДИАГНОСТИКИ

С чего начать разговор? Определение Локуса Каузальности через анализ речи

| ВНЕШНЯЯ МОТИВАЦИЯ («НАДО») | САМОДЕТЕРМИНАЦИЯ («ХОЧУ») |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Ключевые фразы: «Я должен», «Мне приходится», «Чтобы не ругали», «У меня нет выбора».• Смысл: Давление вины, стыда, внешний контроль.• Риск: Тревога, истощение, конфликт. | <ul style="list-style-type: none">• Ключевые фразы: «Я выбираю», «Мне интересно», «Я решил», «Это важно для меня».• Смысл: Авторство жизни, согласованность с «Я».• Результат: Энергия, психологическое здоровье. |

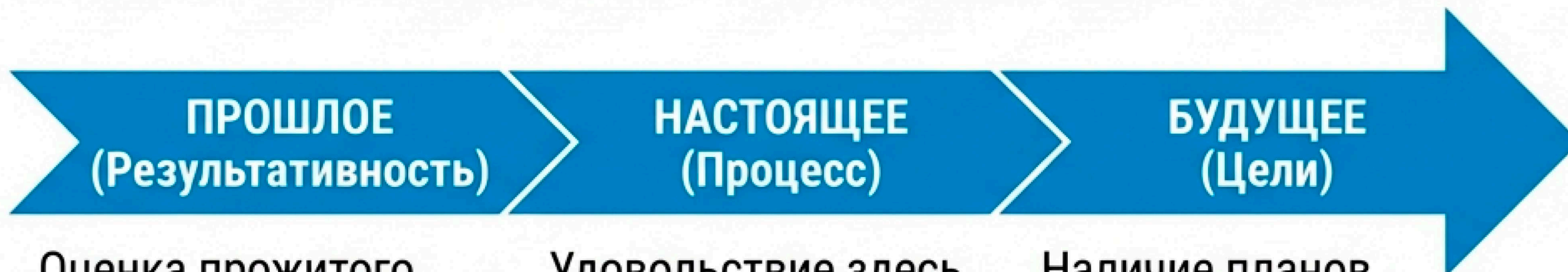
АМОТИВАЦИЯ (Индикатор беспомощности):
Маркеры: «Оно само случилось», «Так вышло», «Не знаю зачем».

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ:

1. Чувствуете ли вы себя автором своей жизни или персонажем, которым управляют?
2. Вы делаете это, потому что хотите, или потому что «так надо»?

МЕТОДИКА 1: ТЕСТ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ (СЖО)

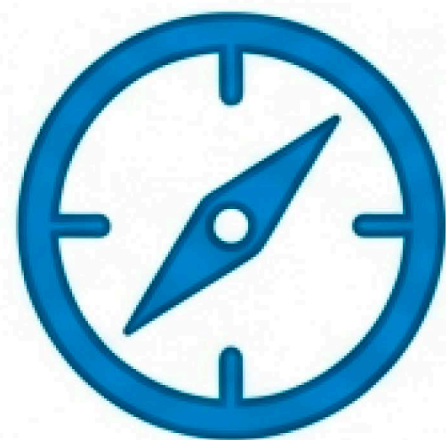
Адаптация Д.А. Леонтьева. Карта отношений клиента со временем.



Оценка прожитого.
Низкий балл =
обесценивание
опыта.

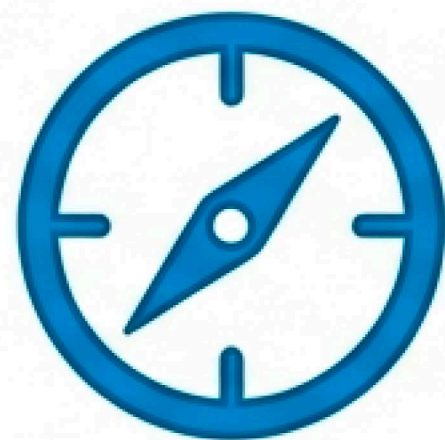
Удовольствие здесь
и сейчас.
Низкий балл = жизнь
на черновик.

