

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им.
В.П.АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет начальных классов
Выпускающая кафедра педагогики и психологии начального образования

Батяйкина Валентина Валерьевна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Психологическое консультирование как способ решения проблемы
женского одиночества

Направление: 44.04.02. «Психолого-педагогическое образование»

Магистерская программа: «Мастерство психологического
консультирования»

Допущена к защите:

Заведующая кафедрой

к.п.с.н., доцент Мосина Н.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

25.11.2021

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

к.п.с.н., доцент Сафонова М.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

25.11.2021

(дата, подпись)

Научный руководитель

к.п.н., доцент Гордиенко Е.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

25.11.2021

(дата, подпись)

Обучающийся Батяйкина В.В.

(фамилия, инициалы)

24.11.2021

(дата, подпись)

Красноярск 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Реферат	2
ВВЕДЕНИЕ	8
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ КАК СПОСОБА РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ЖЕНСКОГО ОДИНОЧЕСТВА	11
1.1. Психологическая особенность одиночества как предмет научного исследования.....	11
1.2. Психологические особенности женщин в возрасте 30—35 лет.....	22
1.3. Методы группового психологического консультирования женщин, переживающих одиночество	29
Выводы по главе 1	46
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОДИНОКИХ ЖЕНЩИН	49
2.1. Методическая организация исследования и проведение констатирующего эксперимента	49
2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента	65
2.3. Организация и проведение контрольного эксперимента.....	78
Выводы по главе 2.....	86
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	88
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	95
ПРИЛОЖЕНИЕ А	99
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	101
ПРИЛОЖЕНИЕ В	103
ПРИЛОЖЕНИЕ Г.....	106

Реферат

Диссертация на соискание степени магистра по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, направленность «Мастерство психологического консультирования» и теме «Психологическое консультирование как способ решения проблемы женского одиночества».

Цель научного исследования является разработка и апробация программы психологического консультирования как способа решения проблемы женского одиночества.

Объектом исследования являются одинокие женщины в возрасте от 30 до 35 лет. Замужние и незамужние.

Предметом исследования процесс психологического консультирования как способа решения проблемы одиночества среди замужних и незамужних женщин в возрасте от 30 до 35 лет.

Гипотеза исследования:

Предполагается, что существуют значимые различия в уровнях самооценки и самокритичности женщин; для одиноких женщин будет характерен низкий уровень самооценки и высокий уровень самокритичности.

Психологическое консультирование благотворно влияет на характеристики одиночества у незамужних женщин.

Теоретико-методологические основания исследования:

- идеи отечественных исследователей в области изучения отношения психологии и психопатологии одиночества: Л.П. Гримак, Л.А. Коростылева, О.Н. Кузнецов, В.И. Лебедев, Р.С. Немов.
- идеи отечественных психологов в области изучения социального влияния на личностные особенности: А.А. Бодалёв, В.И. Лебедев, А. Семенова, В. Серма.
- идеи зарубежных психологов по персонологии: Т. Джонсон, Дж. Зилбург, Г. Крайг, А. Маслоу, М. Мицелии, У.А. Мораш, Дж. Оди, Д. Пепло, Л.Н. Рэлф, У. Садлер, Д. И. Фельдштейн, Т.Б. Фромм-Рейхман.

Методы исследования:

1. Теоретические – для реализации задач исследования были использованы разнообразные методы сбора первичной информации, систематизации и анализа психологической информации.

2. Эмпирические – методы опроса.

3. Статистические – качественный и количественный анализ результатов исследования, критерий U—Манна—Уитни.

Экспериментальная база исследования: частный психологический кабинет, г. Красноярск, одинокие замужние и незамужние женщины в возрасте от 30 до 35 лет – 20 человек.

Научная новизна исследования заключается:

– в комплексном анализе существующих точек зрения в психологической литературе относительно проблемы одиночества, в том числе и безбрачного;

– в изучении уровня самооценки и самокритичности людей, находящихся в состоянии безбрачного одиночества.

Теоретическая и практическая значимость исследования состоит в том, что материалы исследования могут быть использованы в дальнейшем исследовании темы одиночества среди женщин, также полученные данные могут быть использованы психологами в индивидуальной и групповой психологической практике с женщинами испытывающими одиночество.

Структура диссертации: описание представляемого исследования включает введение, три главы, заключение, список источников литературы и приложения.

Во Введении обсуждается актуальность работы, цели и задачи исследования, научная новизна, научная и практическая значимость диссертации, формулируются положения, выносимые на защиту, а также приводится список работ, в которых опубликованы результаты данного исследования. Кратко представлено содержание диссертации.

В Главе 1 описаны теоретические основы проблемы женского

одинокости. На основе научной литературы происходит раскрытие психологической особенности одиночества как предмета научного исследования. Представлены психологические особенности женщин в возрасте 30—35 лет. Определены методы группового психологического консультирования женщин, столкнувшихся с одиночеством.

В Главе 2 представлено экспериментальное исследование по применению метода группового консультирования как средства устранения и профилактики снижения уровня переживания среди одиноких женщин в возрасте от 30 до 35 лет. Проведена методическая организация исследования и проведение констатирующего эксперимента. Представлена организация и проведение формирующего эксперимента. Рассмотрена организация и проведение контрольного эксперимента. Представлены результаты исследования и интерпретация полученных данных. А также сформулированы рекомендации по применению метода группового консультирования как средства устранения и профилактики снижения уровня переживания среди одиноких женщин в возрасте от 30 до 35 лет.

В заключении сформулированы основные результаты диссертации.

В приложениях собраны таблицы, содержащие данные по результатам исследования, а также результаты математической обработки данных и конспекты консультаций.

Abstract

A dissertation for a master's degree in the field of preparation 44.04.02 Psychological and pedagogical education, orientation "Mastery of psychological counseling" and the topic "Psychological counseling as a way to solve the problem of female loneliness."

The aim of the research is to provide psychological counseling as a way to solve the problem of female loneliness.

The object of the research is single women aged 30 to 35 years.

The subject of the research is the characteristics of the psychological state and manifestations of loneliness among single women aged 30 to 35 years.

The main hypothesis of the study:

It is assumed that there are significant differences in the levels of self-esteem and self-criticism of women.

Single women will have a low level of self-esteem and a high level of self-criticism

Theoretical and methodological foundations of the study:

— ideas of domestic researchers in the field of studying the attitude of psychology and psychopathology of loneliness: L.P. Grimak, L.A. Korostyleva, O. N. Kuznetsov, V.I.Lebedev, R.S. Nemov.

— ideas of domestic psychologists in the field of studying social influence on personality traits: A.A. Bodalev, V. I. Lebedev, A. Semenova, V. Serma.

— ideas of foreign psychologists on personality psychology: G. Craig, D.I. Feldstein, T.B. Fromm-Reichman, T. Johnson, A. Maslow, M. Micelia, W.A. Morash, J. Odie, D. Peplo, L.N. Ralph, W. Sadler, J. Zilburg.

Research methods:

1. Theoretical — for the implementation of the research objectives, various methods of collecting primary information (survey, observation, testing),

systematization and analysis of psychological information were used.

2. Empirical survey methods

3. Statistical — qualitative and quantitative analysis of research results, U—Mann—Whitney criterion.

The experimental base of the research: a private psychology room, Krasnoyarsk, single women married and unmarried aged 30 to 35 years — 20 people.

Theoretical significance. Currently, there is a certain deficit of work in the field of research into the problem of loneliness. At the same time, they can be very useful in solving very specific situations. Finding the best solution requires knowing what the causes of loneliness are.

The scientific novelty of the research is:

- in a comprehensive analysis of existing points of view in the psychological literature regarding the problem of loneliness, including the celibate;
- in studying the level of self-esteem and self-criticism of people in a state of celibate loneliness.

The theoretical and practical significance of the study lies in the fact that the research materials can be used in further research on the topic of loneliness among women, and the data obtained can also be used by sociologists dealing with family and marriage issues and used in individual and group psychological counseling.

The structure of the thesis: the description of the presented research includes an introduction, three chapters, a conclusion, a list of literature sources and applications.

The Introduction discusses the relevance of the work, the goals and objectives of the research, scientific novelty, scientific and practical significance of the dissertation, formulates the provisions for defense, and also provides a list of works in which the results of this research are published. The content of the thesis is briefly presented.

Chapter 1 describes the theoretical foundations of the problem of female loneliness. On the basis of scientific literature, the psychological characteristics of

loneliness are revealed as a subject of scientific research. The psychological characteristics of women aged 30—35 are presented. The methods of group psychological counseling of women who have faced loneliness have been determined.

Chapter 2 presents a pilot study on the use of group counseling as a means of addressing and preventing a decrease in the level of anxiety among single women between the ages of 30 and 35. The methodological organization of the research and the conducting of the ascertaining experiment were carried out. The organization and implementation of a formative experiment is presented. The organization and conduct of the control experiment is considered. The results of the study and the interpretation of the data obtained are presented. And also formulated recommendations on the use of the method of group counseling as a means of eliminating and preventing a decrease in the level of anxiety among single women aged 30 to 35 years.

In the conclusion, the main results of the dissertation are formulated.

The appendices contain tables containing data on the results of the study, as well as the results of mathematical data processing and summaries of consultations.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Чувство одиночества является важной составляющей человеческой жизни. Особую актуальность вопросы одиночества приобрели в постиндустриальную эпоху, когда происходили коренные изменения в социальных институтах, видении мира. Несмотря на множество научных трудов, посвященных одиночеству, остается неизученной область взаимозависимости представлений о роли семьи в обществе нашей страны с феноменом одиночества. Поэтому проведенное исследование обладает своей актуальностью.

Проблема, поднимаемая в исследовании, заключается в том, что на женщин среднего возраста оказывается серьезное социальное давление, предписывающее им определенное гендерное поведение: женщина должна реализовать себя именно в роли жены, матери. Какие—либо отклонения от социально ожидаемой модели личной жизни вызывают неодобрение в обществе, осуждаются. Поэтому задачами данной работы стало выявление представлений об одиночестве, сложившихся у одиноких женщин, а также выявление оценок одинокими женщинами своей жизненной позиции.

Смысло-жизненные ориентации являются основными механизмами сдерживания личности от делинквентной, криминальной и иной формы отклоняющегося (девиантного) поведения. Поэтому все психологические состояния, переживаемые человеком в трудных ситуациях, способствуют, в той или иной мере, трансформации смысложизненных ориентаций личности, побуждают к поиску новых ценностей, соотнесению новых целей и возможностей их дальнейшей реализации. Смысложизненные ориентации в свою очередь приводят к выбору определенной модели поведения, характер которой помогает преодолению возникшего кризиса.

Цель научного исследования является разработка и апробация программы психологического консультирования как способа решения проблемы женского одиночества.

Объектом исследования являются одинокие женщины в возрасте от 30

до 35 лет. Замужние и незамужние.

Предметом исследования является процесс психологического консультирования как способа решения проблемы одиночества среди замужних и незамужних женщин в возрасте от 30 до 35 лет.

Гипотеза исследования:

Предполагается, что существуют значимые различия в уровнях самооценки и самокритичности женщин; для одиноких женщин будет характерен низкий уровень самооценки и высокий уровень самокритичности.

Психологическое консультирование благотворно влияет на характеристики одиночества у незамужних женщин.

В соответствии с целью, предметом, объектом и гипотезой исследования были разработаны следующие **задачи исследования:**

1. Изучить теоретические аспекты проблемы одиночества.
2. Проанализировать психологические особенности женщин в период ранней и средней зрелости.
3. Обосновать использование когнитивного подхода в психологическом консультировании для решения проблем одиночества.
4. Выделить критерии одиночества и подобрать диагностический инструментарий.
5. Проанализировать полученные данные констатирующего эксперимента.
6. Разработать и апробировать программу группового психологического консультирования с целью решения проблем одиночества у женщин.

Теоретико-методологические основания исследования:

- идеи отечественных исследователей в области изучения отношении психологии и психопатологии одиночества: Л.П. Гримак, Л.А. Коростылева, О.Н. Кузнецов, В.И. Лебедев, Р.С. Немов.
- идеи отечественных психологов в области изучения социального влияния на личностные особенности: А.А. Бодалёв, В.И. Лебедев, А. Семенова, В. Серма.

- идеи зарубежных психологов по персонологии: Т. Джонсон, Дж. Зилбург, Г. Крайг, А. Маслоу, М. Мицелии, У.А. Мораш, Дж. Оди, Д. Пепло, Л.Н. Рэлф, У. Садлер, Д. И. Фельдштейн, Т.Б. Фромм-Рейхман.

Методы исследования:

- Теоретические – для реализации задач исследования были использованы разнообразные методы сбора первичной информации, систематизации и анализа психологической информации.
- Эмпирические – методы опроса.
- Статистические – качественный и количественный анализ результатов исследования, критерий U—Манна—Уитни.

Экспериментальная база исследования: одинокие женщины в возрасте от 30 до 35 лет. Замужние и незамужние.

Теоретическая и практическая значимость исследования состоит в том, что материалы исследования могут быть использованы в дальнейшем исследовании темы одиночества среди женщин, также полученные данные могут быть использованы психологами в индивидуальной и групповой психологической практике с женщинами испытывающими одиночество.

Научная новизна исследования заключается:

– в комплексном анализе существующих точек зрения в психологической литературе относительно проблемы одиночества, в том числе и безбрачного;

– в изучении самооценки и самокритичности предпочтений людей, находящихся в состоянии безбрачного одиночества.

Структура диссертации: описание представляемого исследования включает введение, две главы, заключение, список источников литературы и приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ КАК СПОСОБА РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ЖЕНСКОГО ОДИНОЧЕСТВА

1.1. Психологическая особенность одиночества как предмет научного исследования

Становление христианства было одним из наиболее знаковых явлений в истории. Тогда менталитет людей полностью подвергся изменениям в суждениях. Люди начинают обращаться к Богу за советом, мольбой. Можно утверждать, что такого вида разговор является видом одиночества. Приходит осознание своей причастности к людям, а также понимание тяжести возможной утраты. Не всегда такого плана утрата ознаменуется одиночеством, однако, при этом играет важную роль в развитии духовной составляющей человечества. Стремление к общению, в котором нуждался человек нашло свою реализацию в вере. Появление христианства было долгожданным и представляло собой направление духовного бытия, в котором существовала возможность обрести успокоение несмотря на свое одиночество. Протестантизм раскрывал данный путь как истинно правильный путь.

Постепенно взгляд на одиночество менялся. средние века наступает эпоха, в которой одиночество воспевается как некое направление свободы, вдохновения. Такого рода направление было развито романтиками. Именно тогда можно было наблюдать как романтизм стал восприниматься как социально-психологический феномен. Одиночество было провозглашено лозунгом представителей романтизма, который предполагал особое убежище, помогающее укрыться от окружающей жестокости. В основе мотива творчества закладывается рефлексия истоков уединения, позволяющее сохранить свою уникальность и индивидуальность. Отсюда следует, что процесс одиночества не является больше единственным условием появления

одиночества.

С середины XIX в. происходит глубокое изучение проблемы одиночества. Анализируя характеристику понятия «одиночества» в научной литературе, можно увидеть следующее определение: «одиночество – один из психогенных факторов, оказывающее влияние на эмоциональный фон человека, который существует в условиях изоляции». Характерной особенностью социальной, экспериментальной и географической изоляцией человека является прерывание имеющихся связей и погружение в глубину эмоциональных чувств. У человека может возникнуть психологический шок, который отличается депрессивным состоянием, тревожностью или другими неспецифическими реакциями. Продолжительная отстраненность ограниченное по времени способствует возникновению потребности в общении.

В XIX в. возникает направление трансцендентализма, основоположником которого является Г.Ю. Тьюро. Он раскрывал в своих исследованиях принцип уединения как изначальное состояние, которое в дальнейшем приводит к уединению, познанию духовного. Таким образом, можно сказать, что трансцендентализм представляет собой принцип в философии, который предполагает нахождение в постоянном духовном обогащении, после того, как происходит замыкание человека в самом себе с целью защиты от окружающего влияния, являющееся враждебным, по его мнению [39].

Благодаря трансценденталистам стало возможным определение отличительных характеристик между уединением и одиночеством. По их мнению, уединение – это состояние, при котором человек стремится обрести совершенствование при помощи концентрации на своих внутренних потенциалах. Одиночество же признается ими как результат наступления отчаяния. Если одиночество может сказываться отрицательным образом, то уединение наоборот выступает в качестве средства защиты личности, укрепления ее духовного положения [15, с. 22].

В XIX веке своеобразно преломленные мотивы протестантского

одинокства стали одной из исходных точек развития философской концепции трансцендентализма, ведущую роль здесь играет философ, писатель, натуралист Генри Торо. Он рассматривал принцип уединения как первую ступень на пути к уединению высшему, духовному. Трансцендентализм — философский принцип, утверждавший бесконечное духовное богатство человеческой личности, которой достаточно лишь замкнуться, сосредоточиться на себе, чтобы найти мощные силы, необходимые для противостояния внешнему, враждебному окружению "толпы", то есть мещанско-обывательской массы". Трансценденталисты первыми стали проводить различия между одиночеством — продуктом "полной отчаяния" городской жизни и уединением — необходимой для самосовершенствования человека концентрации на своих внутренних духовных потенциях. Уединение рассматривается как средство защиты личности, поскольку оно укрепляет человека духовно, способствует личностному и социальному становлению.

Существует различные психологические подходы к раскрытию понятия «одинокство». Рассмотрим их более подробно.

Одними из первых, кто поднял вопрос в отношении понятия «одинокство» были последователи школы З. Фрейда. Он являлся представителем психодинамического направления. Само одиночество является производной от наличия таких личностных черт как агрессивность, нарциссизм и мания величия. Кроме этого, в исследованиях было представлено оказание влияние на личностное развитие ребенка. Наличие невроза, по мнению З. Фрейда способствовало уединению и дальнейшему уходу от мирской жизни, что в свою очередь характеризовалось одиночеством.

В своих исследованиях Фрейд подчеркивает наличие идентификации и обособления. Постепенное развитие личности ребенка отождествляется наличие перехода данных механизмов [13, с. 20].

Сам процесс идентификации представляет собой процесс, реализующийся в неосознанном виде, когда наступает отождествление свой

личности с другой. Кроме этого она нацелена на освобождение от различного рода тревожности внутренних противоречий. Суть идентификации заключается в раскрытии внутренних переживаний и накоплении собственного опыта.

В отношении обособления следует отметить, что оно является противоположным процессу идентификации и взаимосвязано с отстаиванием своего развития и существования и также осознании самого себя. Фрейд считает, что отчуждение можно определить, как бесчувственность происходящих вокруг личности реалий или потеря собственной личности.

Данные процессы отчуждения и идентификации находятся в постоянной взаимосвязи и отчетливо отражаются в жизненной деятельности самого человека. Социализация человека основана на реализации механизма «идентификации-отчуждения». Человек может утратить чувство собственного «Я» в случае, когда будет превалировать либо процесс идентификации, либо отчуждения. В случае, когда наступает чрезмерное проваливание процесса идентификации можно наблюдать возникновение в психическом слиянии с другой личностью. В обратном случае, когда процесс отчуждения доминирует над процессом идентификации можно говорить о желании обособиться от других, тем самым проявляя свою внутреннюю защиту [25, с. 32].

Процесс одиночества является внутренним психическим состоянием, оно не является внешней реакцией. После рассмотрения изложенного механизма, можно сказать, что одиночество наступает в ходе появления постоянного равновесия между процессами обособления и идентификации. Однако, следует отметить, что состояние одиночества не всегда представляет собой негативное проявление, иногда оно выражается как выработка психологической устойчивости.

Под психологической устойчивостью следует понимать сознательное проявление равновесного состояния между отчуждением и идентификацией. Важным фактом остается наличие сохранности собственного «Я» и

возможность в ощущении наступления угрозы потери.

К. Хорни в своих исследованиях четко охарактеризовала проявление одиночества как наличие типов невротичных личностей, среди которых было выделены уступчивость, агрессивность и отстраненность. Кроме К. Хорни также и другие авторы уделяли внимание на наличие предпосылок одиночества, имеющих внутри личностный характер, в тоже время, не обозначая ситуативные факторы [10, с. 29].

Одним из первых, кто провел психологический анализ одиночества был Зилбург. По его мнению, необходимо различать уединенность и одиночество. В отношении одиночества, Зилбург характеризовал этот процесс как нахождение человека в постоянном ощущении проявления эгоцентризма, собственной всеильности. В его основе, по мнению исследователя, были заложены враждебность со стороны окружающих, ранний нарциссизм, мания величия. Уединенность, по словам Зилбурга, является довольно нормальным состоянием, когда можно наблюдать временное умонастроение.

Существуют определенные временные потребности человека в близости. Данного направления придерживался Салливан. По мнению учёного, каждый этап развития и становления личности должен сопровождаться контактом, к примеру, в раннем детстве ребенку необходим постоянный контакт со взрослыми, в подростковом периоде он ждет данного рода контакты среди своих сверстников. Подросток постоянно стремится к нахождению контакта с другим сверстником, неспособность в реализации удовлетворения интимности может отрицательным образом сказаться в дальнейшем. Обычно это приводит к замыканию, одиночеству. По мнению Салливан, сам процесс одиночества взаимосвязан с наличием определенного характера проблем во взаимоотношениях, которые были приобретены в ходе становления личности [17, с. 40].

Анализируя статью Ф. Фромм-Райхман «Одиночество», можно увидеть, что в данной работе показана концептуализация одиночества. По ее мнению, в ходе изложения своего труда потребовалось достаточно много усилий для

раскрытия терминологической характеристики: «Одиночество – одно из самых наименее удовлетворительно разработанных психических явлений, даже не упомянутых в большинстве учебников по психиатрии». В работе «Одиночество» Ф. Фромм-Райхман показывает наличие разрушительной особенности в нахождении процесса одиночества, что в дальнейшем приводит к психотическому состоянию [52, с. 14].

Одним из наиболее ярких представителей гуманистического психоанализа представлен Э. Фромм. По его мнению, с точки зрения биологической особенности не происходит принятия процесса одиночества, поскольку человек постоянно находится в потребности общения между другими людьми, самоутверждения. В своих исследованиях Фромм приходит к выводу, что наступления невроза является следствием одиночества. Он смог выделить следующие формы отчуждения (рис. 1).

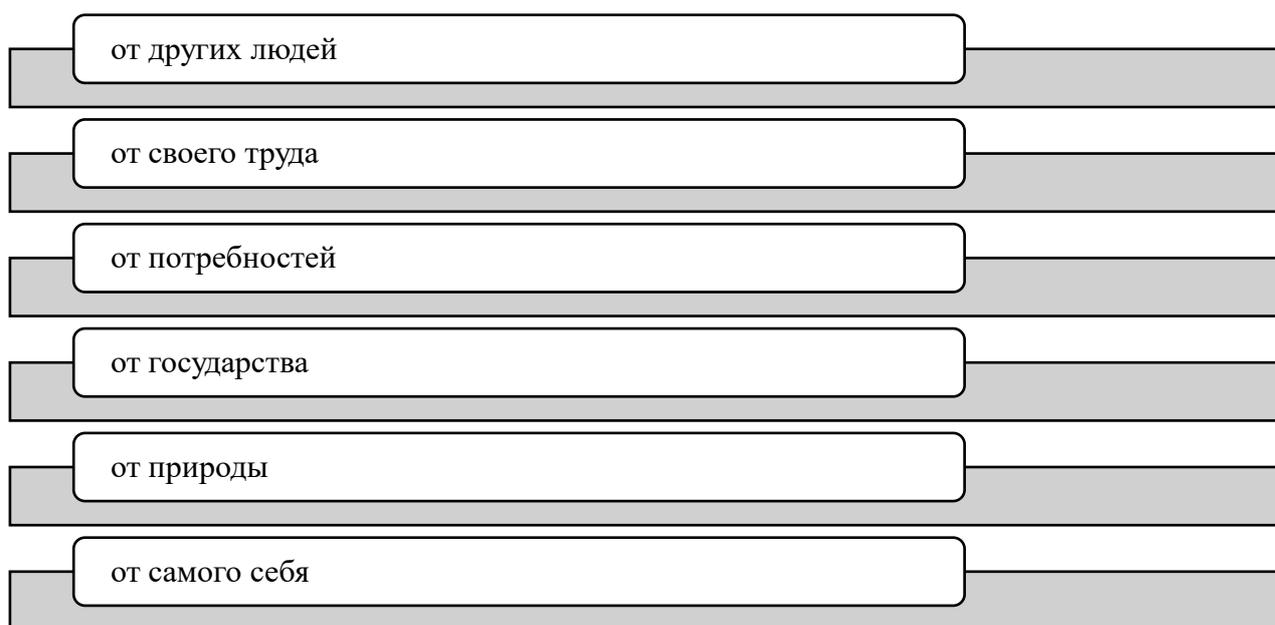


Рисунок 1. Формы отчуждения по Э. Фромму

Проанализируем следующий психологический подход – социологический. Представителями данного подхода были такие авторы как Д. Рисмен, Р. Слейтер.

Д. Рисмен является автором одного из самых популярных концепций

одинокости. Данную концепцию можно увидеть в монографии «Одинокая толпа». По мнению Д. Рисмена и Р. Слейтера, в качестве одиночества следует понимать результат проявления социальных сил. Авторы проводили анализ используя за основу социальное поведение американцев. В своем исследовании они смогли выделить такие виды социального характера как изнутри ориентированный, извне ориентированный и традиционно ориентированный.

Группа одиноких формируется индивидами, для которых характерной особенностью является наличие ориентированности на других или направленность вовне. Такого рода люди постоянно находятся в ожидании одобрения, они стремятся соотнести особенность своего поведения для осуществления дальнейшего контроля через межличностное общение. Роджерс и Рисмен показывают наличие обособленности от своего истинного «Я» со стороны извне ориентированных людей и поэтому находятся в более тревожном состоянии. Исходя из того, что данного рода люди ставят чрезмерно высокие планки перед другими людьми их ожидания не оправдываются. Результатом такой взаимосвязи является неудовлетворения межличностного общения. Наступление одиночества может происходить под влиянием различных факторов, которые имеют отношение к личной жизни, а значит носят важный характер.

Другой исследователь, К. Боумен, считал, что наступление одиночества происходит в результате проявления изменений, происходящих в обществе и в окружении самой личности. К. Боумен утверждает, что любое изменение происходящее в социальных институтах находит свое отражение в наступлении одиночества. Вне индивида находятся причины одиночества.

Социальные силы, способствующие появлению одиночества представлены на рис. 2.

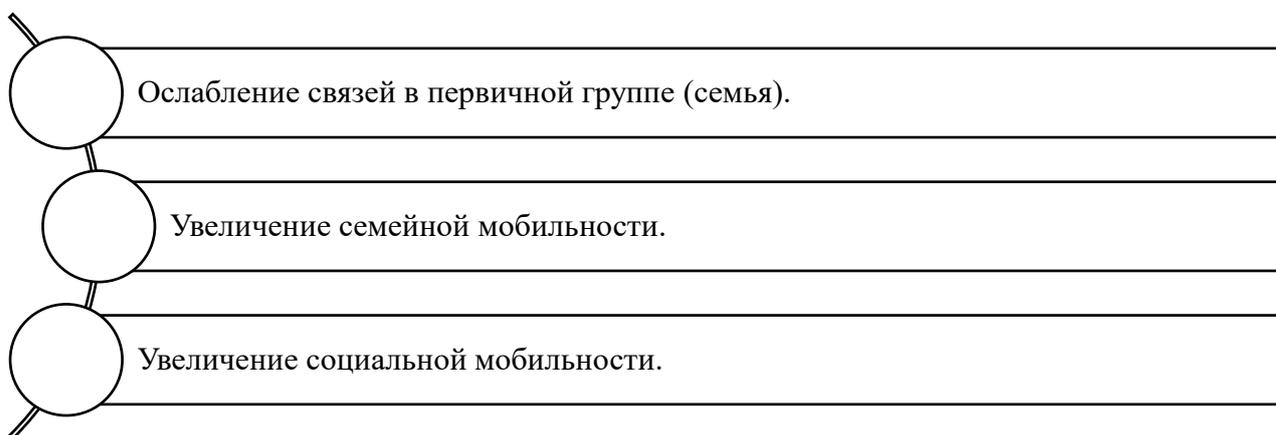


Рисунок 2. Социальные силы, способствующие появлению одиночества

Анализируя данные социальные силы, можно сказать, что они порождают к неустойчивости установления межличностных связей, а также наступлению утраты глубокого ощущения в человеческом общении. Тем самым одиночество проявляет себя как результат социальных изменений.

По мнению Р. Слайтера в качестве основного источника является индивидуализация, само общество, которое провоцирует к постоянному влиянию, созданию стрессовых ситуаций.

Суть одиночества, по мнению представителей социологического направления, заключается в том, что оно является общим статистическим показателем, раскрывающее общество как совокупность модальных качеств личности, представляющий собой результат влияния этого общества.

Другим направлением выступает когнитивное направление, представители которого выдвигают гипотезу взаимосвязи между фактором познания и недостатком социальности. Одиночество наступает, когда происходит понимание несоответствия между желаемым и достигнутым уровнем социальной взаимосвязи.

Одиночество может наступить в случае признания человеком себя таким, в ином случае не различные факторы он может не являться одиноким. Когнитивисты проводили различные исследования к определению поисков причин, применяя при этом ситуативные и характерологические факторы. Представители данного подхода Э. Пепло и Д. Перлман. Он смогли

определить наличие связи между низкой самооценкой и одиночеством. В качестве факторов одиночества представлены понимание собственного одиночества, который раскрывается в виде внутренних переживаний и постоянного само атрибуция.

Представителями данного направления выделяются следующие аспекты само диагноза: когнитивные, поведенческие и аффективные само доказательства своего состояния. Нет определенного набора эмоций, отсутствует четкость среди аффективных признаков. В отношении когнитивного объяснения можно сказать, что оно является фундаментом для проведения самодиагноза одиночества, что представляется из определенного типа социальных взаимоотношений, которого на данный момент не существует.

Когнитивисты анализируют диссонансы, возникающие между индивидом и другими людьми. Из этой модели анализа проистекают многочисленные терапевтические методики. Клиент должен изменить себя, а не среду общения.

Джеффри Янг считал, что одиночество и депрессия тесно связаны, он провел различие между преходящим, ситуативным и хроническим одиночеством, а также объединил установки сознания, поведения и эмоций в кластеры, которые помогают выявить предрасположенность к одиночеству.

А. Бек обсуждает многообразные когнитивные явления, которые составляют внутреннюю реальность каждого индивида. Беку принадлежит понятие автоматического мышления как «когнитивного извращения», потока мыслей, возникающего наряду с основными и часто обнаруживающего отклонения от реальности и логики. Основополагающие допущения — это правила, ценности и стандарты, с помощью которых человек управляет своим поведением. Таким образом, люди приобретают особое автоматическое мышление и искаженную структуру мышления.

Когнитивная модель одиночества подчеркивает значение самопознания и самооценки индивида как одинокого. Согласно этой точке зрения, стоит

индивиду признать себя в той или иной степени испытывающим одиночество, как это состояние начинает приобретать у него реальные черты. Терапевтические методы, предлагаемые сторонниками этой методологии, направлены на своеобразное «саморасколдовывание» пациента, который прежде всего избавляется от оценки себя как одинокого.

Рассмотрим экзистенциальное направление. Все представители экзистенциального направления исследуют личность через ее потенциальную возможность находиться в одиночестве. Они отрицают, что личность может развиваться в коллективе. Только умение находиться в состоянии одиночества спасает ее от растворения в социуме. В советское время данное философское течение было запрещено. В юношеском и зрелом возрасте человек активно борется, отстаивая свою самость. Личность, умеющая переживать одиночество формируется, и развивается. Большое внимание одиночеству уделяли Н.А. Бердяев, М. Бубер, А. Камю, Ж.-П. Сартр, М. Хайдеггер, К. Ясперс. Одиночество личности – основа любого индивидуального бытия, человек приходит к одиночеству, когда не находит эмоционального отклика в общении с людьми.

По мнению экзистенциалистов, все люди изначально и конечно одиноки. Изолированность, несовместимость, некоммуникабельность, переживание смерти — вечные характеристики человеческого существования с экзистенциальной точки зрения. Одиночество часть человеческой природы и важно примириться с ним. Познание своей природы делает человека человеком.

Л.И. Старовойтова пишет, что одиночество — это принцип замкнутого антропологического универсума; внутренняя изолированность человека — основа любого индивидуального бытия. Поэтому, если человеку в процессе общения не удастся найти эмоциональный отклик, он предпочитает одиночество.

Среди современных исследователей одиночества, можно выделить Карла Мустакаса и Ирвина Ялома. К. Мустакас противопоставляет «суету

одинокства» и экзистенциальное одиночество.

Беспокойство или тревога по поводу одиночества, представляет собой систему защитных реакций личности. Человек все время находится перед выбором, он каждый день принимает какие – либо решения, но в то же время испытывает страх перед этими решениями. Из-за этого он стремится к новым связям и контактам, старается проводить время с людьми. Но на самом деле это бегство от главных вопросов человеческого бытия. Так внешняя активность приобретает самодовлеющий характер, потому что подкрепляется рефлексией.

Истинное одиночество формируется из-за столкновения с пограничными экзистенциальными ситуациями, например, смертью или жизненной трагедией. Независимо от того, получает ли человек какую-либо внешнюю поддержку, он переживает и осмысливает эти ситуации в одиночку. Любые экзистенциальные переживания сталкивают человека с самим собой. Настоящее бытие одинокое, а все общественные формы вторичные наложения.

К. Мустакас и И. Ялом не ищут причины одиночества, так как считают, что это базовая характеристика существования человека. Их интересует то, как наиболее эффективно использовать одиночество. К. Мустакас выделяет плюс одиночества: оно активизирует творческие силы и помогает обновляться личности.

Таким образом, можно сделать следующие выводы.

От состояния одиночества, возникающего лишь в периоды изоляции, а также одиночества как разговора с богом или возможности самосовершенствования и духовного становления, человеческая мысль развила данную проблему до пессимистического понимания одиночества, как единственно возможной формы бытия человека и, в свою очередь, также до негативного отношения к одиночеству как противоречащему всей природе человека.

1.2. Психологические особенности женщин в возрасте 30-35 лет

Веками у людей складывались стереотипные представления об образе мужчины и женщины, которые до сих пор распространяются на всех представителей того или иного пола, независимо от их индивидуальных особенностей и возраста.

Как отмечают социологи, в последние годы одиночество становится тенденцией в российском обществе. Анализ результатов социологического исследования, проведенного ВЦИОМом в 2010 году, позволяет говорить о том, что тенденция эта будет расти в связи с ростом технологий, приводящим к обособлению людей. Целью исследования являлось выяснение того, чего же больше в жизни россиян среднего возраста – любви или одиночества. По мнению 70 % опрошенных, сегодня непросто найти себе пару, причем женщины настроены более пессимистично. Данные исследования показали, что причинами одиночества людей среднего возраста (приблизительно 25–45 лет) чаще всего являются определенная неудовлетворенность своим социальным положением, в том числе опустошенность, связанная с отсутствием спутника жизни [40].

Переживанию одиночества подвержены как мужчины, так и женщины различных возрастов. При этом женщины часто преувеличивают свои опасения, страх одиночества у них создает ощущение невостребованности, печали и тревоги. Однако, за последние годы женское отношение к одиночеству несколько изменилось. Если раньше оно было только негативным, то сейчас стало приобретать и позитивные черты. Женщины перестают бояться одиночества, экономическая независимость делает современную женщину более свободной, она получает возможность сравнивать и выбирать жизнь, которая кажется ей лучше и удобнее, и она начинает принимать свое одиночество [25].

В исследовании Р. А. Дюкстра и Т. Фоккема, посвященном выявлению различий в переживании чувства одиночества среди разведенных и женатых

мужчин и женщин, было показано, что мужчины придают большее значение наличию партнера, чем женщины. Они, как правило, в меньшей степени ощущают на себе поддержку общества, и уровень их социального одиночества выше, чем у женщин. Среди разведенных, мужчины более склонны страдать от эмоционального одиночества, чем женщины [20].

В работе А.А. Поляковой, Е.В. Филипповой исследовалась связь характера переживаний одиночества и социального интеллекта в молодом и зрелом возрасте. В исследовании обнаружена отрицательная связь между уровнем социального интеллекта и степенью переживания одиночества – чем выше уровень социального интеллекта, тем ниже степень переживания одиночества. В то же время были получены интересные данные, показывающие отличия в переживании одиночества мужчинами и женщинами. Оказалось, что чем выше развита способность понимать смысл слов собеседника, характер и оттенки человеческих взаимоотношений, тем выше уровень одиночества у женщин. У мужчин, напротив, чем лучше развита способность понимать смысл вербального и невербального поведения собеседника, тем ниже степень одиночества.

Типично женский образ включает социальные и коммуникативные умения, теплоту и эмоциональную поддержку. Общая закономерность состоит в том, что женщины воспринимаются как зависимые, кроткие, слабые, чувствительные, нежные, мечтательные и суеверные. Интересно, что при составлении своего индивидуального самопортрета 25% женщин употребили прилагательные, более характерные для описания типичных мужчин.

Для женщины характерны доброта, мягкость, гуманность, демократизм. Она ближе к природе; отрицательно относится к насилию; более остро переживает грубость, несправедливость; более отзывчива к чужим переживаниям; легче поддается воспитанию, адаптации; менее требовательна к новаторству; более четко определяет свое отношение к семье, детям; более сдержана в оценке пола. В женщине сильнее, чем в мужчине, проявляется чувство, основанное на разуме и сопротивлении грубому насилию, в том числе

и сексуальному, как проявлению животного инстинкта.

Женщина более привязана к мужчине и требует постоянного подтверждения с его стороны любви, без чего теряет душевное равновесие.

Для женщины характерна разумная уверенность, стремлению к активному общению. Одним словом, женщина – это стабилизатор цивилизации.

Однако она не лишена и негативных качеств, среди которых забывчивость, несдержанность, истеричность, нервозность, ярко выраженное состояние депрессии, вспыльчивость, завистливость, болтливость и др.

Женщина опережает мужчину в темпе движения, но быстрее устает. Острее реагирует на постоянные раздражители среды, имеет менее устойчивую нервную систему. Способна мгновенно психологически перевоплощаться.

Что касается самооценки личностных качеств, исследования показывают, что при описании своего психологического портрета женщины значительно чаще характеризуют свою эмоциональную сферу. У женщин позитивная самооценка связана не столько с наличием социально желательных черт, сколько с отношением к себе в целом.

В среднем возрасте как мужчины, так и женщины пересматривают свои цели и размышляют о том, выполнили ли они ранее поставленные перед собой задачи.

Кризис середины жизни у женщин также отличается своими особенностями. Этот важный переходный период примерно для трети женщин приходится на постродительский отрезок жизни, когда дети уже выросли.

Анализ структуры мотивационной сферы женщин среднего возраста показывает изменения в жизненных целях, установках и ценностях, связанных прежде всего с семейным циклом, а не с предсказуемыми возрастными изменениями, а также с этапами профессионального пути. Это означает, что наступление ключевых событий именно в семейном и профессиональном циклах мотивирует выбор определенного статуса и образа жизни женщин

среднего возраста – их основных занятий, радостей и горестей, круга общения.

Так, женщина, которая откладывает рождение ребенка до сорока лет, часто делает это для того, чтобы преуспеть в карьере; и, напротив, женщина, рано образовавшая семью и имеющая выросших, достаточно определившихся, возможно, уже вставших на ноги детей, получает значительное количество свободного времени, чтобы заниматься собой, своим самосовершенствованием в личном и профессиональном плане.

И.Г. Малкина-Пых выделяет несколько моделей поведения женщин в период зрелости, а также особенности переживания ими кризиса тридцатилетия.

«Заботливые». Выходят замуж в двадцатилетнем возрасте или даже еще раньше и в это время не собираются выходить за пределы роли домохозяйки. Существует несколько возможностей патологической идентификации при такой модели развития. Б. Фридан выделяет следующие: через мужа и его достижения, детей, секс, накопительство.

Кризис тридцатилетия, когда большинство женщин проходит ситуацию перевыбора, застаёт женщину с такой моделью поведения совершенно неподготовленной и уязвимой для ударов судьбы: она лишена самостоятельности, пассивна, экономически зависима, не имеет образования, профессии, идентичность ее неопределенна, т. е. не решена предыдущая задача развития.

«Или – или». Эти женщины в двадцать лет должны сделать выбор между любовью и детьми или работой и образованием. Различают два типа таких женщин: одни откладывают мысли о карьере на более поздний срок, но, в отличие от «заботливых», через какое-то время намереваются сделать карьеру; другие стремятся сначала закончить свое профессиональное образование, перенести материнство, а часто и брачный союз, на более поздний период.