Наличие планов.
Высокий балл =
перспектива (или
прожекторство).



ЛОКУС КОНТРОЛЯ – Я

Я – Хозяин.
Вера в свои силы.



ЛОКУС КОНТРОЛЯ – ЖИЗНЬ

Управляемость жизни.
Отсутствие фатализма.

**ПРАКТИЧЕСКИЙ
СОВЕТ:**

Используйте СЖО до
начала терапии для
выявления мишеней
(например: страх
будущего или
обесценивание
прошлого).

МЕТОДИКА 2: ОПРОСНИК САМООТНОШЕНИЯ (СТОЛИН-ПАНТИЛЕЕВ)

Глубинная диагностика структуры «Я». Различение оценки и чувства.



ДИАГНОСТИКА РАЗРЫВОВ:

- Высокое Самоуважение + Низкая Аутосимпатия = «Я профи, но я себя не люблю» (Сухарь).
- Высокое Самоуважение + Высокое Самообвинение = Жесткий Внутренний Критик.

ПРОЕКТИВНЫЕ МЕТОДИКИ: ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА

Визуализация внутреннего пространства, когда клиенту трудно говорить.

1. КРУГИ ИДЕНТИЧНОСТИ



Инструкция: Нарисуйте круг (Личность) и круги внутри (Роли).
Диагностика: Какая роль «съела» всё пространство? Где «Я»?

2. ПИРАМИДА САМООЦЕНКИ



Цель: Найти «несущие камни» негативной самооценки и иррациональные убеждения.

3. ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ЗЕРКАЛО



Суть: Работа с телесным образом.
Маркеры: Избегание взгляда, гримасы, критика внешности.

ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА

Как отличить низкую самооценку от депрессии?

| КРИТЕРИЙ | НИЗКАЯ САМООЦЕНКА | ДЕПРЕССИЯ / АМОТИВАЦИЯ |
|---------------------|--|--------------------------------------|
| Чувство | Тревога, стыд («Я должен стараться») | Беспомощность, апатия («Нет смысла») |
| Активность | Часто повышенная, перфекционизм | Сниженная, пассивность, отказ |
| Связь с результатом | Верит, что результат зависит от усилий | Не видит связи («Бесполезно») |
| Локус контроля | Внешний (одобрение других) | Отсутствует (неконтролируемость) |
| Речь | «Я должен», оправдания | «Все равно», молчание, замедленность |

АЛГОРИТМ: САМООЦЕНКА

Работаем методами КПТ, ищем ресурсы, укрепляем «Я», дневник достижений.

АЛГОРИТМ: ДЕПРЕССИЯ

Осторожно! Консультация клинициста. Только «поведенческая активация» (малые шаги). Глубинная работа может навредить.

Источник: Мотивационные подсистемы (Э. Деси), материалы по клинической диагностике.



Алгоритм работы психолога-волонтера: от запроса к инструменту

Общая стратегия консультирования (Слайд-карта)



Важно: В краткосрочном формате мы работаем с конкретным запросом, не пытаюсь изменить структуру личности целиком.

Техника КПТ: Работа с глубинными убеждениями

Трансформация схемы «Ситуация — Мысль — Реакция»

Согласно исследованиям, 76% проблем с самооценкой решаются через коррекцию иррациональных убеждений. Мы не меняем ситуацию, мы меняем интерпретацию.

| 1. Ситуация (Триггер) | 2. Автоматическая мысль (Внутренний критик) | 3. Альтернативная реакция (Реалистичный взгляд) |
|---------------------------------------|--|--|
| Начальник сделал замечание по отчету. | «Я никчемный специалист. Меня уволят. Я всегда ошибаюсь» (Когнитивное искажение: Сверхобобщение). | «В отчете была одна ошибка. Это не отменяет моих прошлых успехов. Я исправлю её и стану компетентнее» (Объективный факт). |

Вопросы психолога для диспута:

- Какие есть доказательства «за» и «против» этой мысли?
- Не используете ли вы черно-белое мышление?
- Что бы вы сказали другу в такой ситуации?