В первом случае преимуществом является то, что женщина получает возможность проделать большую внутреннюю работу, которая поможет ей в дальнейшем точно определить свои приоритеты. В отличие от «заботливых» у

таких женщин преодолен кризис перехода от юности к ранней взрослости, определены жизненные цели (семья, работа), заложен фундамент для будущей карьеры. Опасность этой модели развития состоит в том, что при откладывании разрешения кризиса на более поздний срок возможны утеря профессиональных навыков и возросшая конкуренция со стороны сверстников.

Типичное содержание кризиса для второй группы женщин (сначала – карьера, потом – роль жены и матери) – внезапное осознание того, что у них осталось мало времени, чтобы завести ребенка, ощущение своего одиночества. Женщины начинают посещать врачей, менять партнеров, могут «выскочить» замуж.

Выделяется также группа женщин, которым удастся сбалансировать взаимность с индивидуальностью. Они сначала делают карьеру, затем вступают в брак и становятся матерью к тридцати годам. Г. Шихи называет такой вариант наиболее эффективным.

«Женщины, которые никогда не выходят замуж», включая нянь, воспитателей и «офисных жен». Они направляют свои созидательные способности на заботу о детях всего мира.

«Неустойчивые». В двадцатилетнем возрасте выбирают непостоянство, путешествуют по жизни, меняя место жительства, занятия и сексуальных партнеров. Содержание кризиса: к тридцати годам женщина устает от «вольной жизни», перед ней встает проблема дальнейшего самоопределения, поиск себя в мире взрослых и приобретение профессии. По сути, она должна решить проблемы и юношеского, и тридцатилетнего периода.

Возрастные изменения не являются столь определяющими в формировании мотивационной структуры женщины, как семья и работа. Тем не менее, для нее они представляются более значимыми, чем для мужчины. Женщины сильнее, чем мужчины, реагируют на физическое старение. Поэтому сохранение внешней привлекательности и поддержка физической формы также является одной из основных потребностей многих женщин после

сорока лет.

Преодоление возрастных кризисов может проходить более конструктивно при условии посещения тренингов, направленных на уверенное поведение, тренингов принятия внешности и женской привлекательности.

Становление общества постмодерна повлекло за собой серьезную трансформацию взглядов на социальные институты, в том числе и на предназначения семьи и брака. Как считает Э. Гидденс [5], изменилась основа брачного партнерства – ее теперь составляют любовные отношения и сексуальная удовлетворенность, что придает браку неустойчивый характер. Об этом говорит рост числа разводов. Многоаспектность трансформации семьи и брака исследуется в работах А.Р. Михеевой, в которых рассматриваются распространение сожительства, внебрачного материнства, после разводных семей как институционализация разнообразных форм совместной частной жизни [4; 5].

Можно выделить несколько исторических тенденций, которые повлияли и до сих пор влияют на трансформацию семьи, а, следовательно, и стиль семейной жизни.

Во-первых, снижение значимости религии, которая раньше регулировала семейное поведение. Сильное влияние это оказало на западные страны: теперь заповедь «плодитесь и размножайтесь» трансформировалась в движение «чайлд-фри», ориентацию на непродолжительные сожительства без брака.

Во-вторых, увеличение количества предоставляемых услуг, в том числе и семье-домохозяйству, что привело к существенному сокращению функций семьи. Это касается ухода за детьми и престарелыми, предоставление готовой пищи, интимного обслуживания и т. п.

В-третьих, рост потребления: люди озабочены приобретением новых вещей, жизнь в кредит провоцирует стрессы, растет конкуренция, что, как отмечал Г. Спенсер, ведет к ухудшению здоровья собственного и своих детей,

а также возможности воспроизвести себя.

В-четвертых, большую роль играют технологические новации. Ускорение темпа жизни приводит к формированию установки, что намного проще найти нового партнера, пусть и временного, нежели пытаться работать над проблемами в браке.

В-пятых, индивидуализация общества.

З. Бауман рассматривает этот феномен в первую очередь как отрицание форм социальности; в новых условиях социальное начало становится все менее значимым [8]. Ценности личной автономии, профессиональной самореализации, гедонизма приводят к деинституализации брака и «институализации индивидуализма» [9].

В-шестых, развитие сети Интернет помимо положительных последствий, таких как упрощение поиска потенциальных партнеров, имеет и отрицательные, разрушающие социальные отношения – интернет-зависимость, виртуализация отношений, которые редко выходят за рамки общения в социальных сетях, порнография и т. п.

Выявить российских «синглтонов» попыталась О.В. Каштанова в исследовании «Синглтоны – специфическая категория российских граждан». Автор выделила шесть типов синглтонов: «избирательные», к которым относятся люди, не стремящиеся вносить изменения в сложившийся с годами образ жизни и жертвовать своими интересами; «эгоистичные и эгоцентричные», для которых концентрация внимания на собственном «Я» значимее, чем связь «Я – Они»; «одиночки по идейным соображениям» – люди, абсолютно довольные жизнью, принципиально не желающие менять свое семейное положение, рожать детей; «синглтон поневоле» – люди, которые не умеют создавать и поддерживать на необходимом уровне социальные контакты; «неуверенные в себе» – боящиеся чужих и стесняющиеся знакомых, способных напомнить им про их прошлые и настоящие неудачи.

К данному типу можно отнести и людей, переживших когда-либо

сильное разочарование в партнере или же потерю близкого человека. Это разведенные либо овдовевшие, матери-одиночки, сознательно решившие продолжать жить в одиночестве. В перспективе – постепенное накопление доли тех, кто никогда не связывал себя узами брака, которых также можно будет отнести к данному типу. И «отчуждающиеся от всех». Люди, относящие себя к подобному типу, потеряли доверие к другим и предпочитают пребывание в одиночестве любым отношениям [14]. Следовательно, социальную группу «одинокие женщины» можно отнести к новой сложившейся субкультуре синглтонов.

1.3. Методы группового психологического консультирования женщин, переживающих одиночество

Во многих современных теориях и эмпирических исследованиях системный подход заявляется как базовый методологический принцип [2].

В самом широком смысле предметом интегративной психологии является процесс самораскрытия, самодвижения, саморазвития, само распаковывания индивидуального свободного сознания в континууме времени—пространства.

В качестве объекта вычленяется как эволюция сознания в самом широком масштабе, так и вся ее культурная феноменология в материальном, социальном и духовном проявлениях [1].

На наш взгляд, интегративный подход позволяет ухватить сознание в целостности как активное, открытое, саморазвивающееся неструктурированное пространство, способное наполнять реальность смыслом, отношением и переживанием. Это понимание справедливо как для онтогенеза, так и филогенеза сознания, как для личности, так и для малых и глобальных социальных общностей.

Подход позволяет объединить телесные переживания (ощущения), эмоции, чувства, мышление и духовные переживания в целостность, в единство системы «Человек», и показать, при каких условиях возможно

достижение ею подлинной целостности и аутентичности. Снимается проблема разделения «душа – тело» (психосоматическое единство становится очевидным).

Сложность предмета усилий психологии как науки, профессиональной деятельности психологов – личности и социальных сообществ заключается в том, что их содержание не определяется лишь набором проблем, которые они осознают и демонстрируют, или неким кризисным состоянием. Как правило, за демонстрируемыми личностными проблемами стоят более глубокие неосознаваемые структуры (гештальты, системы конденсированного опыта, целостности психической реальности, субличности и т. п.). Они являются не только своеобразными паттернами связи индивидуальной психики с окружающим миром и несут определенный личностный смысл, но и являются отражением глубинных интерперсональных и трансперсональных измерений [1, 5, 6].

Многоуровневость психики подразумевает и многоуровневость проблемных состояний и кризисных явлений. То или иное кризисное состояние, осознаваемое клиентом и являющееся для него проблемой, можно рассмотреть, как незначительную часть мощной энергетической структуры, проходящей через все уровни психического.

В соответствии с принципом целостности любые психологические или социально-психологические трудности клиента несут двоякий смысл: с одной стороны, они являются признаками нарушения целостности функционирования психики, с другой – актом ее восстановления. Поэтому побуждение клиента к нахождению позитивных смыслов в его проблемной ситуации является часто первым шагом к восстановлению целостности. Более того, любое кризисное явление – вызов трансформации и необходимый этап процессуально целостного развития системы.

Идеи интегративного подхода к процессам личностного развития в нашей стране начали применять в психологическом консультировании и в организации психологических тренингов и семинаров более двадцати лет

назад. В последующем выстроилась программа подготовки практических психологов, основанная на концепции целостного подхода и самоорганизации.

Конечно, применение интегративного подхода в психологической практике, на наш взгляд, находится на начальном этапе. Но его универсальность позволяет говорить о его перспективности в многочисленных областях психологической практики: в психотерапии, в творческом развитии, в психологическом тренинге, в личностном развитии и т. д.

Вне сомнения, применение интегративного подхода требует пересмотра, в соответствии с современными достижениями психологии и философии, привычной картины мира. Дуалистический взгляд на мир давно уже не удовлетворял практических психологов. В этой картине мира не могут найти объяснения результаты духовных практик и достижения трансперсональной психологии.

Цель психологической практики, построенной на интегративной парадигме психологии, заключается в помощи обретения внутренней согласованности личности со своими собственными, часто противоречивыми предпосылками, и обретения веры в себя. Сознание в этом процессе является силой, преобразующей субъектную реальность.

Из всех многочисленных, выявленных и описанных в литературе, свойств и определений сознания, в качестве рабочей модели мы использовали то, которое в нашей практической работе позволяет эффективно реализовывать это преобразующее свойство сознания.

Перспективным методом психокоррекции субъектной реальности человека является стимуляция процесса направленной самоорганизации этой среды. В прикладной психологии и психотерапии можно выделить причинные (стихийные) способы самоорганизации – путем создания условий, в которых напряжение неразрешенной ситуации или внутреннего конфликта разрешается путем самотрансценденции; при этом происходит

восстановление согласованности внутренних психических процессов и преодоление негативных установок, в том числе переживания ущерба, неудовлетворенности и т. д. [1, 4].

Фактически, именно таким образом и происходит спонтанный процесс внутреннего развития в обыденной человеческой жизни. Жизненные ситуации подбрасывают материал, требующий процесса согласования с предыдущим жизненным опытом, что ведет к самоорганизации внутренней психической среды. Большинство методов психологической помощи: рациональная психотерапия, гештальтпсихология, психоанализ, психодрама, методы, использующие биообратную связь, нейролингвистическое программирование, холотропное дыхание в трансперсональной психологии и др. – выполняют задачу создания условий для причинной самоорганизации [1, 5, 6].

К методам целевой самоорганизации можно отнести методы психологической помощи, которые способствуют реализации мотивации достижения. Независимо от области применения: профессиональный психологический тренинг, психотерапия, помощь в личностном развитии, – основным в этом подходе является наличие осознаваемой цели, которая направляет весь процесс самоорганизации субъектной реальности. Роль психолога заключается в научении приемам формирования условий, поддерживающих процесс самоорганизации субъективной реальности в соответствии с истинной целью, которая в этом случае и является интегратором внутренних процессов.

Когниция - (от лат *cognitio*) - знание, познание, когнитивный - соответствующий когниции, или познанию, познаваемый.

Основные философские идеи, оказавшие влияние на становление когнитивно-поведенческого подхода:

- греческие и римские стоики, Эпикур, Марк Аврелий (людей рассматривают не сами события таковые, а мнение людей об этих событиях).
- Конфуций, Будда Гаутама, Лао-Цзы (зависимость эмоциональных переживаний от идей, убеждений, взглядов).

- Платон.
- серьезное влияние оказала экзистенциальная философия, Сартр, Тиллих (каждый человек находится в центре своей вселенной, обладает свободой выбора – выбора эмоционального и поведенческого реагирования).
- Эллис указывает еще на один источник – христианская идеология о необходимости порицания греха и прощения грешника. Не существует однозначно «плохих» или «хороших» людей, есть люди, совершающие плохие и хорошие поступки. Оценивать надо определенные действия и поступки, а не личность в целом, т.к. глобальное оценивание личности есть свехобобщение, что является когнитивным искажением.

Главная цель когнитивно-поведенческого подхода – изменить то, как думает человек о мире и о себе. Главной мишенью считается когнитивная сфера, которая воздействует на эмоции и поведение.

Когнитивно-поведенческий подход сформировался как альтернатива доминировавшему в первой половине 20 века психоанализу. Корни когнитивной терапии можно обнаружить у Адлера (сформулировал положение о субъективном восприятии действительности, которое легло в основу многих когнитивно-ориентированных концепций. Значительный вклад внесла Хорни. Ее термин «тирания должествования» (это постоянные внутренние требования, звучащие в сознании человека, по Хорни) и представление о ее разрушительном влиянии на психику легли в основу многих когнитивно-ориентированных подходов [4].

Когнитивная психология возникла в конце 50-х начале 60-х годов как реакция на господствующее представление в рамках бихевиоризма об отрицании роли внутренней организации психических процессов (модель человека в когнитивном подходе – человек думающий, основное внимание уделяется процессу познания; в бихевиоральном – человек реагирующий, S-R).

Предпосылки формирования когнитивной терапии в психологии:

- гештальт-психология (идеи образа; изоморфизма – подобия материальных и психических процессов; господства «хороших фигур»; идею ассимиляции и контраста – контраст воспринимается больше, чем на самом деле, и, наоборот, мало различающиеся группы кажутся совсем одинаковыми);
- имманентной динамики гештальта – человек воспринимает мир как целостный образ, но гештальт может изменяться при изменении даже одного элемента).
- теория поля Левина (использование понятия «мотив»; идея взаимодействия индивида и среды);
- идея валентности – социальные установки: положительные и отрицательные).
- теории когнитивного соответствия (основаны на представлении о том, что у человека есть потребность иметь связное, непротиворечивое представление о внешнем мире. Если в этой картине возникают несоответствия, возникает ощущение дискомфорта и стремление восстановить соответствие. Теория структуры баланса Хайдера – 2 постулата: баланса (когнитивная структура стремится к балансу); приписывание (человек приписывает другому определенные качества и причины поведения).
- когнитивная психология.

Когнитивный подход к эмоциональным расстройствам изменяет взгляд человека на самого себя и собственные проблемы. Отказавшись от представлений о себе как о беспомощном порождении биохимических реакций, слепых импульсов или автоматических рефлексов, человек получает возможность увидеть в себе существо, не только склонное рождать ошибочные идеи, но и способное отучиться от них или исправить их. Только определив и исправив ошибки собственного мышления, человек может создать для себя жизнь с более высоким уровнем самоосуществления.

Главная концепция когнитивной терапии состоит в том, что решающим

фактором для выживания организма является переработка информации. Мы не смогли бы выжить, если бы у нас не было функционального аппарата для приема информации из окружающей среды, ее обработки и планирования действий на основе имеющейся информации. При различных психопатологических состояниях (тревога, депрессия, мания, параноидное состояние, обсессивно-компульсивный невроз и др.) на переработку информации оказывает влияние систематическое предубеждение. Это предубеждение специфично для различных психопатологических расстройств. Другими словами, мышление пациентов тенденциозно.

Так, депрессивный пациент из информации, предоставляемой окружающей средой, выборочно синтезирует темы потери или поражения, а у тревожного пациента имеется сдвиг в направлении тем опасности. Этим когнитивным сдвигам способствуют специфические позиции (основные убеждения), которые побуждают людей в определенных жизненных ситуациях тенденциозно интерпретировать свой опыт. Например, человек, для которого идея возможности внезапной смерти имеет особое значение, может, пережив угрожающий его жизни эпизод, начать интерпретировать нормальные телесные ощущения как сигналы наступающей смерти, и тогда у него разовьются приступы тревоги.

Когнитивный сдвиг можно представить как компьютерную программу. Каждое расстройство имеет свою специфическую программу. Программа диктует вид вводимой информации, определяет способ переработки информации и результирующее поведение.

При тревожных расстройствах, например, активируется «программа выживания»: индивид из потока информации выбирает «сигналы опасности» и блокирует «сигналы безопасности». Результирующее поведение будет состоять в том, что он будет чрезмерно реагировать на относительно незначительные стимулы как на сильную угрозу и будет отвечать их избеганием.

Активированная программа ответственна за когнитивный сдвиг в

переработке информации. Нормальная программа обработки правильно отобранных и проинтерпретированных данных заменяется «тревожной программой», «депрессивной программой», «панической программой» и т. д. Когда это происходит, индивид испытывает симптомы тревоги, депрессии или паники. Личность формируется «схемами», или когнитивными структурами, которые представляют собой базальные убеждения (позиции). Эти схемы начинают формироваться в детстве на основе личного опыта и идентификации с другими значимыми людьми.

Человек формирует концепции о себе, о других, о том, как функционирует мир. Эти концепции подкрепляются дальнейшим опытом научения и, в свою очередь, влияют на формирование других убеждений, ценностей и позиций.

Схемы могут быть адаптивными или дисфункциональными. Схемы являются устойчивыми когнитивными структурами, которые становятся активными, когда они включаются специфическими стимулами, стрессорами или обстоятельствами. У пациентов с пограничными личностными расстройствами имеются так называемые ранние негативные схемы, ранние негативные ядерные убеждения. Например, «Со мной происходит что-то неладное», «Люди должны поддерживать меня и не должны критиковать меня, не соглашаться со мной или неправильно понимать меня». При наличии таких убеждений у этих людей легко возникают эмоциональные расстройства.

Другое частое убеждение было названо Беком «условным предположением». Такие предположения, или позиции, начинаются с «если». Вот два условных предположения, часто отмечаемых у пациентов, склонных к депрессии: «Если я не добьюсь успеха во всем, что я делаю, никто не будет уважать меня»; «Если человек не любит меня, значит, я недостойн любви». Такие люди могут функционировать относительно хорошо до тех пор, пока они не испытают серию поражений или отвержений. После этого они начинают считать, что никто не уважает их или что они недостойны любви.

В большинстве случаев такие убеждения можно рассеять в

краткосрочной терапии, однако если они составляют ядро убеждений, то требуется более длительное лечение. В терапевтическом изменении взаимодействуют когнитивный, эмоциональный и поведенческий каналы, однако когнитивная терапия подчеркивает ведущую роль когниций в возникновении и поддержании терапевтических изменений.

Когнитивные изменения происходят на трех уровнях:

- в произвольном мышлении;
- в непрерывном, или автоматическом, мышлении;
- в предположениях (убеждениях).

Каждый уровень отличается от предыдущего своей доступностью для анализа и стабильностью. Наиболее доступны для анализа и наименее стабильны произвольные мысли, потому что их можно вызвать по желанию, и они временны.

На следующем уровне – автоматические мысли, которые предшествуют эмоциональным и поведенческим реакциям. Автоматические мысли более стабильны и менее доступны, чем произвольные, но можно научить пациентов распознавать и контролировать их. Автоматические мысли возникают на основе предположений (убеждений), которые составляют третий уровень. Убеждения могут быть очень стабильными и не осознаваться пациентами. Терапия стремится к идентификации этих убеждений и противодействию их эффектам.

Когнитивно-ориентированное консультирование представлено в виде краткосрочной психотерапии (10-15 сессий, иногда в сложных случаях до 1,5 лет).

Техники:

- когнитивные (оспаривание, разубеждение)
- эмоциональные (юмор, ирония)
- поведенческие (клиенты выполняют определенные действия, домашние задания, которые помогают им убедиться в том, что их убеждения на самом деле ложные и их надо поменять).

Келли считал, что психотерапевт разрушает собственные (вредные) убеждения клиента. Когнитивно-ориентированное консультирование характерно тем, что в основе лежит важнейший теоретический тезис: эмоциональные проблемы клиентов и дисфункциональное поведение являются следствием иррационального мышления.

Психологи сначала выявляют неправильное (дисфункциональное) мышление, а потом воздействуют, коррелируют их. После того, как это паттерное мышление преобразовано, меняются эмоции и поведение человека. Действуют методом логики, оспаривания - «сократовский диалог».

Отношения партнерские между психологом и клиентом. Психолога не волнует, что было у клиента в прошлом, не интересуется причинами расстройств, а работает с настоящим клиента, о чем думает человек в настоящем. Дает домашние задания. Открыто рассказывает, как будет работать с клиентом, обсуждает каждую сессию, ближайшие цели. Отношения основаны на уважении, на принятии клиента (такой, какой он есть), похожи на отношения учителя и ученика. Если психолог критикует, то критикует отдельные действия, а не личность в целом. Критикуют клиент-центрированный подход Роджерса, не надо чрезмерной заботы, т.к. они препятствуют личностному росту, теплота поддерживает иррациональные мысли, которые и надо разрушить.

Психологическая практика в нашем понимании – это взаимодействие индивидуального свободного сознания с субъектной реальностью индивида в целях, описанных выше. Взаимодействие сознания одного человека с психической средой другого человека мы наблюдаем, в частности, в психосоматическом целительстве. В широком аспекте взаимодействие индивидуального свободного сознания с трансперсональными и интерперсональными измерениями представлено в работах Станислава Грофа, Роберто Ассаджиоли, Карла Юнга, Кена Уилбера и др. [1, 6]. В процессе личного развития индивида происходит ассимиляция его субъектной реальности и отождествления сознания с надличностными измерениями.

Психологическая практика, индивидуальная или групповая, делающая возможной целевую самоорганизацию субъектной реальности, – проводится по следующему алгоритму:

1. В предварительной психологической подготовке формируется образ желаемого результата, который выполняет роль интегративного фактора в процессе самоорганизации новой психической структуры путем создания в субъектной реальности человека метафорической образной ситуации, ассоциативно представляющей идеальный вариант согласованной проблемной ситуации. Эта метафорическая образная ситуация должна отражать структуру проблемной ситуации;

2. Музыкальное и вербальное сопровождение, всей процедуры направлено на формирование соответствующей активности сознания для активации глубинных слоев психики;

3. Выполняются дыхательные и другие психотехники, дающие дополнительную энергию для преодоления психологических защит и формирования в субъектной реальности в новой желаемой структуры;

4. Согласно предварительной инструкции, после завершения каждого законченного фрагмента глубинных «погружений» в субъектной реальности, участник психологического тренинга переводит себя в режим осознанного закрепления материала психосоматических переживаний в этом фрагменте;

5. Закрепление процессов самоорганизации во внутренней психической среде проводится путем группового проговора и в рисунке материала переживаний (мандала), индивидуального консультирования;

6. Процесс разрешения проблемной ситуации участником психологического тренинга поддерживается сопереживанием ведущего психолога, а также всей тренинговой группы.

7. Окончательная интеграция опыта происходит в процессе обыденной жизни на новом уровне целостности личности.

Таким образом, в развитии субъектной реальности, личности как ее

ведущего конструкта, участвуют две стороны процесса:

- процесс движется в направлении, устраняющем деструктивное действие негативных переживаний. При этом интегративным фактором выступает некоторый виртуальный образ себя, имеющий качество, противоположное тому, которое вызывает деструктивные переживания, например, любимый – не любимый, глупый – умный, бедный – богатый и т. п.

- процесс самоорганизации развивается благодаря активации мотивации достижения, где в качестве интегрирующего фактора выступает архетипический образ Героя, Учителя, Матери, Мудреца, Мага, Воина, Возлюбленного и т. д.

Проявление архетипического образа как желанного, то есть как интегрирующего фактора, организующего всю психическую активность человека, происходит через трансперсональные переживания архетипического образа, отождествленности с этим образом и реализации его качеств в себе.

Закрепление этого интегративного фактора требует активации процесса самоорганизации с помощью определенного состояния сознания, вовлекающего всю психическую среду в этот процесс [1, 4].

Дальнейший успех процесса самоорганизации связан с отождествлением личности с желаемым образом себя и проявлением отдельных его качеств в повседневных поступках, что и является кооперативным процессом структурирования субъектной реальности в соответствии с желаемым образом.

В процессе развития субъектной реальности личность обучается владеть сознанием более высокого уровня организации, что обуславливает свойство проникновения во все уровни и измерения организации реальности и способности вызывать процессы самоорганизации на этих уровнях, в частности то, что известно, как сверх возможности и способности человека. Отличие процесса владения «обыденным» сознанием от владения сознанием, более развитым заключается в выборе «объекта» отождествления –

организующего интегративного фактора.

В европейской психологической практике две стороны психического развития клиента: психотерапия, связанная с мотивацией недостатка, и практика овладения более высокими уровнями организации сознания с участием мотивации достижения – не различаются, что, вероятно, зачастую приводит к кризисам в личностном развитии.

Групповое многократное психологическое консультирование, как форма профессиональной психологической помощи, проводимая с определённой тематикой, для тех, кто заинтересован в данном вопросе. Мы отмечаем положительную динамику в таком подходе работы, т.к. групповые занятия более активны и интенсивны по своему характеру, некоторые темы легче воспринимаются для принятия. Всегда есть обратная—фидбэк связь от других участников, что позволяет взглянуть на ситуацию под совершенно другим ракурсом. Соппротивление проходит более плавно под общий настрой для работы.

То, что является основой современного психологического консультирования, зародилось и развилось, прежде всего, в русле психотерапии, основных психотерапевтических направлений, развивавшихся на Западе. Меновщиков Ю.В. указывает конкретную дату возникновения психологического консультирования – 1951 год, время, когда на одной из конференций в США был введен термин «Консультативная психология», чтобы ограничить консультирование от клинической психологии, отрасли психологии, занимающейся проблемами оказания помощи людям, тяжело психически или соматически больным. Именно с тяжелых расстройств, с последствий долговременных психологических травм началось в психологии реальное изучение параметров оптимального общения и рациональной организации учебной и трудовой деятельности, что позволило перейти к оказанию помощи психически и соматически здоровым людям. Задачей психологического консультирования стало, таким образом, не лечение расстройств, а их профилактика, работа с деструктивными формами общения,

нерациональными способами организации деятельности – тем, что приводит к травмам, а в последствии и к болезням.

Ю.Е. Алешина основную цель психологического консультирования определяет, как оказание психологической помощи, то есть разговор с психологом должен помочь человеку в решении его проблем и налаживании взаимоотношений с окружающими.

Применительно к этой цели выдвигаются следующие задачи:

1. Установление контакта, выслушивание клиента.
2. Облегчение эмоционального состояния клиента.
3. Принятие клиентом ответственности за происходящее с ним.
4. Помощь психолога в выяснении того, что именно и как можно изменить в сложившейся ситуации.

Главная задача психолога—консультанта, создать для психически здорового клиента условия, в которых он начал бы создавать осознанные способы действия.

Г.С. Абрамова определяет целью психологического консультирования культурно-продуктивную личность клиента, чтобы человек обладал чувством перспективы, действовал осознанно, был способным разрабатывать различные стратегии поведения и рефлексировать ситуацию с различных точек зрения. Главная задача психолога консультанта – создать для нормального, психически здорового клиента условия, в которых он начал бы создавать осознанные не шаблонные способы действия, которые позволили бы ему действовать в соответствии с возможностями культуры. С точки зрения А.Б. Кочюнас, целью психологического консультирования является появление у клиента черт зрелой личности. Первоочередная задача – появление черт зрелой личности у самого психолога-консультанта.

Индивидуальное развитие и изменение (на этом уровне проводится индивидуальная консультация с психодиагностикой и коррекцией с целью оптимизации жизнедеятельности клиента).

Для консультации женщин, которые не всегда готовы выносить свои

переживания и мысли на всеобщее обсуждение, групповая консультации, как вызов чему-то новому, для первого шага к преодолению рамок и запретов в своем образе жизни. идеально подходят. Особенно эффективно для выявления и диагностики, таких интимных моментов, как женское одиночество в возрасте 30—35 лет.

Суггестивные методы представляют собой разнообразные формы психологического воздействия на человека при помощи прямого или косвенного внушения с целью создания у него определенного состояния или побуждения к определенным действиям. Используются как вербальные (словесные) методы внушения, так и невербальные (разнообразные раздражители, действующие на зрительный, слуховой и тактильный анализаторы).

По мнению Карла Роджерса самой позитивно настроенной терапией считается «Клиент центрированная терапия», как еще называют помогающая. Итак, психотерапевт создает помогающие отношения с клиенткой и это приводит к позитивному результату. Однако психолог подчеркивает, что сила, которая приводит к изменениям не привносится клиентке извне, ее источник в ней самой. «Психотерапия не предлагает мотивацию для личностного развития и роста. Мотивация присуща организму так, как человеку и животному присуща способность развиваться и физически созревать, если только созданы минимальные удовлетворительные условия. Но психотерапия играет исключительно важную роль в освобождении и стимулировании этого стремления организма к психическому развитию и зрелости в том случае, если эта склонность была заблокирована».

Групповые консультации психолога решают ряд важнейших задач:

- развитие личности, ее самореализация и социализация;
- решение имеющихся жизненных проблем;
- формирование правильных моделей поведения в различных жизненных ситуациях;
- согласование социальных и личных интересов;

- приобретение навыка делать выбор и нести ответственность за принятые решения.

Особенности психологической консультации обусловлены формой работы специалиста с клиентами. Психолог сосредотачивается на конкретной группе людей, на их индивидуальном внутреннем мире, что позволяет лучше понять и выявить корни проблем;

- Участники группы могут исследовать свой стиль отношений с другими людьми и приобрести более эффективные социальные навыки (например, учатся заботиться о других или не соглашаться с ними), в частности через эксперименты с альтернативными формами поведения.

- Члены группы могут обсуждать своё восприятие друг друга и получать обратную связь о том, как их воспринимает группа, и отдельные её участники.

- Группа в некоторой мере воссоздаёт привычный для её участников мир — социальный микрокосм, образец социальной реальности, и делает это тем сильнее, чем сильнее участники группы различаются по возрасту, интересам, происхождению, социально—экономическому статусу, типам проблем и др.

- Консультативные группы, как правило, предлагают своим участникам понимание и поддержку, что усиливает готовность членов группы исследовать и разрешать проблемы, с которыми они пришли в группу.

Особенности психологической консультации заключаются в работе с каждым клиентом. Однако есть определенные алгоритмы, которые используются в консультировании. Процесс включает несколько стадий:

1. Выявление проблем. Консультант внимательно выслушивает клиентку, проявляя заботу и искренность, что позволяет сформировать доверительные отношения, необходимые для эффективной работы. Психолог не оценивает поступки и мысли клиентки, не пытается манипулировать. Специалист лишь внимательно изучает чувства, невербальные признаки женщин, содержание речи.

2. Конкретизация имеющихся проблем. На этом этапе консультант конкретизирует имеющиеся проблемы, определяя их познавательные и эмоциональные аспекты. Специалист подталкивает клиента к самораскрытию, поощряя вербализацию переживаний, выражения отрицательных эмоциональных переживаний. Достигается полное взаимопонимание с клиентом, выявляются причины появления проблем, подбираются способы их устранения. Если возникают сложности, психолог возвращается к первому этапу.

3. Выбор альтернатив. Специалист и клиент обсуждают возможные варианты разрешения образуемых проблем. Главное, чтобы подходящие реальные версии называл сам клиент, консультант лишь направляет его при помощи наводящих вопросов. Психолог в свою очередь формулирует высказанные варианты, не пытаясь навязать собственного мнения.

4. Выработка плана реализации. Клиент и специалист вместе критически оценивают все альтернативные варианты решений. Психолог на основании своего опыта, знаний помогает в них тщательно разобраться.

5. Реализация поставленных целей. Осуществляется последовательная реализация намеченного плана. Деятельность клиента строится с учетом ритма жизни, индивидуальных обстоятельств затрат. На этом этапе важно донести до клиента о существующем риске неудач, о том, что они не должны быть причиной отказа от реализации плана.

6. Поддержание обратной связи. Психолог работает с клиентом на этапе движения к цели, оценивает степень ее достижения, корректируя планы при необходимости. Если в данном процессе выявляются проблемы, которые были скрыты, требуется вернуться к первым этапам.

В развивающейся в настоящее время интегративной и трансперсональной психологии постепенно формируется направление, которое раньше было уделом духовных практик: овладение состояниями сознания более высокого уровня организации. Это новое направление, которое пока даже не выделено в самостоятельный раздел психологии, все больше

привлекает внимание в связи с практическими задачами, стоящими перед человечеством на данном этапе его развития. Это и развитие новых форм обучения, и психологических практик, и проблемы психоэкологии, и принятие решений при больших потоках информации или при дефиците информации, это и управление социальными процессами, и психологическая помощь в личностном развитии [1, 4, 6].

Выводы по главе 1

Анализ теоретических аспектов исследования раскрыл особенности психологического консультирования как одного из способов в решении проблемы женского одиночества.

Понятие «одиночество» в научной литературе представлено в виде психогенного фактора, который влияет на эмоциональное состояние человека, существующего изолированно от других. Особенность одиночества заключается в социальной, экспериментальной и географической изоляции, то есть происходит обрыв всех связей и наступает погружение в себя. Такое явление может спровоцировать шоковое состояние, депрессию, тревожность.

Существуют различные подходы к раскрытию понятия «одиночества»: трансцендентализм, романтизм, гуманистический психоанализ, социологический, когнитивизм.

Объединяющей особенностью всех подходов является то, что одиночество признано прежде всего психологическим процессом происходящим внутри человека.

По мнению социологов, в последнее время растет количество одиноких женщин среднего возраста, поскольку часто преувеличивают свои опасения, страх одиночества у них создает ощущение не востребованности, печали и тревоги.

Оценивая мотивационную сферу женщин среднего возраста можно увидеть изменения в жизненных целях, установках и ценностях, связанных прежде всего с семейным циклом, а не с предсказуемыми возрастными изменениями, а также с этапами профессионального пути. Такого рода группу женщин принято называть «одинокими женщинами».

Одним из методов в решении такой проблемы является проведение группового психологического консультирования, цель которых заключается в оказании психологической помощи, способствующих реализации мотивации достижения самоорганизации.

Для консультации женщин, которые не всегда готовы выносить свои

переживания и мысли на всеобщее обсуждение, групповая консультации, как вызов чему-то новому, для первого шага к преодолению рамок и запретов в своем образе жизни. идеально подходят. Особенно эффективно для выявления и диагностики, таких интимных моментов, как женское одиночество в возрасте 30—35 лет.

В качестве основной методологии группового психологического консультирования женщин, столкнувшихся с одиночеством, является исследование когнитивного подхода.

Когнитивный подход базируется на знаниях, а точнее на процессах их представления, хранения, обработки, интерпретации и производстве новых знаний. Это, своего рода, ступень, благодаря которой люди могут преодолеть барьеры. Они встречаются в отношении людей, которые разговаривают и мыслят на разных языках. Один из основных принципов представляет собой то, что представления человека об окружающей среде не всегда соответствует действительности.

Основной метод когнитивного подхода заключается в замене личностного конструкта, то есть мысли или идеи, которую человек применяет, чтобы осознать и предсказать свой опыт в научных терминах и на контрасте. Характеристика этого действия представляет собой различное восприятие людей информации, которая поступает из внешнего мира.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОДИНОКИХ ЖЕНЩИН

2.1. Методическая организация исследования и проведение констатирующего эксперимента

Проблема исследования состояла в необходимости изучения и анализа проблем психологического консультирования одиноких женщин в возрасте 30—35 лет.

Цель научного исследования является изучение психологического консультирования как способа решения проблемы женского одиночества.

Предварительно были сформулированы гипотезы исследования:

- Предполагается, что существуют значимые различия в уровнях самооценки и самокритичности женщин;
- Для одиноких женщин будет характерен низкий уровень самооценки и высокий уровень самокритичности;
- Психологическое консультирование благотворно влияет на характеристики одиночества у незамужних женщин.

Эмпирической базой исследования послужила:

Выборку составили женщины в возрасте от 30 до 35 лет, отобранные случайным выбором из социальных сетей в РФ: КГ (контрольная группа) – замужние женщины (10 человек), ЭГ (экспериментальная группа) – одинокие женщины (10 человек).

Задачи:

1. Подобрать адекватный психодиагностический инструментарий для эмпирического исследования одиночества женщин для определения их ведущих ценностей.
2. Организовать эмпирическое исследование одиночества женщин и их ведущих ценностей.
3. Проанализировать и проинтерпретировать результаты эмпирического исследования, сформулировать выводы.

4. Сформулировать программы психологического консультирования одиноких женщин в возрасте 30–35 лет.

Этапы исследования:

Первый этап (ноябрь – декабрь 2020 г.) – анализ психолого-педагогической литературы; определение методологической базы; теоретический анализ основных понятий.

Второй этап (январь – апрель 2021 г.) – определение диагностического инструментария, выборки исследования; проведение констатирующего эксперимента, направленного на изучение характеристик одиночества женщин и уровня самооценки и самокритичности; количественный и качественный анализ результатов констатирующего эксперимента.

Третий этап (май – июнь 2021 г.) – анализ и интерпретация полученных данных.

Четвертый этап – реализация программы психологического консультирования с целью решения проблемы одиночества среди одиноких женщин.

Констатирующий эксперимент проводился в частном психологическом кабинете в г. Красноярск.

Таблица 1

Критерии и уровни формирования психологического одиночества у женщин в возрасте 30—35 лет

Критерии	Уровни		
	высокий	Средний	Низкий
Самооценка	Используют одиночество как ресурс для аутокоммуникации и личностного роста.	Нейтральное отношение к психологическому одиночеству у женщин.	Негативное отношение к процессу внутреннего переживания человека в связи с потерей внешней гармонии с миром, а также разочарование в связи с неоправданными
Эмоциональное состояние	Адекватное отношение к одиночеству. Способны рефлексировать	Нейтральное отношение, необходимо периодически оставаться наедине	Эмоциональное состояние не стабильны, одинокий человек периодически или постоянно пребывает в

	свое эмоциональное ощущение.	с собой, со своими мыслями и чувствами, со своими сомнениями и тревогами, находить лишь в самом себе и слушателя, и собеседника, советчика и утешителя.	отчаяние, ему присуща внутренняя опустошенность, утрата надежды, тоска, ощущение непривлекательности.
Социальные контакты	Способен контролировать управляемое одиночество, или уединенность, представляет собой вариант переживания психологической отдельности, собственной индивидуальности, который личностно обусловлен оптимальным соотношением результатов процессов идентификации и обособления.	Регулярно анализирует ситуации, но не обращается к психологу. Дефицит полноценного общения (не поступает эмоциональный отклик со стороны других людей, хотя поверхностных связей и общения может быть множество).	Испытывают негативное чувство связанное с отсутствием близких, положительных эмоциональных связей с людьми или со страхом потери их.

Таблица 2

Методы изучения психологического одиночества у женщин

Критерии	Диагностические методы, инструменты измерения показателей
Самооценка	«Методика психодиагностики уровня самооценки ощущения одиночества» «Дембо-Рубинштейн»
Эмоциональный	Дифференциальный опросник определения глубины одиночества по С.Г. Корчагиной «Методика психодиагностики уровня самооценки ощущения одиночества» «Дембо-Рубинштейн»
Социальный	Дифференциальный опросник определения вида одиночества по С.Г. Корчагиной

Рассмотрим подробнее примененные нами в исследовании методики по

выявлению взаимосвязи одиночества женщин и их ведущих ценностей.

Методика 1. Т.В. Дембо—С.Я. Рубинштейн. (приложение А).

Методика Дембо—Рубинштейн используется психологами для изучения личностных качеств человека. По его результатам можно узнать уровень самооценки, зрелости, самокритичности. Специалисты определяют, насколько испытуемый удовлетворен своей жизнью, адекватно ли он воспринимает реальность.

Инструкция:

Возьмите чистый лист бумаги. Начертите 4 вертикальные линии. Их высота не должна превышать 10 см. На середине каждой линии поставьте отметку. 1 мм равен 1 баллу.

Линии обозначают:

- характер;
- состояние здоровья;
- умственные способности;
- счастье.

По желанию можно вписать оптимизм, удовлетворенность собой (качествами).

Верх линий – наивысший показатель для параметра, например, самый умный, самый красивый и т.д. Низ, соответственно, — самый низкий. Задумайтесь, как вы оцениваете себя в свете каждого параметра. Насколько вы счастливы? Считаете ли вы себя красивым и счастливым человеком? Пользуется ли подросток авторитетом среди друзей или одноклассников? Уверен ли он в себе или страдает от комплексов?

Ноликами («0») отметьте желаемый уровень. Крестиками («X») – объективную оценку. Горизонтальной черточкой – текущий показатель того или иного параметра.

Интерпретация результатов методики диагностики самооценки Дембо—Рубинштейн выглядит так:

1. 50—75 баллов — средняя и высокая самооценка. Человек оценивает себя адекватно, реально смотрит на вещи.

2. 75—100 баллов – завышенная самооценка. Возможно, в процессе формирования личности произошли какие—то нарушения. Человек воспринимает себя искаженно, он не хочет учиться чему—то новому, не замечает свои ошибки, нечувствителен к критике и замечаниям.

3. Меньше 50 баллов – низкая самооценка.

После оценки результатов нужно выяснить, почему человек именно так относится к себе. По каким причинам он сомневается в своих возможностях или, наоборот, чрезмерно превозносит себя.