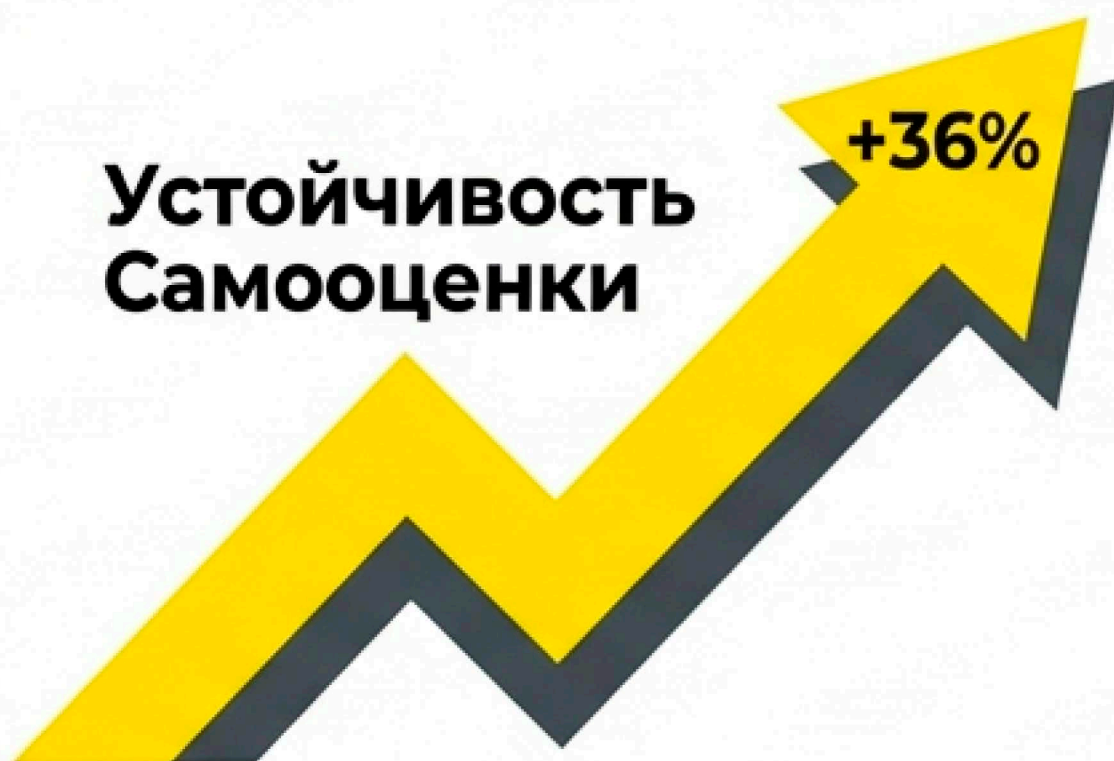
Техника: «Дневник достижений и благодарности»

Инструмент позитивной психологии (VIA)

Почему это работает?

Психика склонна к фильтрации (фиксации на негативе). Дневник принудительно смещает фокус внимания на ресурсные аспекты.

Исследования показывают **рост устойчивости самооценки на 36%** за 8 недель практики.



Инструкция для клиента:

Не просто перечислить события, а найти в них свою силу.

- 1. Событие:** «Сегодня я успешно провел сложную встречу».
- 2. Мой вклад (Внутренний локус):** «Я подготовился заранее, я сдержал эмоции».
- 3. Какое качество я проявил? (Сильные стороны VIA):**
 - Мудрость
 - Мужество
 - Человечность
 - Справедливость

Pro Tip: Для сопротивляющихся клиентов используйте «Банк успехов» — записывать даже микро-победы (встал вовремя, приготовил ужин).