Здесь также есть несколько вариантов оценки результатов:

1. 60—90 баллов – реальный уровень притязаний.

2. 90—100 – нереалистичный взгляд на себя, отсутствие самокритики.

3. Показатель меньше 60 баллов – слишком низкие притязания. Свидетельство неправильного развития характера и личностных качеств.

Если актуальная самооценка отмечена ниже середины шкалы, человек страдает от излишней самокритичности, слишком многого требует от себя.

Методика 2. Опросник С.Г. Корчагиной (приложение Б).

В своих исследованиях С.Г. Корчагина характеризует четыре вида одиночества, которые обозначены исходя из зависимости от преобладания одного отчуждения и идентификации, в том числе особенностей их соотношений: диффузное, отчуждающее, диссоциированное, субъективно—позитивное.

Людей, переживающих диффузное одиночество, отличает подозрительность в межличностных отношениях и сочетание противоречащих личностных и поведенческих характеристик: сопротивление и приспособление в конфликтах; наличие всех уровней эмпатии; возбудимость, тревожность и эмотивность характера, коммуникативная направленность. Во многом такое противоречие объясняется идентификацией

человека с разными объектами (людьми), обладающими, естественно, разными психологическими особенностями. Такие люди очень остро реагируют на стрессы, выбирая стратегию поиска сочувствия и поддержки. Интуитивно предчувствуя свое истинное, экзистенциальное одиночество, человек испытывает колоссальный страх.

— Отчуждающее одиночество. Происходит превалирование системы обособления, которая отличается подозрительностью в межличностных отношениях и сочетание противоречащих личностных и поведенческих характеристик: сопротивление и приспособление в конфликтах; наличие всех уровней эмпатии; возбудимость, тревожность и эмотивность характера, коммуникативная направленность.

— Диссоциированное одиночество. Генезис его определяется ярко выраженными процессами идентификации и отчуждения и резкой их сменой по отношению даже к одним и тем же людям. Сначала человек отождествляет себя с другим, принимая его образ жизни и следуя ему, безгранично доверяет «как самому себе». Именно это «как самому себе» составляет основу для понимания психологического генезиса данного состояния. После полной идентификации следует резкое отчуждение от того же объекта, что отражает истинное отношение человека к самому себе. Одни стороны своей личности принимаются человеком, другие – категорически отвергаются. Как только проекция этих отверженных качеств находит свое отражение в объекте идентификации, последний сразу же отвергается весь целиком, то есть происходит резкое и безоговорочное отчуждение. Чувство одиночества при этом острое, четкое, осознаваемое, болезненное.

Диссоциированное одиночество выражается в тревожности, возбудимости и демонстративности характера, противоборстве в конфликтах, личной направленности, сочетании высокой и низкой эмпатии (при отсутствии среднего уровня), эгоистичности и подчиняемости в межличностных отношениях, что, безусловно, является противоположными тенденциями.

— Субъективно позитивный вид одиночества – управляемое одиночество, или уединенность, представляет собой вариант переживания психологической отдельности, собственной индивидуальности, который личностно обусловлен оптимальным соотношением результатов процессов идентификации и обособления. Это динамическое равновесие можно рассматривать как одно из проявлений психологической устойчивости личности относительно воздействий социума.

Методика 3. Опросник С.Г. Корчагиной «Одиночество» (Приложение В)

Опросник позволяет диагностировать глубину переживания одиночества.

Инструкция. Вам предлагается 12 вопросов и 4 варианта ответов на них. Выберите тот, который наиболее соответствует вашему представлению о себе.

- а) всегда;
- б) часто;
- в) иногда;
- г) никогда.

Обработка результатов и интерпретация:

Этот опросник обрабатывается достаточно просто. Ответам испытуемого приписываются следующие баллы: всегда – 4, часто – 3, иногда – 2, никогда – 1.

Ключ для измерения выраженности одиночества такой:

12—16 баллов – человек не переживает сейчас одиночество;

17—27 баллов – неглубокое переживание возможного одиночества;

28—38 – глубокое переживание актуального одиночества;

39—48 – очень глубокое переживание одиночества, погруженность в это состояние

Рассмотрим результаты исследования по проведенным нами методикам по выявлению взаимосвязи особенностей женского одиночества и уровнем самооценки и самокритичности.

Результаты исследования по методике Дембо – Рубинштейн представлены ниже. Интерпретация полученных результатов прохождения методики «Психодиагностика Дембо—Рубинштейна» представлена на рис. 3 и 4.

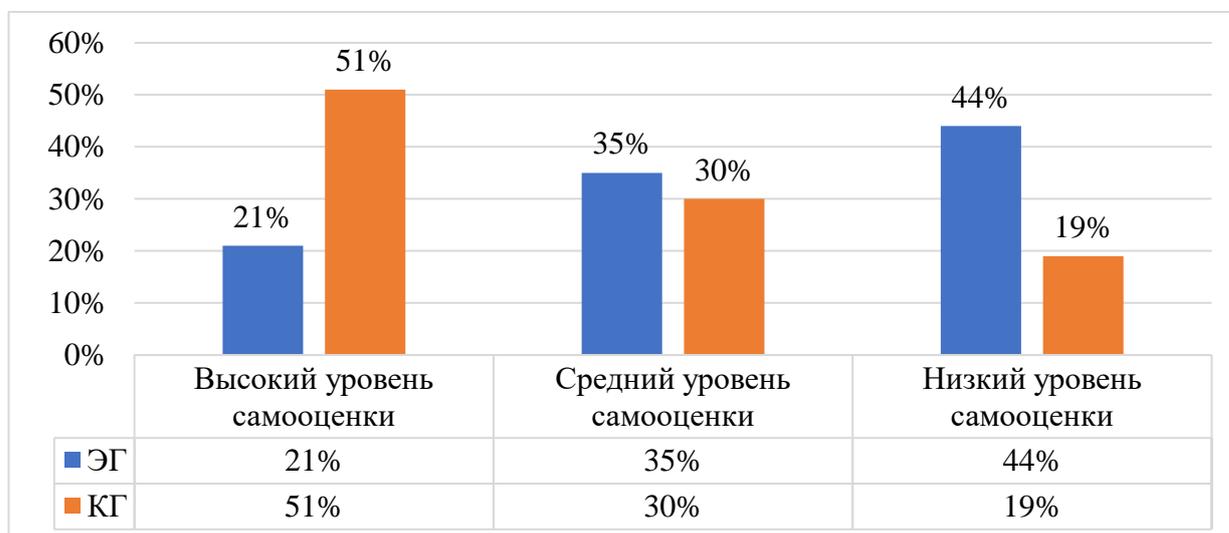


Рисунок 3 – Результаты уровня самооценки по методике «Психодиагностика Дембо—Рубинштейна»

Из рис. 3 видно, что в КГ высокий уровень самооценки показало 51% женщин, средний уровень самооценки показало 30% женщин и низкий уровень самооценки показали 19% женщин. В ЭГ высокий уровень самооценки – 21%, средний уровень – 35% и низкий уровень самооценки – 44% женщин. Это означает, что у замужних женщин завышенная самооценка, а у одиноких женщин заниженная самооценка.

Завышенная самооценка у замужних женщин может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности – «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Заниженная самооценка у одиноких женщин свидетельствует о недооценке себя и говорит о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти испытуемые составляют «группу риска». За низкой самооценкой могут

скрываются два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

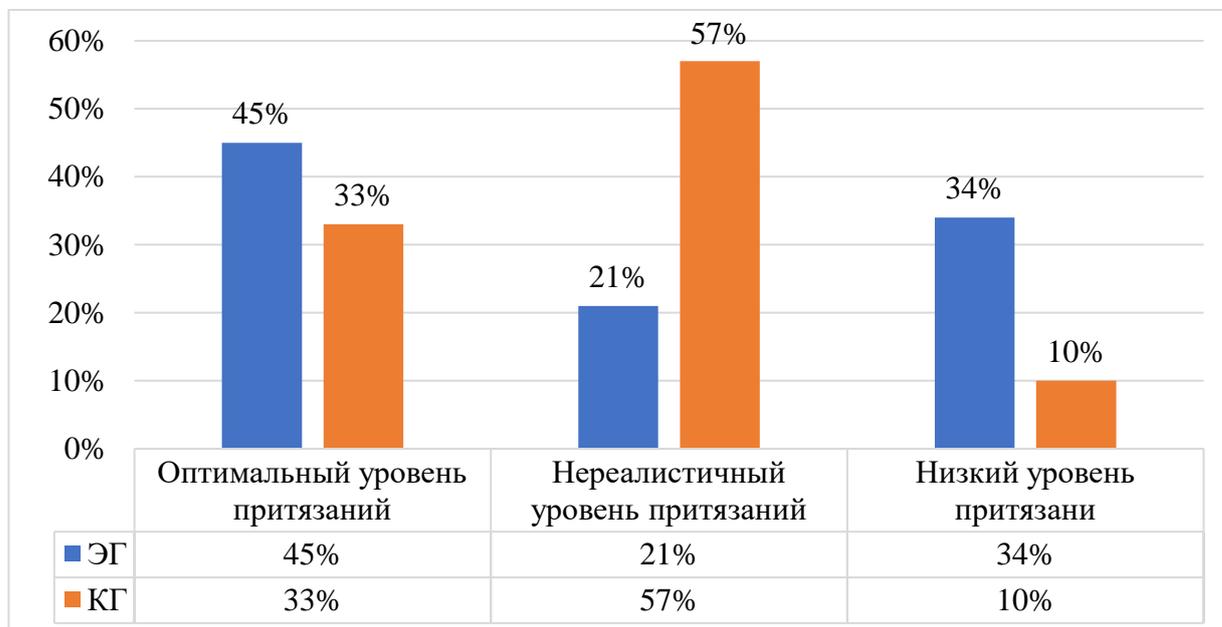


Рисунок 4 — — Результаты уровня самокритичности по методике «Психодиагностика Дембо—Рубинштейна»

Из рис. 4 видно, что в КГ оптимальный уровень притязаний показало 33% женщин, нереалистичный уровень притязаний показало 57% женщин и низкий уровень притязания показали 10% женщин.

В ЭГ реальный уровень самокритики –45%, нереалистичный уровень самокритики– 21% и низкие притязания– 34% женщин. Это означает, что у замужних женщин отсутствует самокритика, а у одиноких женщин реальный уровень самокритики. Это свидетельствует о том, что 45% одиноких женщин из ЭК имеют оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. В тоже время стоит отметить и наличие нереалистичного уровня самокритики у 21% одиноких женщин. Такой результат показывает нереалистичное, некритическое отношение к собственным возможностям. Особое внимание следует обратить на остальных одиноких женщин, которых составило 34%. Значение низкого уровня притязаний свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он является

индикатором неблагоприятного развития личности.

Результаты исследования ассоциативного эксперимента по Опроснику С.Г. Корчагиной.



Рисунок 5 – Результаты опроса по Опроснику «Одиночество» Корчагиной С.Г.

Из рис. 5 видно, что в КГ преобладает состояние одиночества без определения вида – 59% женщин, диссоциированное одиночество — 31 % женщин, отчуждающее одиночество показали 4% женщин и диффузное – 6 % женщин. В ЭГ преобладает диффузное одиночество – 43 %, отчуждающее– 44%, диссоциированное отчуждение — 7% и состояние одиночества без определения вида– 6% женщин. Это означает, что одиноких женщин нашей выборки отличает подозрительность в межличностных отношениях и сочетание противоречащих личностных и поведенческих характеристик: сопротивление и приспособление в конфликтах; наличие всех уровней эмпатии; возбудимость, тревожность и эмотивность характера, коммуникативная направленность.

Также одинокие женщины нашей выборки чувствуют себя покинутыми, потерянными, брошенными в чуждый и непонятный им мир. Они не могут уже найти необходимый отклик и понимание. Осознание невозможности быть выслушанным, понятым, принятым зачастую приводит к убеждению в

собственной ненужности, неинтересности.

Замужние же женщины проявляют управляемое одиночество, или уединенность, представляет собой вариант переживания психологической отдельности, собственной индивидуальности, который личностно обусловлен оптимальным соотношением результатов процессов идентификации и обособления. Это динамическое равновесие можно рассматривать как одно из проявлений психологической устойчивости личности относительно воздействий социума.

Результаты исследования по методике *Опросник С.Г. Корчагиной «Одиночество»* отображены ниже на рис. 6.

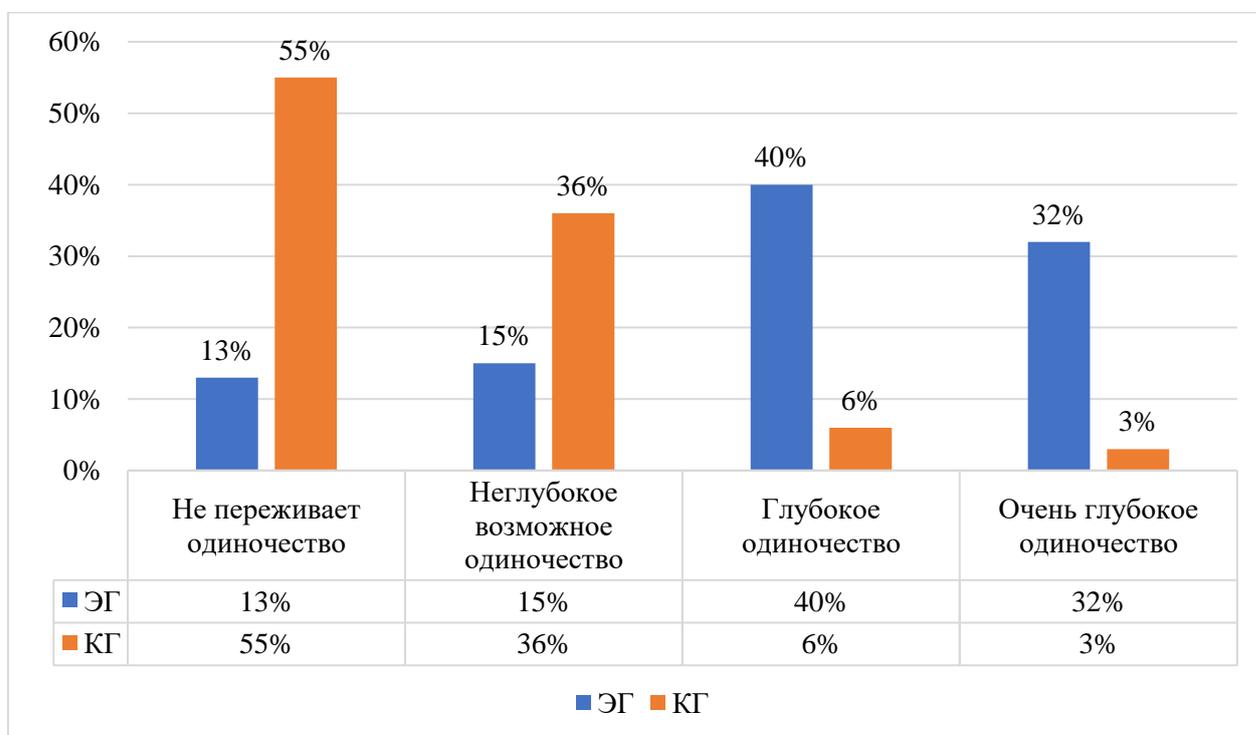


Рисунок 6 — Результаты исследования по методике Опросник С.Г. Корчагиной «Одиночество»

Из рис. 6 видно, что в КГ наибольшее число женщин 55% не переживает одиночество, неглубокое возможное одиночество переживает 36% женщин, глубокое одиночество – 6 % и очень глубокое одиночество переживает 3% женщин. В ЭГ наибольшее число женщин переживает глубокое одиночество (40%), очень глубокое одиночество—32%, неглубокое возможное

одиночество 15% и не переживают одиночество 13 % женщин.

Особое внимание необходимо обратить на одиноких женщин с глубоким одиночеством. Для одиноких женщин из ЭГ имеющих очень глубокое одиночество (32%) являются характерными следующие внешние поведенческие признаки: отсутствие близких отношений с другим человеком; отсутствие доверительного общения, когда не с кем поделиться своим сокровенным и не с кем посоветоваться; отсутствие друзей, очень ограниченный круг общения; отсутствие семьи; чрезмерная суетливость в общении, угодничество или, напротив, угрюмость, постоянная закрытость; сарказм; склонность избегать конфликтные ситуации, а если это не удается, то проявление неумения действовать в них конструктивно. В качестве критерии внутреннего состояния можно выделить следующие: хроническая неудовлетворенность, недовольство жизнью; чувство потерянности в мире; чувство собственной неполноценности; ощущение «никому ненужности»; оценка себя как несчастного человека; частые и пессимистические размышления о своей судьбе; неумение жить настоящим, то есть постоянные мысленные «возвращения» в прошлое, часто с сожалением типа «если бы...», а также иллюзии относительно будущего: «если только захочу...».

Сырые данные по всем трем методикам в обеих группах отображены в Приложении Г.

Заключительным шагом констатирующего эксперимента мы провели корреляцию с помощью критерия U—Манна—Уитни между в КГ и ЭГ.

Для сравнения показателя депрессии и эмоционального интеллекта группы «КГ» и группы «ЭГ» между собой был использован критерий U—Манна—Уитни. Данные представлены в таблице 3.

Эмпирические значения критерия U—Манна—Уитни

Названия шкал	Среднее значение в группе «ЭГ»	Среднее значение в группе «КГ»	Эмпирическое значение критерия	Уровень значимости
Понимание собственных эмоций.	45.964	54.426	0	0***
Глубокое одиночество	63.331	26.959	0	0***
Неглубокое возможное одиночество	18.113	50.033	54	0***
Не переживают одиночество	26.963	64.196	625	0***
Очень глубокое одиночество	63.686	12.835	399	0.09
Диффузное	42.460	42.231	306	0.899
Отчуждающее	42.918	33.667	148	0.001***
Диссоциированное	55.937	27.642	136	0.001***
Управляемое одиночество	21.350	41.285	625	0***
Самооценка	21.332	69.013	59	0.001***
Самокритичность	56.713	11.001	86	0.001***

Как видно из табл. 1 существуют значимые различия по шкале «Глубокое одиночество» между группой «КГ» и группой «ЭГ» ($U=0$, $p < 0,05$). В группе «ЭГ» среднее значение равно 63.331, это больше среднего значения группы «КГ» равного 26.959. Значит, что в ЭГ женщины переживают больше глубокого одиночества, чем в КГ.

Существуют значимые различия по шкале «Неглубокое возможное одиночество» между группой «КГ» и группой «ЭГ» ($U=54$, $p < 0,05$). В группе «ЭГ» среднее значение равно 18.113, это меньше среднего значения группы «КГ» равного 50.033. Значит, что в ЭГ почти нет неглубокого возможного одиночества в отличие от КГ.

Существуют значимые различия по шкале «Не переживают одиночество» между группой «КГ» и группой «ЭГ» ($U=625$, $p < 0,05$). В группе «ЭГ» среднее значение равно 29.963, это меньше среднего значения группы «КГ» равного 64.196. Значит, что в КГ не переживают одиночество в отличие

от ЭГ.

Существуют значимые различия по шкале «Отчуждающее одиночество» между группой «КГ» и группой «ЭГ» ($U=148$, $p < 0,05$). В группе «ЭГ» среднее значение равно 42.918, это больше среднего значения группы «КГ» равного 33.667. Значит, что в ЭГ преобладает отчуждающее одиночество нежели, чем в КГ.

Существуют значимые различия по шкале «Диссоциированное» между группой «КГ» и группой «ЭГ» ($U=136$, $p < 0,05$). В группе «ЭГ» среднее значение равно 55.937, это больше среднего значения группы «КГ» равного 27.642. Значит, что в ЭГ наиболее преобладает диссоциированное одиночество, чем в КГ.

Существуют значимые различия по шкале «Управляемое одиночество» между группой «КГ» и группой «ЭГ» ($U=625$, $p < 0,05$). В группе «ЭГ» среднее значение равно 41.285, это меньше среднего значения группы «КГ» равного 21.350. Значит, что в КГ в отличие от ЭГ могут управлять своим одиночеством.

Существуют значимые различия по шкале «Самооценка» между группой «КГ» и группой «ЭГ» ($U=59$, $p < 0,05$). В группе «ЭГ» среднее значение равно 21.332, это меньше среднего значения группы «КГ» равного 69.013. Значит, что в ЭГ более низкая самооценка, чем в КГ.

Существуют значимые различия по шкале «Самокритичность» между группой «КГ» и группой «ЭГ» ($U=86$, $p < 0,05$). В группе «ЭГ» среднее значение равно 56.713, это больше среднего значения группы «КГ» равного 11.001. Значит, что в ЭГ высокая самокритичность, а в КГ низкая самокритичность.