Работа с Внутренним Критиком (Гештальт-подход)

От борьбы к интеграции через технику «Пустой стул»

Теория

Проблемы самооценки часто — это результат интроекции (чужих оценок, ставших «своими»). Цель не уничтожить Критика, а понять его позитивное намерение (защита).



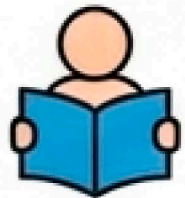
● Алгоритм:

- 1. Выявление:** Клиент озвучивает самообвинение.
- 2. Экстернализация:** «Представьте, что эти слова говорит кто-то на пустом стуле. Чей это голос?» (Родительская фигура).
- 3. Диалог:** Клиент пересаживается на стул Критика. Вопрос: «От чего ты пытаешься защититься?»
- 4. Ответ:** Часто Критик признается в страхе («Я боюсь, что ему будет больно»).
- 5. Интеграция:** Возврат в «Я». «Я слышу твой страх, спасибо за заботу, но я справлюсь сам».

Упражнение «Фильтр Мотивации»

Теория Самодетерминации (Э. Деси и Р. Райан)

3 Базовые Потребности



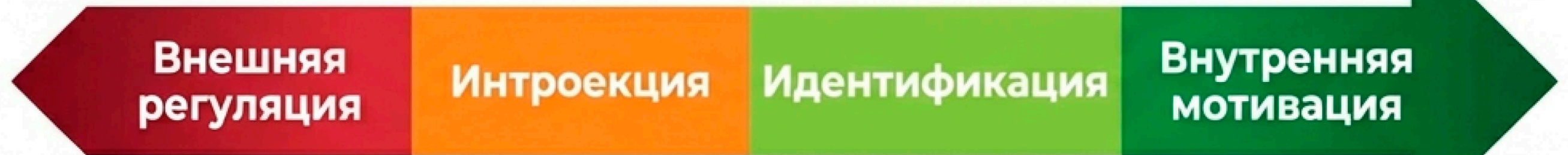
Автономия
(Я автор)



Компетентность
(Я могу)



Связанность
(Я свой)



«Делаю ради денег/похвалы»
(Неустойчиво).

«Делаю, чтобы не было стыдно»
(Тревога).

«Важно для будущего»
(Осознанный выбор).

«Получаю удовольствие»
(Высшая степень).

Задача психолога: Помочь клиенту найти смыслы (логотерапия) в тех действиях, которые он **должен** выполнять, переводя их в категорию **осознанного выбора**.



Техника «Круги контроля»

Снижение тревоги и возвращение субъектности



Зона 1: Я контролирую

Мои действия, мысли, выбор. Здесь живет здоровая самооценка. Вопрос: «Что я могу сделать прямо сейчас?»

Зона 2: Я влияю

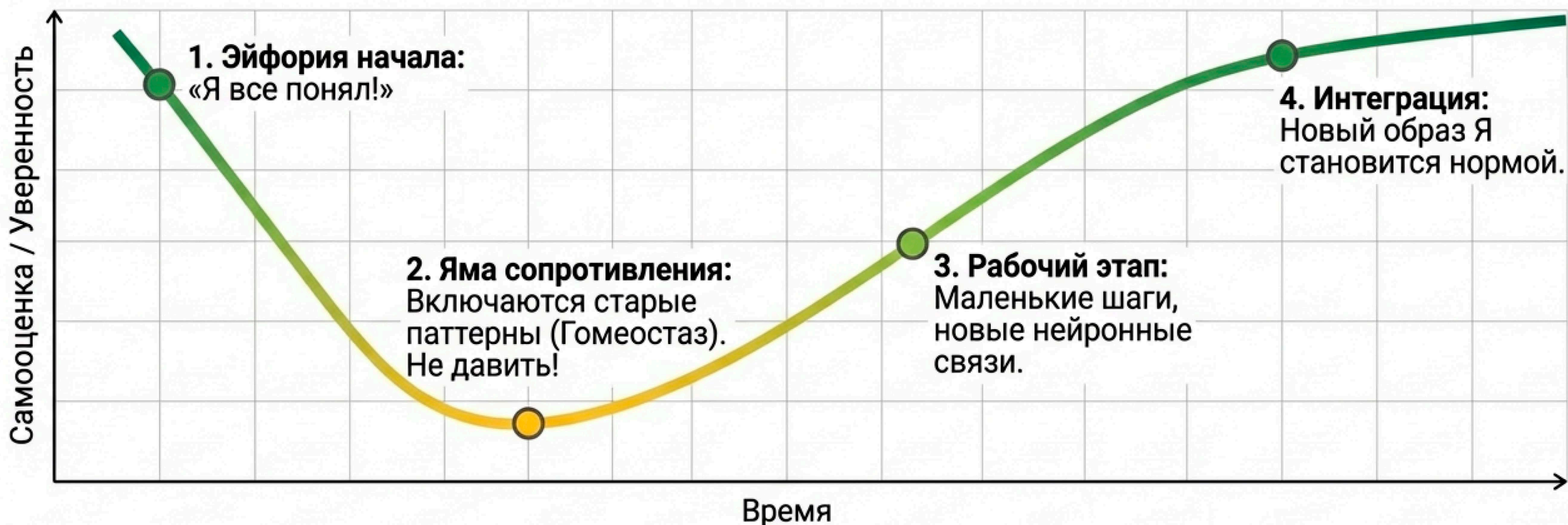
Отношения, здоровье, карьера. Зона вероятностей. Мы делаем максимум, но результат не гарантирован.

Зона 3: Я НЕ контролирую

Прошлое, погода, мысли других, кризисы. Зона принятия. Если самооценка здесь — она всегда неустойчива.

Визуализация динамики: Работа с сопротивлением

Нормализация «откатов» в процессе терапии



«Сопротивление — это не провал, это маркер важности изменений».

Копилка домашних заданий

Инструменты для самостоятельной работы между сессиями

Когнитивная сфера

- Дневник КПТ:**
Отслеживать 1 ситуацию в день (Ситуация → Мысль → Эмоция).
- Письмо самопринятия:**
Написать письмо себе от лица любящего друга.

Поведенческая сфера

- Поведенческий эксперимент:** Сделать то, что страшно, и проверить, случится ли катастрофа.
- Час без критика:**
Осознанно останавливать самобичевание в течение 1 часа.