Таким образом, в данном параграфе нами были сделаны следующие основные выводы на этапе констатирующего эксперимента:

- по результатам анализа по методике Дембо-Рубинштейн у большинства одиноких женщин реальный уровень самокритика, у треть одиноких женщин нереалистичный уровень самокритики и всего 21% одиноких женщин имеет низкий уровень притязания. В то время как у

большинства замужних женщин нереалистичный уровень самокритики, треть замужних женщин также имеют реальный уровень самокритики и всего 10% замужних женщин имеет низкий уровень притязаний;

- по результатам анализа по методике Дембо-Рубинштейн у большинства одиноких женщин реальный уровень самокритика, у треть одиноких женщин нереалистичный уровень самокритики и всего 21% одиноких женщин имеет низкий уровень притязания. В то время как у большинства замужних женщин нереалистичный уровень самокритики, треть замужних женщин также имеют реальный уровень самокритики и всего 10% замужних женщин имеет низкий уровень притязаний;

- незамужних женщин нашей выборки отличает подозрительность в межличностных отношениях и сочетание противоречащих личностных и поведенческих характеристик: сопротивление и приспособление в конфликтах; наличие всех уровней эмпатии; возбудимость, тревожность и эмотивность характера, коммуникативная направленность;

- незамужние одинокие женщины нашей выборки чувствуют себя покинутыми, потерянными, брошенными в чуждый и непонятный им мир. Они не могут уже найти необходимый отклик и понимание. Осознание невозможности быть выслушанным, понятым, принятым зачастую приводит к убеждению в собственной ненужности, не интересности;

- замужние же женщины нашей выборки проявляют управляемое одиночество, или уединенность, представляют собой вариант переживания психологической отдельности, собственной индивидуальности, который личностно обусловлен оптимальным соотношением результатов процессов идентификации и обособления. Это динамическое равновесие можно рассматривать как одно из проявлений психологической устойчивости личности относительно воздействий социума;

- по результатам методики С.Г. Корчагиной «Одиночество» большинство замужних женщин не переживает одиночество, треть замужних женщин переживает возможное одиночество и всего 6% замужних женщин

переживает глубокое одиночество и 3% - очень глубокое одиночество. Одинокие же незамужние женщины, напротив, в большинстве своем переживают глубокое одиночество, а также очень глубокое одиночество и всего 13 % одиноких женщин не переживают одиночество и 15% одиноких женщин переживают возможное одиночество;

- Существуют значимые различия между замужними женщинами и одинокими женщинами по следующим шкалам: «Самооценка», «Самокритичность», «Управляемое одиночество», «Диссоциированное одиночество», «Отчуждающее одиночество», «Глубокое одиночество», «Неглубокое одиночество», «Не переживает одиночество».

В ЭГ есть одинокие женщины, которые переживают глубокое одиночество, для них были выделены такие внешние поведенческие признаки как отсутствие друзей, очень ограниченный круг общения; отсутствие близких отношений с другим человеком; отсутствие семьи и т.д. В качестве критерий внутреннего состояния определены такие как частые и пессимистические размышления о своей судьбе; хроническая неудовлетворенность, недовольство жизнью; ощущение «никому ненужности» и т.д.

Кроме выше перечисленного для одиноких женщин было характерен заниженный уровень притязаний, а он в свою очередь является индикатором неблагоприятного развития личности.

Таким образом, выдвинутые нами в ходе исследования предположение о том, что существуют значимые различия в уровнях самооценки и самокритичности женщин подтвердилось. Предположение, что для одиноких женщин будет характерен низкий уровень самооценки и высокий уровень самокритичности также подтвердилось.

Нам остается подтвердить или опровергнуть третье утверждение о том, что психологическое консультирование благотворно влияет на психологическое состояние одиноких женщин.

2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента

Серьезная работа по проведению констатирующего исследования позволила нам увидеть группу женщин, нуждающихся в профилактике и устранении чувства одиночества. После информирования участниц о результатах эксперимента, где были подробно описаны уровни самооценки и субъективное чувство одиночества, мы предложили всем желающим принять участие в групповом психологическом консультировании. Дали свое согласие 10 (50%) одиноких женщин.

Первое занятие показало тот уровень эмоционального состояния, с которым пришли женщины. Юлия Б. считает, что «Все мои отношения – это всего лишь одна-две встречи. Дальше дело не заходит. Что со мной не так?». По мнению Самиры А. «У меня совсем нет друзей. Наверное, я совершенно не интересный человек». Екатерина В.: «Недавно муж пришел и сказал, что, скорее всего, не любит меня больше и что отношения себя исчерпали. Хочу разобраться, Любовь ли это или это отношения «чемодан без ручки». Светлана Р.: «Не могу принять выбор мужчины, с которым у меня были отношения. Он выбрал секту вместо меня». Альбина М. считает, что её «все бросают...». Елена М. считает, что она всех бросает. Такого рода мнений были вначале первых встреч.

Несколько участниц попросили теоретический материал по проблемам одиночества для самостоятельного изучения.

Немного о социальном портрете девушек, далее продолживших работу в группе по стабилизации и профилактике своего эмоционального состояния – это одинокие женщины, в возрасте от 30 до 35 лет. Высшее образование. Хобби, спорт, творческие занятия, танцы. Доходность средняя и выше средней. Руководящие должности, собственный бизнес.

Несмотря на разную степень проявления одиночеств у женщин, считаем наиболее эффективным проведение групповых консультативных встреч. Данный формат предпочтителен для людей со схожими проблемами, для

женщин в возрастном диапазоне 30—35 лет именно такой выборкой. Им будет легче открыться, взаимодействовать, понимать, поддерживать друг друга. Групповое консультирование с данной проблематикой имеет преимущество потому, что эмоциональную поддержку женщина сможет получить не только от психолога, но и от участниц группы, что ценно вдвойне. Также соотнося себя с другими участницами, проще посмотреть на себя со стороны, услышать и осознать переживания других по сравнению с собой, понять чувства и эмоции и их последствия. В ходе групповой работы происходит коррекция самооценки и само восприятия, обучение незнакомым моделям поведения невербальная практика и реагирования. Коллективное взаимодействие дает возможность более широко взглянуть на проблему и увидеть вариативность путей решения. Также очень эффективно для улучшения межличностных и социальных взаимодействий.

Таким образом, была разработана и реализована программа по устранению и профилактике «женского одиночества», куда были включены различные дискуссии, техники, упражнения, занятия, методики.

Первый этап работы определил цели и задачи программы группового психологического консультирования:

Цель программы: профилактика и устранения симптомов одиночества у женщин в возрасте от 30 до 35 лет посредством проведения группового консультирования.

Задачи программы:

1. Оказать психологическую помощь женщинам, испытывающим одиночество;
2. Гармонизировать внутреннее состояние женщин посредством расширения представлений о культуре переживаний одиночества и выражении чувств и эмоций;
3. Помочь увидеть ресурсы для восполнения душевного и физического комфорта.

На следующем, втором этапе работы, формирование этапов реализации

программы, построение плана и содержания консультативных мероприятий, поиск форм, подбор инструментов, техник, упражнений и приемов.

Принципы организации консультативных мероприятий:

1. Принцип вариативности: разнообразие видов групповой работы;
2. Принцип доступности и наглядности: учитывает знания и интересы участников группового консультирования, понятное изложение психологических знаний. Наглядность выражается в формировании зрительных и эмоциональных образов;
3. Принцип развития: участники формируют самостоятельные навыки для преодоления психоэмоционального дисбаланса.
4. Принцип домашнего задания: позволяет клиенту увидеть глубину ситуации, «остановиться» и поразмышлять над ситуацией и реакцией своего тела как физического, так и духовного.

Программа групповых мероприятий содержит 5 тематических встреч, длительностью 90 минут в рамках одного месяца, встречи 1 раза в неделю.

Программа групповых занятий распределена на 3 блока:

- Задачи I блока – вводно-практические:
 - Ознакомление с планом предстоящих встреч, информирование об актуальности проблемы женского одиночества и причинах необходимости работы над этим состоянием, обозначение правил работы в группе, создание благоприятной психологической атмосферы;
 - Знакомство участниц, построение доверительных отношений, акцентуация на схожести проблем в группе;
 - Обсуждение вопросов участниц, их пожеланий к результатам от посещения психологических встреч;
 - Обучение оперативных навыков стабилизации эмоционального состояния.
- Задачи II блока – информационно-практические:
 - Уточнение индивидуальных особенностей и ситуации в близком окружении (по желанию) и их обсуждение с целью возможности посмотреть

со стороны на аналогичную проблему, отрефлексировать и получить обратную связь от психолога и группы;

— Проведение вербальных и невербальных техник терапии с целью формирования способностей к переключению с травмирующих переживаний и ощущений в теле на гармоничное психофизическое состояние;

— Обучение практическим навыкам саморегуляции и снятию напряжения, поиску ресурсов и позитивного контекста в происходящих событиях.

• Задачи III блока: обобщение и подведение итогов встреч, встреча в неформальной обстановке, провести на природе:

— Обобщение сформированных знаний об одиночестве;

— Рефлексия участниц от группового психологического консультирования и полученных знаний, и навыков;

— Получение обратной связи от участников об актуальности формата групповой работы.

Помещение и практические материалы: Для реализации групповых консультаций необходимо либо отдельное тихое помещение, либо спокойная располагающая к дискуссиям обстановка без лишних раздражающих звуков (на природе или в нашем случае уютном частном психологическом кабинете). Потребуется канцелярские материалы (бумага, карандаши, демонстрационная доска и маркеры), раздаточный теоретический материал на бумажных носителях, также технические средства воспроизведения звукового и видеоматериала.

Структура занятий. При каждой встрече участники приветствуют друг друга, при этом психологом поощряется позитивное выражение эмоций участниками (улыбки, приветствия). Далее организатор озвучивает повестку встречи и поэтапно вбрасывает тему для обсуждения при этом обязательно формирует доверительную взаимно—уважающую атмосферу. Итогом встречи будут домашние задания по наблюдению или практические упражнения.

Оценка эффективности программы группового консультирования

одиноких женщин в возрасте от 30 до 35 лет:

Задачи программы считаются решенными, в случае если специалист— психолог и участники обозначили изменения:

1. Почувствовали улучшение эмоционального и физического состояния;
2. Расширили представления о вариациях выражения чувств и эмоций, почувствовали позитивное влияние на свое состояние;
3. Узнали об источниках ресурсов для восполнения душевного и физического комфорта;
4. Получили навыки само поддержки, изучив различные техники и приемы.

Таблица 4

«Структура консультативной программы»

Блоки	Структура
I блок – вводно-практический	Знакомство. Презентация программы психологом и само презентация участников. Теоретическая информация об особенностях эмоциональной сферы женщин. Практические упражнения оперативной самопомощи.
II блок – информационно-практический	Уточнение индивидуальных состояний участниц. Тематические теоретико-практические встречи: о работе с эмоциональным состоянием, жизненными ресурсами, о способах самопомощи, проведение тренинг занятий, транс медитативной практики.
III блок	Подведение итогов. Рефлексия.

В качестве метода групповой работы была выбрана когнитивно-поведенческая психотерапия (далее КПТ).

Основной задачей психолога КПТ будет научить пациента верной работе со своими мыслями и новому отношению к возникающим непростым ситуациям. Такая терапия проводится в несколько этапов и постепенно формирует жизнеутверждающие стереотипы сознания. В конечном итоге пациент осваивает техники, направленные на снижение уровня тревог, и преодолевает пугающие его ситуации без привычных паник и страхов.

КПТ поможет:

- выявить тревожные мысли, которые способствуют возникновению страхов, депрессий, фобий, панических атак;
- пересмотреть образ жизни и трансформировать его в здоровую норму (к примеру, избегать перегрузок, поменять распорядок дня, избавиться от вредных привычек);
- закрепить новое мышление и в будущем верно противостоять возникающим негативным ситуациям;
- преодолеть стыд за свои слабости и тревоги, научиться делиться проблемами с близкими людьми и с благодарностью пользоваться их поддержкой.

Блоки программы психологического консультирования в свою очередь разбиты на тематические встречи, представленные в таблице 4.

Общая схема работы по психологическому консультированию по проблеме одиночества заключалась в следующем:

— первичная консультация. Первичная консультация проводилась группой участниц. В ходе этой консультации в ходе беседы собирались общие сведения о девушках (образование, социальное положение, семья и т.д.), причина обращения, уточнялась проблема, проводилось психологическое тестирование по теме исследования.

Далее проводились групповые занятия.

Работа проводилась 1 месяц. Поскольку когнитивно-поведенческая психотерапия ориентирована на групповую работу, занятия проводились многократно с группой одиноких девушек продолжительностью 90 мин. Раз в неделю.

«Программа группового консультирования для одиноких женщин»

№ встречи

Темы обсуждений

Знакомство. Теоретические и практические основы женского одиночества.

- 1 Знакомство. Самопрезентация участников. Теоретический материал об одиночестве.
— Техники сверхбыстрого восстановления эмоционального и физического состояния.
— Упражнения: «Управление тревогой»
— Домашнее задание «Дневник своих мыслей и осознанности».
Результат занятия: Знакомство с интересными людьми.

Работа с эмоциональным состоянием женщин

- 2 — Уточнение индивидуальных проблем участниц,
— Тренинг «Преодолей одиночество»,
— «Обучение социальным навыкам»
— «Пожелания в копилку»,
— «Похвали себя»
— Медитативная практика
Результата занятия: Знакомство с психологией и умение использовать её элементы в собственной жизни.
- 3 — Обучение способам распознавания автоматических мыслей Дискуссия (обмен опытом и впечатлениями)
Результат занятия: Приобретение опыта общения и работы в группе.

Работа с жизненными ресурсами женщин

- 4 Терапевтическое упражнение: «Встреча с внутренним ребенком-исцеление». Медитативная практика.
Результат занятия: Получение бесценного опыта «проработки» собственных проблем.

Итоговая встреча

- 5 Упражнение «Нежность». Рефлексия. Обратная связь.
Результат занятия: Познание чувств, понимание и принятие себя, своих желаний и потребностей.

Общая схема работы:

Диагностический этап

В ходе детального рассмотрения особое внимание уделяется:

- причины одиночества, как их видит клиент;
- оценке эмоционального состояния;
- эффективности социальной поддержки.

Необходимо также провести когнитивную диагностику случая – выявить основные когнитивные темы, которые станут мишенями терапии.

У нас это стали неадаптивные мысли людей о своей ненужности, не интересности, а также изоляции.

Установочно-информационный этап.

Испытуемые информировались о целях и задачах работы, способах.

Работа с автоматизированным мышлением

На этом этапе испытуемым предлагалось еще раз высказать свои мысли об одиночестве и его причинах.

Перечислим подробно:

«Человек без семьи — одинокий человек»

«У детей своя жизнь»

«Негде себя применить»

«Не с кем общаться» и т.д.

Далее участникам предлагалось поразмышлять над каждым высказыванием, психолог в данном случае постепенно подводил к перу формулировке неадаптивной мысли в адаптивную.

Например, тезис «человек без семьи — одинокий человек».

Было предложено поразмышлять, что такое семья — муж, жена, дети, более расширено — внуки и т.д. Далее выяснялось, что у большинства участников есть племянники и другие родственники, отсутствие детей — не повод считать семью отсутствующей.

Управления тревогой. Многие одинокие люди переполнены тревогой. Мышечная и дыхательная релаксация, отвлечение внимания на описание

простых объектов помогают справляться с ней. Например, участникам дается инструкция «Описать цвет каждого предмета в комнате» с целью отвлечь от тревожных переживаний.

Всем участникам также предлагалось возобновить свои хобби или попытаться начать заниматься чем—то новым.

Дневник размышлений и осознанности.

Всем участникам с самого начала работы было предложено вести дневник своих мыслей и переживаний по поводу одиночества. На каждом занятии предполагается работа с этим дневником, выделение адаптивных и неадаптивных мыслей, переформулировка их в дневнике.

В исследовательской работе предлагается реализация такого вида консультации как медитативная практика. При всем своем разнообразии все медитативные практики объединяет общая цель – успокоение ума и достижение осознанности. И хотя конечный результат один, методы могут использоваться самые разные. У каждого своего пути.

Фокусировка внимания на одном объекте в течение всего сеанса медитации. Этим объектом может стать дыхание, мантра, визуализация, части тела, внешние предметы и т. д. У практикующих эту технику, умение держать поток внимания на выбранном объекте становится сильнее, а отвлечение происходит реже и недолго. Развивается глубина и устойчивость внимания.

Вместо того чтобы фокусировать внимание на любом объекте, мы держим его открытым, контролируя все аспекты нашего опыта, без суждений или привязанностей. Все ощущения, будь они внутренние (мысли, чувства, память и т. д.) или внешние (звук, запах и т. д.), признаются и наблюдаются такими, какие они есть. Это процесс неактивного наблюдения, происходящего от момента к моменту. Примерами являются: медитация осознанности, Випассана, а также некоторых виды даосской медитации.

Легкое присутствие - это состояние, когда внимание не сфокусировано на чем-то конкретном, а находится в состоянии покоя. Это можно назвать «Безальтернативное осознание» или «Чистое бытие».

На самом деле это истинная цель всех видов медитации. Все традиционные техники признают, что объект в фокусе, и даже процесс наблюдения, является просто средством для тренировки ума и помощь для создания внутренней тишины и глубоких состояний сознания. Когда эти процессы остаются позади наступает момент «чистого присутствия».

В некоторых техниках, это единственный фокус с самого начала. Примерами этого являются некоторые формы даосской медитации. На мой взгляд, этот вид медитации всегда требует изначальной подготовки, чтобы быть эффективным, даже если об этом говорится только косвенно, а не прямо.

Алгоритм медитативной практики:

1. Примите удобное положение. Очень желательно, чтобы спина была ровная. Однако, если это вызывает дискомфорт, не нужно себя мучать. Неудобная поза не позволит расслабиться, а это обязательное условие успешной практики.
2. Расслабьтесь. Закройте глаза. Отпустите мышечное напряжение.
3. Дышите ровно, естественно.
4. Прислушайтесь к своему дыханию. Понаблюдайте за тем, как воздух проходит через ноздри, движется к легким, как при этом движется грудная клетка, живот.
5. Старайтесь не концентрироваться на посторонних мыслях. Пусть они свободно проходят мимо.

Такое упражнение достаточно выполнять по 3-5 минут в день. Со временем длительность можно увеличивать. Все перечисленные действия нужно будет совершать перед началом любой медитации.

Как только удастся достичь спокойного течения мыслей без концентрации на них, можно считать цель достигнутой – подготовительный этап пройден.

В ходе реализации медитативной практики женщины смогли расслабиться, стать более раскрепощенными, научились концентрироваться на себе абстрагируясь от внешнего мира, что является положительным

результатом. Юлия Б. «Наконец то я почувствовала легкость», Самира Р. «Кажется как будто я летала в облаках..», Альбина М. «Я чувствую успокоение».

На заключительном занятии участникам предлагалось рассказать, почему они не одиноки.

Также был проведен тренинг. В данном тренинге упор делается на развитие социальных навыков плюс использование метода распознавания автоматизмов. Распознавание неадаптивных автоматизмов — важный компонент когнитивной терапии, на основе которой велись групповые занятия (Приложение В).

Цель тренинга:

помощь участникам в преодолении чувства одиночества и/или обучение способам противостояния ему.

Задачи тренинга:

1. Обучение социальным навыкам;
2. Обучение способам распознавания автоматических мыслей.

Объект тренинга: все желающие научиться противостоянию собственному чувству одиночества, либо же чувству одиночества других людей (10 чел., возраст участников от 30 до 35 лет).

Структура тренинга овладения способами преодоления одиночества

На проведение тренинга отводится два дня (два этапа).

Продолжительность каждого этапа составляет пять часов с одним перерывом.

Критерии эффективности тренинга: рефлексия субъективных состояний, диагностические процедуры, проверка домашнего задания.

Для оценки изменений до и после тренинга используются упражнения «Пожелания в копилку» и упражнение «Похвали себя»

Примерный график проведения тренинга:

- в первый день происходит знакомство, обучение социальным навыкам, обучение распознаванию автоматических мыслей, дается домашнее задание;
- во второй день происходит проверка домашнего задания, также продолжается обучение социальным навыкам и продолжение обучения работе с автоматическими мыслями; в заключение даются рекомендации на будущее.