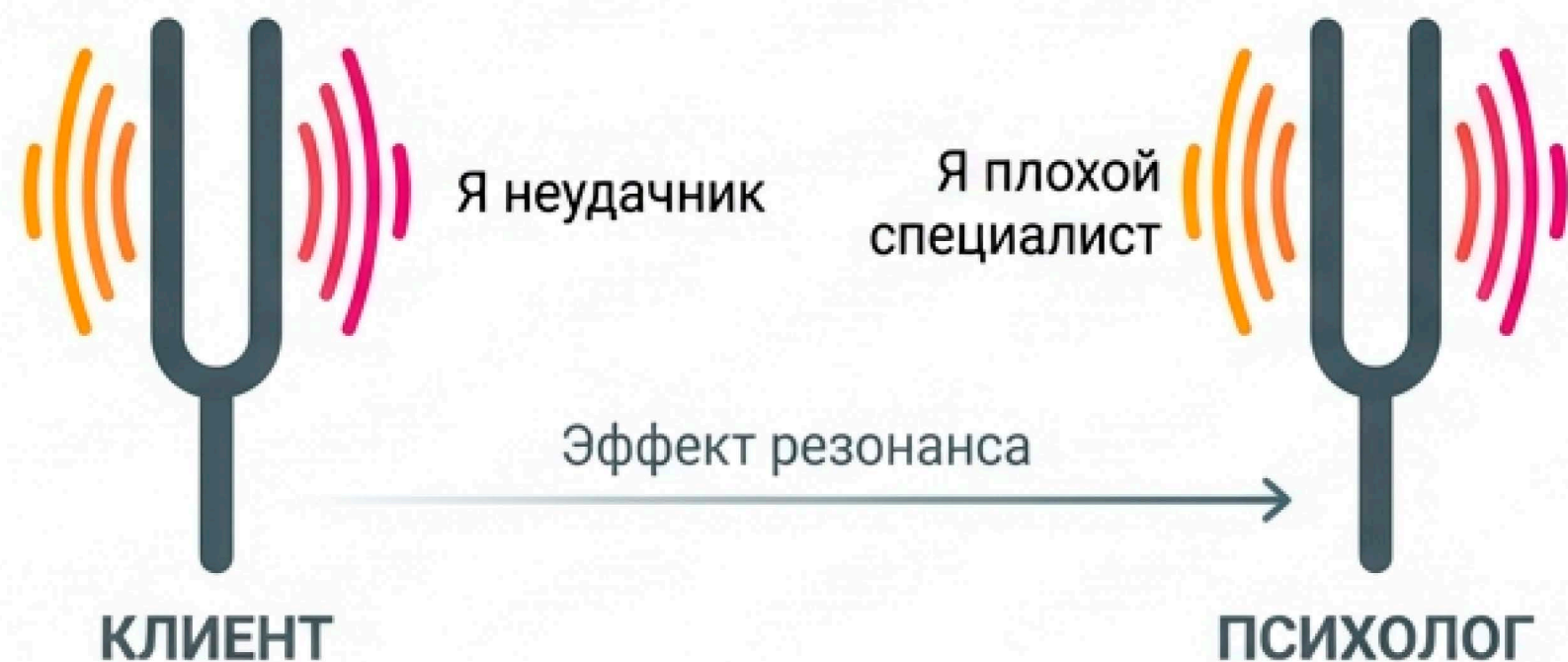
Сфера смыслов

- Практика «10 Хочу»:**
Ежедневно писать 10 желаний для тренировки мышцы «Я выбираю».

Важно: Домашнее задание — это не экзамен. Это эксперимент. Обсуждайте не результат, а *чувства* в процессе выполнения.



Риск №1: Контрперенос и «Больные мозоли» терапевта



Суть феномена

Ситуация, когда проблемы клиента с самооценкой вызывают у вас иррациональную реакцию. Это связано с дефицитом вашей собственной потребности в компетентности (по Э. Деси и Р. Райану). Если у волонтера преобладает внешняя мотивация (ориентация на успех), неудача клиента воспринимается как личный провал.

Маркеры опасности

- ⚠ Скука или сонливость во время сессии.
- ⚠ Желание «встряхнуть» клиента или доказать, что он не прав.
- ⚠ Ощущение истощения или чувство «грязности» после сессии.

Техника «Стоп-кадр»

В момент сильной эмоции спросите себя: «Чье это чувство? Это я сейчас боюсь облажаться, или клиент транслирует мне свой страх?»

Решение: Не действовать из эмоции. Вынести случай на супервизию.



Риск №2: Синдром спасателя — враг самодетерминации

Нарушение Автономии



Ловушка: Желание быстро дать совет и «причинить добро».

Почему это вредно:

1. Переводит клиента в Амотивационную субсистему (выученная беспомощность).
2. Лишает клиента чувства компетентности — он убеждается, что сам не справится.

Поддержка Автономии



Симптомы спасателя:

- Вы говорите 80% времени сессии.
- Вы даете личный телефон «на всякий случай».
- Вы обижаетесь, если клиент не выполнил совет.

Pro-Tip

“ **Мантра волонтера: «Я здесь не для того, чтобы нести клиента на руках, а чтобы помочь ему укрепить ноги».** ”

Действие: Вернуть ответственность. Спросите: «Как ты думаешь, что Ты можешь сделать в этой ситуации?»



Риск №3: Обесценивание и сопротивление

Контекст

(Каузальные ориентации)

Клиенты с низкой самооценкой часто имеют Внешнюю каузальную ориентацию (верят, что все зависит от других). Когда терапия требует усилий, включается защита.



Реакция психолога

Не принимать на свой счет! Это говорит Внутренний Критик клиента, который проецируется на вас (Гештальт-подход).

Практический инструмент: Техника «Легализация сопротивления»

1. Не оправдывайтесь.
2. Скажите: «Похоже, вы чувствуете разочарование. Давайте обсудим, что именно в нашем процессе вызывает это чувство? Это важная часть нашей работы».

Анализ опыта: Кейс «Успешная работа»

Трансформация Внутреннего Критика (Гештальт + КПТ)



ДАНО (Контекст)

- **Клиент:** Артем, 41 год, инженер.
- **Запрос:** Перфекционизм, жестокая самокритика, ощущение «я никогда не буду достаточно хорош».
- **Диагностика:** Интроекция (чужие установки), нарушение контактной границы.

ХОД РАБОТЫ (Интервенция)



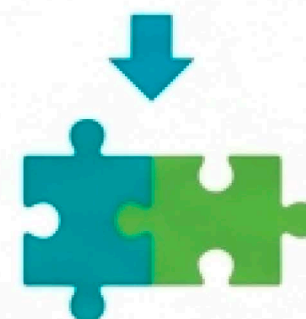
Шаг 1: Экстернализация

Техника «Пустой стул». Артем пересаживается на стул «Критика» и говорит голосом отца.



Шаг 2: Инсайт

Обнаружено, что Критик не «злой», а испуганный. Он критикует, чтобы защитить Артема от разочарования (позитивное намерение).



Шаг 3: Интеграция

Переход от борьбы к диалогу. Снижение самообесценивания.

ВЫВОД ДЛЯ ВОЛОНТЕРА: Не пытайтесь «убить» Внутреннего Критика. Найдите его полезную функцию и трансформируйте её.

Анализ опыта: Кейс «Трудный случай» (Работа над ошибками)

ДАНО

Елена, 34 года. Глубинные убеждения в некомпетентности, амотивация (отсутствие сил).

ОШИБКА



Раннее применение Позитивной психологии («Дневник благодарности»).
Результат: Сопротивление («У меня нет сил на благодарность»).
Причина: Навязывание «успешного успеха» без валидации чувств.

КАК НАДО БЫЛО (Алгоритм)



1. Стабилизация (КПТ)

Снизить тревогу, декатастрофизация.



2. Автономия

Маленькие шаги в зоне ближайшего развития.



3. Ресурсы

Только потом — техники позитивной психологии.

ГЛАВНЫЙ УРОК

Нельзя клеить пластырь на перелом. Сначала стабилизация — потом рост.



Чек-лист: Настройка психолога перед сессией

Поддержка автономии вместо контроля

1. Состояние (State)

- Ресурсность:** Чувствую ли я силы контейнировать эмоции клиента? (Если нет — перенос).
- Мета-позиция:** Готов(а) ли я быть зеркалом, а не учителем? (Терапевтическое зеркало).
- Гипотеза:** Сформирована ли первичная гипотеза на основе диагностики (СЖО, Столин-Пантилеев)?

2. Установка на автономию (SDT Stance)

- Локус контроля:** Я помню, что эксперт по своей жизни — сам клиент.
- Цель:** Моя задача — не «дать совет», а создать условия для **самодетерминации**.
- Безопасность:** Конфиденциальность гарантирована, границы времени обозначены.