Начало реализации программы психологического консультирования одиноких женщин оказалось волнительным для большинства участниц, так как почти все впервые работают с психологом. Явный интерес, но в тоже время напряженность участниц, требовала установления комфортной безопасной доверительной среды и обозначение рамок работы. Первая встреча прошла в соответствии с планом работы, участницы познакомились, прослушали вводный материал, выполнили упражнение, направленное на способность расслаблять тело и улучшать самочувствие. Наблюдалась явная скованность и стеснительность в начале встречи, к концу мероприятия улыбка появилась у большинства присутствующих девушек. Участники получили обратную связь и домашнее задание «Мои адаптивные и неадаптивные мысли», выполнение которого позволит участницам обдумать более тщательно и прочувствовать, что для них значит быть наедине. Выделить в этом состоянии положительные моменты.

На второй консультации было приятно видеть участниц, входящих в помещение с робкими улыбками и тетрадями или блокнотами в руках. После приветствия, было предложено желающим высказаться об их эмоциональном состоянии. Коротко обсудили результаты домашнего задания. Затем для стимуляции процесса был запущен практический тренинг «Преодолей одиночество». Девушки заинтересовано приступили к выполнению заданий и коллективно, уважительно друг к другу организовывали процесс в ходе работы. Далее обсудили насколько схожи проблемы участников и как каждый из них пытается преодолеть одиночество.

На третьей консультации мы продолжили вторую часть тренинга, где детально проработали и принимая участия вместе девушки изучили способы распознавания автоматических мыслей.

Очень важную тему несла четвертая консультация. Поговорили о ресурсах, эмоциональных и физических. Обсудили источники и варианты восполнения и удерживания ресурсного состояния. Нужно отметить то, что материальные блага все же занимают первое место как источник восполнения жизненного ресурса, по мнению участников. На втором месте близки родственники. Выполнили упражнение «Встреча с внутренним ребенком — исцеление», направленное на восполнение энергией физического тела, релаксацию, снятие напряжения. Встреча была максимально приближена к реалиям и прагматичной. Говорили о ресурсности. Без предисловий и стеснений, в какие-то моменты в формате дискуссии, поделились опытом источников духовных и материальных ресурсов.

На пятой, заключительной, встрече, группа выглядела иначе, как собрание единомышленников или друзей. Бурные дискуссии и смех присутствовали перед началом занятия. Обсудили впечатления женщин от участия в терапевтической группе. Был явно выражен совсем иной эмоциональный тон в группе, позитивный и немного грустный от предстоящего расставания. Участникам был выдан распечатанный материал с упражнениями, которые были проведены в рамках программы психологического консультирования одиноких женщин.

Говоря о результатах программы психологического консультирования одиноких женщин, нужно отметить важность влияния коммуникативного фактора на эмоциональное состояние женщин. Несмотря на то, что человек может быть не склонен к личным коммуникациям, но в группе он может проецировать свое состояние и проблемы через высказывание единомышленника и таким образом получать обратную связь. Также очень вдохновляет близость родственных проблем и попытки совместного их решения. Поэтому групповое психологическое консультирование является

эффективным инструментом решения эмоциональных проблем среди женщин в возрасте 30-35 лет.

2.3. Организация и проведение контрольного эксперимента

На формирующем этапе эксперимента нами было проведено повторное исследование выборки женщин, участвующих в эмпирическом исследовании.

Рассмотрим результаты исследования по проведенным нами методикам по выявлению взаимосвязи особенностей женского одиночества и уровнем самооценки и самокритичности на контрольном этапе эмпирического исследования.

Результаты исследования по методике Дембо-Рубинштейн, выявляющие уровень самооценки и самокритичности, представлены ниже. Интерпретация полученных результатов прохождения методики Дембо-Рубинштейн представлена на рис. 7 и 8.

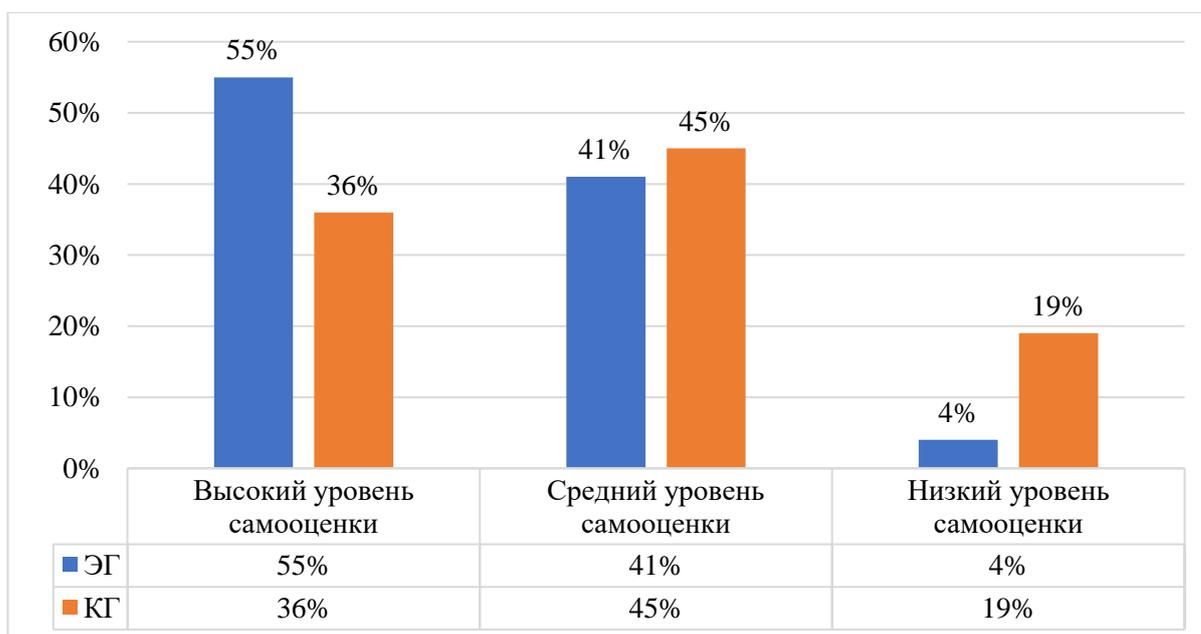


Рисунок 7. Результаты уровня самооценки по методике Дембо-Рубинштейн на контрольном этапе эксперимента

Из рис. 7 видно, что в КГ высокий уровень самооценки показало 36% женщин, средний уровень самооценки показало 45% женщин и низкий уровень самооценки показали 19% женщин. В ЭГ высокий уровень

самооценки – 55%, средний уровень – 41% и низкий уровень самооценки – 4% женщин.

Таким образом, по результатам методики Дембо-Рубинштейн на контрольном этапе эксперимента большинство одиноких женщин имеют высокий уровень самооценки, чуть менее половины одиноких женщин имеет средний уровень самооценки и всего 4% одиноких женщин имеет низкий уровень самооценки. В то время как большинство замужних женщин нашей выборки на контрольном этапе эксперимента имеют средний уровень самооценки, чуть больше третьей части замужних женщин нашей выборки имеет высокий уровень самооценки и 19 % замужних женщин имеет низкий уровень самооценки.

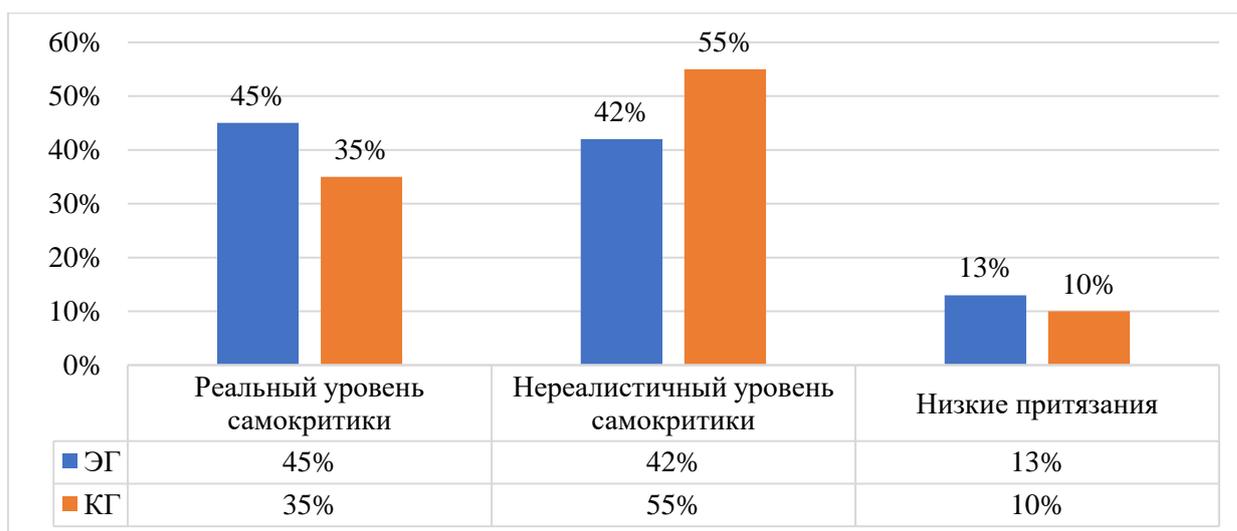


Рисунок 8. Результаты уровня самокритичности по методике Дембо-Рубинштейн

Из рис. 8 видно, что в КГ реальный уровень самокритики показало 42% женщин, нереалистичный уровень самокритики показало 48% женщин и низкий притязания показали 10% женщин. В ЭГ реальный уровень самокритики –45%, нереалистичный уровень самокритики–42% и низкие притязания– 13% женщин. Это означает, что у замужних женщин средний уровень самокритика, а у незамужних женщин реальный уровень самокритики и повысился уровень притязаний у незамужних женщин.

Таким образом, по результатам методики Дембо-Рубинштейн на контрольном этапе эксперимента большинство одиноких женщин имеют реальный уровень самокритики, чуть менее половины одиноких женщин имеет нереалистичный уровень самокритики и всего 13% одиноких женщин имеет низкий уровень притязаний. В то время как большинство замужних женщин нашей выборки на контрольном этапе эксперимента имеют нереалистичный уровень самокритики, чуть больше третьей части замужних женщин нашей выборки имеет реальный уровень самокритики и всего 10 % замужних женщин имеет низкий уровень притязаний.

Результаты исследования ассоциативного эксперимента по опроснику С.Г. Корчагиной, выявляющий особенности одиночества у женщин: диффузное, отчуждающее, диссоциированное одиночество и состояние одиночества без определения вида.

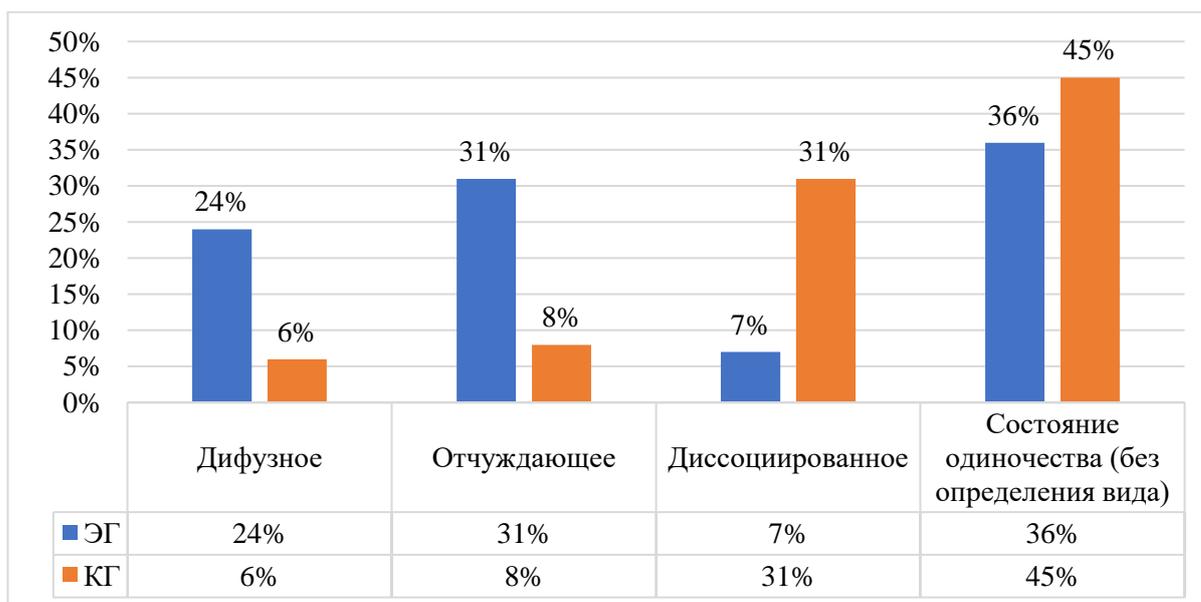


Рисунок 9. Результаты опроса по опроснику «Одиночество» С.Г. Корчагиной

Из рис. 9 видно, что и в ЭГ, в КГ преобладает состояние одиночества без определения вида – 45% и 36% женщин, диссоциированное одиночество в КГ— 31 % женщин, в ЭГ – 7%, отчуждающее одиночество показали 8% женщин в КГ и 31% в ЭГ и диффузное – 6 % женщин в КГ и 24 % в ЭГ. Это означает, что, как и замужние женщины нашей выборки, так и одинокие

женщины выборки проявляют управляемое одиночество, или уединенность, представляет собой вариант переживания психологической отдельности, собственной индивидуальности, который личностно обусловлен оптимальным соотношением результатов процессов идентификации и обособления. Это динамическое равновесие можно рассматривать как одно из проявлений психологической устойчивости личности относительно воздействий социума.

То есть ведущим становится среди одиноких женщин управляемое одиночество.

Результаты исследования по опроснику С.Г. Корчагиной «Одиночество» отображены ниже на рис. 10.

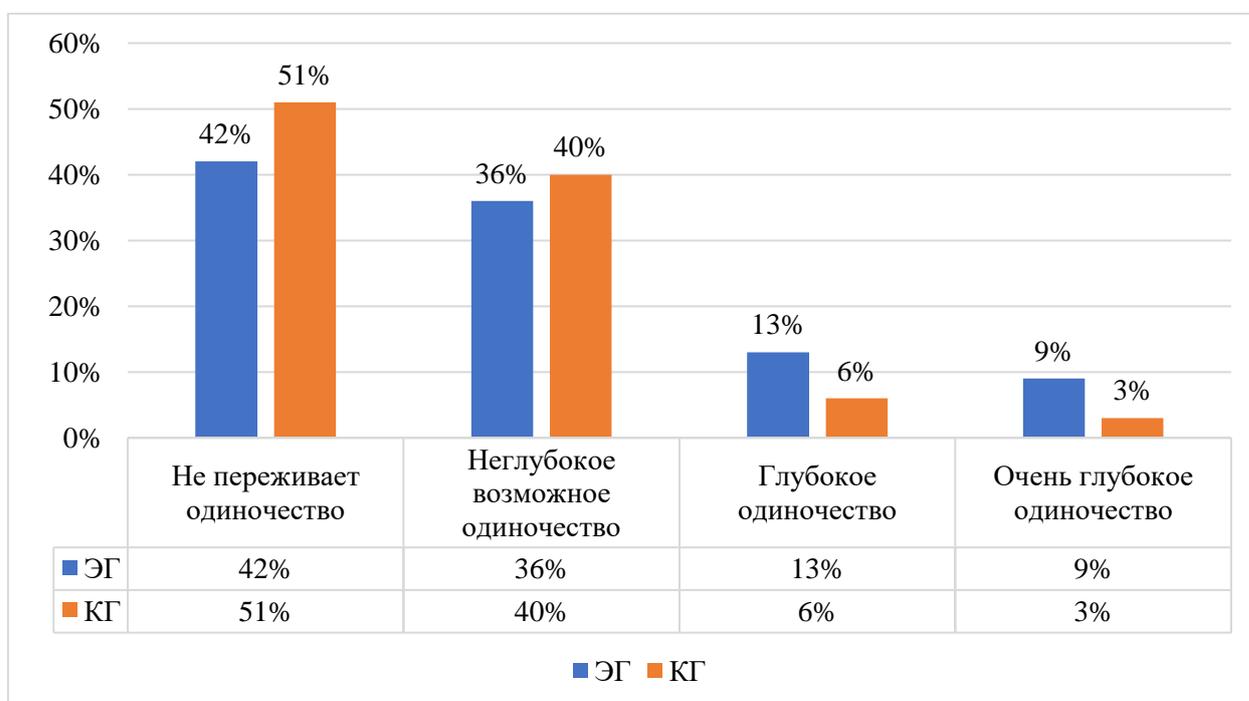


Рисунок 10. Результаты исследования по опроснику С.Г. Корчагиной «Одиночество»

Из рис. 10 видно, что в КГ наибольшее число женщин 51% не переживает одиночество, неглубокое возможное одиночество переживает 40% женщин, глубокое одиночество – 6 % и очень глубокое одиночество переживает 3% женщин. В ЭГ наибольшее число женщин не переживает одиночество (42%), неглубокое возможное одиночество—36%, глубокое

одинокость 13% и очень глубокое одиночество 9 % женщин.

Таким образом, по результатам исследования по опроснику С.Г. Корчагиной «Одиночество» большинство замужних женщин на констатирующем этапе эксперимента нашей выборки не переживает одиночество, чуть менее половины замужних женщин переживает неглубокое возможное одиночество, глубокое одиночество переживает всего 6 % замужних женщин нашей выборки и очень глубокое одиночество переживает всего 3% замужних женщин.

В ЭГ наибольшее число одиноких женщин не переживает одиночество, неглубокое возможное одиночество переживает чуть более третьей части нашей выборки незамужних одиноких женщин, глубокое одиночество переживает всего 13% одиноких женщин нашей выборки и очень глубокое одиночество переживает 9 % одиноких женщин на контрольном этапе эксперимента.

Одиноким женщины показавшие до проведения программы глубокое одиночество, после ее реализации, почувствовали возможности выражения своего эмоционального состояния, стали стремиться к обеспечению личностного роста и обучению коммуникативным навыкам, которые способствуют удовлетворительному взаимодействию в социуме.

Сырые данные по всем трем методикам в обеих группах отображены в Приложении Д.

Для сравнения показателей по всем трем методикам в начале и после эксперимента мы составили таблицу 5 «До и после».

Таблица 5

«До и после»

Названия шкал	Среднее значение в группе «ЭГ»		Среднее значение в группе «КГ»	
	До	После	До	После
Понимание собственных эмоций.	45.964	25.371	54.426	49.918
Глубокое одиночество	63.331	18.456	26.959	26.959

Названия шкал	Среднее значение в группе «ЭГ»		Среднее значение в группе «КГ»	
	До	После	До	После
Неглубокое возможное одиночество	18.113	36.295	50.033	49.087
Не переживают одиночество	26.963	41.765	64.196	59.016
Очень глубокое одиночество	63.686	21.018	12.835	12.835
Диффузное	42.460	25.017	42.231	41.560
Отчуждающее	42.918	24.315	33.667	31.657
Диссоциированное	55.937	21.116	27.642	26.568
Управляемое одиночество	21.350	52.817	41.285	40.350
Самооценка	21.332	56.756	69.013	57.917
Самокритичность	56.713	18.780	11.001	11.002

Таким образом, из таблицы 5 видно, что показатели характеристик одиночества в ЭГ изменились значительно, в КГ практически не изменились. Так в ЭГ средний показатель понимания собственных эмоций увеличился с 45.964 до 25.371 (на 20.325); средний показатель глубокого одиночества убавился с 63.331 до 18.456 (на 44.875); средний показатель неглубокого возможного одиночества увеличился с 18.113 до 36.295 (на 18.182); средний показатель «не переживают одиночество» увеличился с 26.963 до 41.765 (на 14.802); средний показатель очень глубокого одиночества убавился с 63.686 до 21.018 (на 42.668); средний показатель «диффузное одиночество» убавился с 42.460 до 25.017 (на 17.443); средний показатель «диссоциированное одиночество» убавился с 55.937 до 21.116 (на 34.821); средний показатель управляемого одиночества увеличился с 21.350 до 52.817 (на 31.467); средний показатель самооценки также увеличился с 21.332 до 56.756 (на 35.424) и средний показатель самокритичности снизился с 56.713 до 18.780 (на 37.933).

Таким образом, средние показатели характеристик одиночества говорят о том, что одинокие женщины после психологических консультаций стали иметь большую самооценку, меньше самокритики по отношению к себе; у них

убавилась плаксивость, нервозность, зависимость от окружающих; менее стало прослеживаться наличие всех уровней эмпатии: возбудимость, тревожность и эмотивность характера. И, наоборот, появилось понимание собственных эмоций и отсутствие переживания по поводу одиночества, то есть неглубокий уровень одиночества. Средний уровень самооценки поднялся с низкого до высокого.