Помните: Эффективная работа начинается не с техник, а с качества присутствия.

Чек-лист: Саморефлексия после сессии

Оценка динамики и контрпереноса



Качество контакта (Contact)

- Была ли это «Встреча» или «Избегание» (Гештальт)?
- Переход от жалоб к запросу: «Меня обижают» -> «Я хочу изменить».



Динамика мотивации (Motivation)

- **Шкала интернализации:** Движение от Внешней мотивации («Я должен») к Идентифицированной («Я выбираю»).
- **Маркеры речи:** Глаголы «Хочу» звучат чаще, чем «Надо».



Контрперенос (Safety Check)

- **Раздражение** -> Клиент нарушает границы или пассивен?
- **Жалость** -> Риск «Спасательства» и потери позиции.
- **Скука** -> Блокировка эмоций, потеря энергии.

Резюме: 4 принципа работы с самооценкой



Здоровая Самооценка

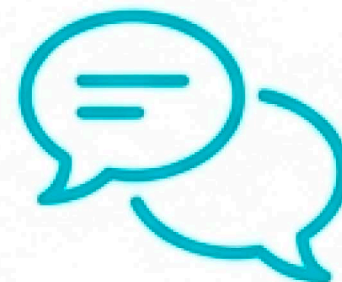
Самодетерминация

Самооценка растет из удовлетворения потребностей:
Автономия +
Компетентность + Связанность.
Возвращаем авторство жизни.



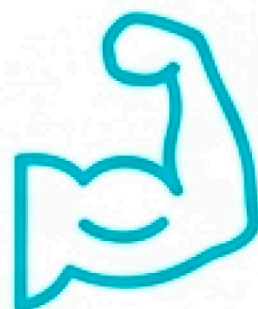
Диалог с Критиком

Не уничтожать Внутреннего Критика, а интегрировать.
Техника «Пустого стула»:
трансформация критика в защитника.



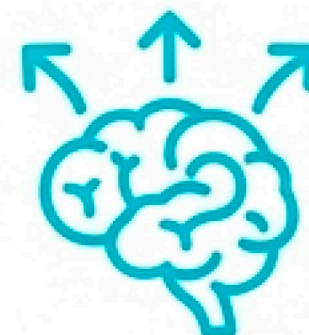
Опора на сильные стороны

Позитивная психология (VIA).
Ищем «опорные камни» личности,
а не только патологию.



Когнитивная гибкость

Работа с искажениями (КПТ).
Замена «Я неудачник»
(сверхобобщение) на «Я ошибся,
но я компетентен» (реализм).



Инструментарий и Литература



Психодиагностика

- Тест Смыслоразностных ориентаций (СЖО):** Д.А. Леонтьев. Оценивает: Цели, Процесс, Результат, Локус контроля.
- Опросник самоотношения (ОСО):** В.В. Столин, С.Р. Пантеев. Шкалы: Самоуважение, Аутосимпатия.
- Классификация сильных сторон VIA:** Инструмент для поиска ресурсов личности.



Рекомендуемая литература

- Теория:** К. Шелдон «Введение в теорию самодетерминации».
- Практика:** А. Краснова «5 эффективных техник работы с самооценкой».
- Фундамент:** В. Франкл «Человек в поисках смысла» (Логотерапия).

Используйте валидные методики для отслеживания прогресса клиента.

Антикризисный консультационный
психологический центр

"Я АКТИВ!"



Антикризисный консультационный психологический центр «Я АКТИВ!»

Оказание бесплатной психологической помощи

Сайт: www.center-active.ru

Страница в вк <https://vk.com/iactivecenter>

YouTube: <https://www.youtube.com/@center.active54>

почта: info@active-coach.ru

адрес: 630055, Новосибирск, М.Джалиля 3/1, оф 522