После проведения констатирующего эксперимента можно сделать следующие выводы.

Реализация программы психологического консультирования отразилось на состоянии одиноких женщин ЭГ.

Результаты применения методики Дембо-Рубинштейн показали, что у большинства одиноких женщин реальный уровень самокритика, у треть одиноких женщин нереалистичный уровень самокритики и всего 21% одиноких женщин имеет низкий уровень притязания. В сравнении с большинством замужних женщин нереалистичный уровень самокритики, треть замужних женщин также имеют реальный уровень самокритики и всего 10% замужних женщин имеет низкий уровень притязаний. Это свидетельствует об улучшении самооценки, личной зрелости, появилась чувствительность к своим ошибкам, одинокие женщины стали обращать внимание на окружающих вокруг себя.

Одинокие женщины стали больше доверять, менее подозрительными, улучшились поведенческие характеристики, снизился уровень конфликтности, улучшилась коммуникация

Замужние женщины проявляют управляемое одиночество, или уединенность, представляют собой вариант переживания психологической отдельности, собственной индивидуальности, который личностно обусловлен оптимальным соотношением результатов процессов идентификации и обособления. Это динамическое равновесие можно рассматривать как одно из проявлений психологической устойчивости личности относительно воздействий социума.

Результаты полученные в ходе использования методики С.Г. Корчагиной «Одиночество» показали, что произошло уменьшение женщин, которые чувствовали себя одиноко. Они стали более уверенными, стали проявлять активность в других сферах деятельности, чувствовали себя более счастливыми.

Средние показатели характеристик одиночества на контрольном этапе эксперимента среди одиноких женщин говорят о том, что одинокие женщины после психологических консультаций стали иметь большую самооценку, меньше самокритики по отношению к себе; у них убавилась плаксивость, нервозность, зависимость от окружающих; менее стало прослеживаться наличие всех уровней эмпатии: возбудимость, тревожность и эмотивность характера. И, наоборот, появилось понимание собственных эмоций и отсутствие переживания по поводу одиночества, то есть неглубокий уровень одиночества. Средний уровень самооценки поднялся с низкого до высокого.

Следовательно, наше предположение о том, что психологическое консультирование благотворно влияет на характеристики одиночества у одиноких женщин подтвердилось.

Таким образом, наша гипотеза подтвердилась полностью.

Выводы по главе 2

Таким образом, во второй главе нами были проанализированы результаты исследования:

Основной целью исследования является изучение психологического консультирования как способа решения проблемы женского одиночества.

Выборку составили женщины в возрасте от 30 до 35 лет, отобранные случайным выбором из социальных сетей в РФ: КГ (контрольная группа) – замужние женщины (10 человек), ЭГ (экспериментальная группа) – одинокие женщины (10 человек).

В качестве основных критериев выступили самооценка, эмоциональное состояние, социальные контакты.

Методики, используемые в исследовании: методика Дембо-Рубинштейн; опросник для определения вида одиночества (С.Г. Корчагина); опросник определения глубины одиночества (С.Г. Корчагина).

Как показало проведенное исследование контрольного среза в ЭГ есть одинокие женщины, которые переживают глубокое одиночество, для них были выделены такие внешние поведенческие признаки как отсутствие друзей, очень ограниченный круг общения; отсутствие близких отношений с другим человеком; отсутствие семьи и т.д. В качестве критериев внутреннего состояния определены частые и пессимистические размышления о своей судьбе; хроническая неудовлетворенность, недовольство жизнью; ощущение «никому ненужности» и т.д.

Кроме выше перечисленного для одиноких женщин было характерен заниженный уровень притязаний, а он в свою очередь является индикатором неблагоприятного развития личности.

В исследовании предлагается введение программы психологического консультирования, целью которой является профилактика и устранения симптомов одиночества у женщин в возрасте от 30 до 35 лет посредством проведения группового консультирования.

В ходе проведения второго замера результатов после реализации

программы по психологическому консультированию было выявлено, что большинство замужних женщин на констатирующем этапе эксперимента нашей выборки не переживает одиночество, чуть менее половины замужних женщин переживает неглубокое возможное одиночество, глубокое одиночество переживает всего 6 % замужних женщин нашей выборки и очень глубокое одиночество переживает всего 3% замужних женщин.

В ЭГ наибольшее число одиноких женщин не переживает одиночество, неглубокое возможное одиночество переживает чуть более третьей части нашей выборки незамужних одиноких женщин, глубокое одиночество переживает всего 13% одиноких женщин нашей выборки и очень глубокое одиночество переживает 9 % одиноких женщин на контрольном этапе эксперимента.

В ходе проведения программы психологического консультирования средние показатели характеристики одиночества показали следующие результаты: одинокие женщины после психологических консультаций стали иметь большую самооценку, меньше самокритики по отношению к себе; у них убавилась плаксивость, нервозность, зависимость от окружающих; менее стало прослеживаться наличие всех уровней эмпатии: возбудимость, тревожность и эмотивность характера. И, наоборот, появилось понимание собственных эмоций и отсутствие переживания по поводу одиночества, то есть неглубокий уровень одиночества. Средний уровень самооценки поднялся с низкого до высокого.

Таким образом, наша гипотеза подтвердилась полностью.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В диссертационной работе нами были решены следующие задачи:

1. Изучены теоретические аспекты проблемы одиночества.

Были описаны теоретические подходы к изучению и пониманию одиночества: психодинамический, когнитивный, социологический, личностный, экзистенциальный и др. Они по-разному видят причины одиночества.

Одни полагают, что его истоки в личностных особенностях, другие усматривают их в социальном окружении, особенностях современной социальной среды, третьи – в сочетании этих факторов.

Расходятся исследователи и в том, где лучше искать истоки одиночества – в раннем детстве или текущем жизненном опыте человека. В нашей работе мы приняли за основу следующее определение одиночества.

Одиночество — это субъективное внутреннее переживание, связанное с неудовлетворенностью сложившимися отношениями с окружающими, с несоответствием желаемого уровня социальных связей действительности.

Анализ проблемы показал, что одиночество, так или иначе, связано с какой-либо формой дефицитарности межличностных отношений. Это внутреннее, субъективное ощущение, переживание личности, не сводимое к отсутствию контактов, изоляции. Для лучшего понимания специфики переживания одиночества мы описали типологию одиночества по С.Г. Корчагиной.

2. Проанализированы психологические особенности женщин в период ранней и средней зрелости.

Кризис середины жизни у женщин также отличается своими особенностями. Этот важный переходный период примерно для трети женщин приходится на постродительский отрезок жизни, когда дети уже выросли.

Анализ структуры мотивационной сферы женщин среднего возраста показывает изменения в жизненных целях, установках и ценностях, связанных прежде всего с семейным циклом, а не с предсказуемыми возрастными

изменениями, а также с этапами профессионального пути. Это означает, что наступление ключевых событий именно в семейном и профессиональном циклах мотивирует выбор определенного статуса и образа жизни женщин среднего возраста – их основных занятий, радостей и горестей, круга общения.

Так, женщина, которая откладывает рождение ребенка до сорока лет, часто делает это для того, чтобы преуспеть в карьере; и, напротив, женщина, рано образовавшая семью и имеющая выросших, достаточно определившихся, возможно, уже вставших на ноги детей, получает значительное количество свободного времени, чтобы заниматься собой, своим самосовершенствованием в личном и профессиональном плане.

3. Обосновано использование когнитивного подхода в психологическом консультировании для решения проблем одиночества.

В качестве основной методологии группового психологического консультирования женщин, столкнувшихся с одиночеством, является исследование когнитивного подхода.

Когнитивный подход базируется на знаниях, а точнее на процессах их представления, хранения, обработки, интерпретации и производстве новых знаний. Это, своего рода, ступень, благодаря которой люди могут преодолеть барьеры. Они встречаются в отношении людей, которые разговаривают и мыслят на разных языках. Один из основных принципов представляет собой то, что представления человека об окружающей среде не всегда соответствует действительности.

Основной метод когнитивного подхода заключается в замене личностного конструкта, то есть мысли или идеи, которую человек применяет, чтобы осознать и предсказать свой опыт в научных терминах и на контрасте. Характеристика этого действия представляет собой различное восприятие людей информации, которая поступает из внешнего мира.

4. Выделены критерии одиночества и подобран диагностический инструментарий.

Нами были определены следующие критерии одиночества: самооценка,

эмоциональное состояние, социальные контакты. В качестве методик нами были выбраны методики: методика Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн; опросник С.Г. Корчагиной; опросник С.Г. Корчагиной «Одиночество».

5. Проанализированы полученные данные констатирующего эксперимента.

Нами были сделаны следующие основные выводы на этапе констатирующего эксперимента:

- по результатам анализа по методике Дембо-Рубинштейн у большинства незамужних одиноких женщин реальный уровень самокритика, у треть одиноких женщин нереалистичный уровень самокритики и всего 21% одиноких женщин имеет низкий уровень притязания. В то время как у большинства замужних женщин нереалистичный уровень самокритики, треть замужних женщин также имеют реальный уровень самокритики и всего 10% замужних женщин имеет низкий уровень притязаний;

- по результатам анализа по методике Дембо-Рубинштейн у большинства незамужних одиноких женщин реальный уровень самокритика, у треть одиноких женщин нереалистичный уровень самокритики и всего 21% одиноких женщин имеет низкий уровень притязания. В то время как у большинства замужних женщин нереалистичный уровень самокритики, треть замужних женщин также имеют реальный уровень самокритики и всего 10% замужних женщин имеет низкий уровень притязаний;

- незамужних женщин нашей выборки отличает подозрительность в межличностных отношениях и сочетание противоречащих личностных и поведенческих характеристик: сопротивление и приспособление в конфликтах; наличие всех уровней эмпатии; возбудимость, тревожность и эмотивность характера, коммуникативная направленность;

- незамужние одинокие женщины нашей выборки чувствуют себя покинутыми, потерянными, заброшенными в чуждый и непонятный им мир. Они не могут уже найти необходимый отклик и понимание. Осознание невозможности быть выслушанным, понятым, принятым зачастую приводит к

убеждению в собственной ненужности, не интересности;

- замужние же женщины нашей выборки проявляют управляемое одиночество, или уединенность, представляют собой вариант переживания психологической отдельности, собственной индивидуальности, который личностно обусловлен оптимальным соотношением результатов процессов идентификации и обособления. Это динамическое равновесие можно рассматривать как одно из проявлений психологической устойчивости личности относительно воздействий социума;

- по результатам методики С.Г. Корчагиной «Одиночество» большинство замужних женщин не переживает одиночество, треть замужних женщин переживает возможное одиночество и всего 6% замужних женщин переживает глубокое одиночество и 3% - очень глубокое одиночество. Одинокие же незамужние женщины, напротив, в большинстве своем переживают глубокое одиночество, а также очень глубокое одиночество и всего 13 % одиноких женщин не переживают одиночество и 15% одиноких женщин переживают возможное одиночество;

- Существуют значимые различия между замужними женщинами и женщинами одинокими по следующим шкалам: «Самооценка», «Самокритичность», «Управляемое одиночество», «Диссоциированное одиночество», «Отчуждающее одиночество», «Глубокое одиночество», «Неглубокое одиночество», «Не переживает одиночество».

Таким образом, выдвинутые нами в ходе исследования предположение о том, что существуют значимые различия в уровнях самооценки и самокритичности женщин подтвердилось. Предположение, что для одиноких женщин будет характерен низкий уровень самооценки и высокий уровень самокритичности также подтвердилось.

Нам остается подтвердить или опровергнуть третье утверждение о том, что психологическое консультирование благотворно влияет на психологическое состояние одиноких женщин.

6. Разработана и апробирована программа группового психологического

консультирования с целью решения проблем одиночества у женщин.

Таким образом, была разработана и реализована программа по устранению и профилактике «женского одиночества», куда были включены различные дискуссии, техники, упражнения, занятия, методики.

Цель программы: профилактика и устранения симптомов одиночества у женщин в возрасте от 30 до 35 лет посредством проведения группового консультирования.

Программа групповых мероприятий содержит 5 тематических встреч, длительностью 90 минут в рамках одного месяца, встречи 1 раза в неделю.

Программа групповых занятий распределена на 3 блока: вводно-практический; информационно-практический; обобщение и подведение итогов встреч.

Завершающий этап нашего эксперимента заключался в повторной диагностике выборки.

Таким образом, на контрольном этапе эксперимента нами были сделаны следующие основные выводы:

- по результатам методики Дембо-Рубинштейн на контрольном этапе эксперимента большинство одиноких женщин имеют реальный уровень самокритики, чуть менее половины одиноких женщин имеет нереалистичный уровень самокритики и всего 13% одиноких женщин имеет низкий уровень притязаний. В то время как большинство замужних женщин нашей выборки на контрольном этапе эксперимента имеют нереалистичный уровень самокритики, чуть больше третьей части замужних женщин нашей выборки имеет реальный уровень самокритики и всего 10 % замужних женщин имеет низкий уровень притязаний;

- по результатам методики Дембо-Рубинштейн на контрольном этапе эксперимента большинство одиноких женщин имеют реальный уровень самокритики, чуть менее половины одиноких женщин имеет нереалистичный уровень самокритики и всего 13% одиноких женщин имеет низкий уровень притязаний. В то время как большинство замужних женщин нашей выборки

на контрольном этапе эксперимента имеют нереалистичный уровень самокритики, чуть больше третьей части замужних женщин нашей выборки имеет реальный уровень самокритики и всего 10 % замужних женщин имеет низкий уровень притязаний;

- как и замужние женщины нашей выборки, так и незамужние одинокие женщины выборки проявляют управляемое одиночество, или уединенность, представляет собой вариант переживания психологической отдельности, собственной индивидуальности, который личностно обусловлен оптимальным соотношением результатов процессов идентификации и обособления. Это динамическое равновесие можно рассматривать как одно из проявлений психологической устойчивости личности относительно воздействий социума;

То есть ведущим становится среди незамужних одиноких женщин управляемое одиночество;

- по результатам исследования по опроснику С.Г. Корчагиной «Одиночество» большинство замужних женщин на констатирующем этапе эксперимента нашей выборки не переживает одиночество, чуть менее половины замужних женщин переживает неглубокое возможное одиночество, глубокое одиночество переживает всего 6 % замужних женщин нашей выборки и очень глубокое одиночество переживает всего 3% замужних женщин. В ЭГ наибольшее число одиноких женщин не переживает одиночество, неглубокое возможное одиночество переживает чуть более третьей части нашей выборки незамужних одиноких женщин, глубокое одиночество переживает всего 13% одиноких женщин нашей выборки и очень глубокое одиночество переживает 9 % одиноких женщин на контрольном этапе эксперимента;

- средние показатели характеристик одиночества на контрольном этапе эксперимента среди одиноких женщин говорят о том, что незамужние женщины после психологических консультаций стали иметь большую самооценку, меньше самокритики по отношению к себе; у них убавилась

плаксивость, нервозность, зависимость от окружающих; менее стало прослеживаться наличие всех уровней эмпатии: возбудимость, тревожность и эмотивность характера. И, наоборот, появилось понимание собственных эмоций и отсутствие переживания по поводу одиночества, то есть неглубокий уровень одиночества. Средний уровень самооценки поднялся с низкого до высокого.

Следовательно, наше предположение о том, что психологическое консультирование благотворно влияет на характеристики одиночества у незамужних женщин подтвердилось.

Таким образом, наша гипотеза подтвердилась полностью.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г. С. Психологическое консультирование: теория и опыт. — М.: Академия, 2020. — 204 с.
2. Абульханова—Славская К. А. Психологические и жизненные потери (к проблеме экологии человека) // Психология личности в условиях социальных изменений. — М.: ИПРАН, 2018. — С. 7—21.
3. Авдудевская Е.П., Петровская Л.А. Проблема одиночества с позиции гуманизма. — 2018. — №4. С. 179—180.
4. Агильдеев М. Человек один не может. — М.: Смысл, 2017. — 168 с.
5. Алексеев С.С. Гештальт одиночества (феномен одиночества: его роль в развитии и терапии невроза) / <http://hpsy.ru/public/x2654.htm>
6. Ананьев Б. Г. Психология и проблемы человекознания. — М. 3—е изд.— МПСИ, 2018.
7. Антонова Н.В. Проблема личностной идентичности в интерпретации современного психоанализа, интеракционизма и когнитивной психологии // Вопросы психологии. – 2016. – № 1. – с.131 – 143.
8. Бердяев Н. Я И МИР ОБЪЕКТОВ. Опыт философии одиночества и общения. / Воспроизводится по изданию: Философия свободного духа. М.: Республика, 1994. - 480 с. 1—е изд.: Я и мир объектов. Опыт философии одиночества и общения. Париж: YMCA—Press [1934]. / <http://www.vehi.net/berdyaev/mirobj/index.html>
9. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. — М.: Современная литература, 2016. — 425 с.
10. Бодалёв А. А. Вершина в развитии взрослого человека. — М., 2018.
11. Бубер М. Проблема человека. Перспективы. Лабиринты одиночества. — М.: Прогресс, 2019. — С. 88—97.
12. Бячкова Н. Д. Изучение одиночества: взгляды, теории, проблемы / Семейная психология и семейная терапия. — М., 2018. — С. 80— 86.

13. Возникновение и преодоление одиночества / <http://medcosmos.it—med.ru/library/v/vozniknovenie.htm>
14. Гомезо М. В., Герасимова И. Л. Возрастная психология. Личность от молодости до старости. — М., 2017.
15. Ермолаева М. В. Психология развития. — М., 2020.
16. Зилбург Дж. Одиночество: междисциплинарный подход / Лабиринты одиночества. — М.: Прогресс, 2019. — С. 42—44.
17. Камю А. Бунтующий человек. — М.: Прогресс, 2020. — 134 с.
18. Кинодо Ж.—М. Приручение одиночества. М.: Когито—центр, 2018.
19. Коростылева Л. А. Психология самореализации личности: брачно—семейные отношения. — СПб.: Изд—во С.—Петербур. университета, 2020. — 222 с.
20. Корчагина С.Г. Психология одиночества. М.: МПСИ, 2018
21. Крайг Г. Психология развития. — СПб., 2020.
22. Кузнецов О.Н., Лебедев В. И. Психология и психопатология одиночества. — М.: Просвещение, 2018. — 335 с.
23. Лебедев В.И. Психология и психопатология одиночества и групповой изоляции: учебное пособие. М.: ЮНИТИ, 2019.
24. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. — СПб., 2017.
25. Мустакас К. Теоретические подходы к одиночеству / Лабиринты одиночества. — М.: Прогресс, 2019. — С. 154—155.
26. Немов Р. С. Одиночество / Общие основы психологии. — М.: Просвещение, 2018. — С. 31—38.
27. Общение с собой: Начала психологии активности / Л.П. Гримак. — М.: КД Либкорм, 2019. — 332 с.
28. Оди Дж. Рэлф. Человек — существо одинокое: биологические корни одиночества / Лабиринты одиночества. — М.: Прогресс, 2019. — С. 129 — 151.
29. Олпорт Г. Становление личности. Избранные труды. — М.: Смысл, 2018. — С. 166 — 216.

30. Пепло Л. Н., Мицелии М., Мораш Б. Одиночество и самооценка / Лабиринты одиночества. — М.: Прогресс, 2019. — С. 169 — 191.
31. Перлман Д., Пепло Л. Э. Теоретические подходы к одиночеству. — М.: Прогресс, 2019. — С. 152—168.
32. Покровский Н. Е. Лабиринты одиночества. — М.: Просвещение, 2019.
33. Психологический словарь / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. — М.: Прайм—Еврознак, 2020. — 672 с.
34. Психология человека от рождения до смерти / Под ред. А.А. Реана. — СПб., 202018.
35. Рассел Д. Измерение одиночества. — М., 2020.
36. Рисмен Д., Глазер Н. Теория социального характера в массовом обществе. История социологии в Западной Европе и США. — М.: Издательская группа НОРМА — ИНФРА, 2019. С. 29 — 43.
37. Роджерс К. Искусство консультирования и терапии. — М.: Апрель Пресс, 2019. — 976 с.
38. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. М.: Просвещение, 2019
39. Рук К. С, Пепло Л. Э. Перспективы помощи одиноким. // Лабиринты одиночества / Под ред. Н. Е. Покровского. М: Прогресс, 2019. —С. 512— 551.
40. Садлер У. А., Джонсон Т. Б. Что такое одиночество / Пер. с англ.; сост., общ.ред. и предисл. П. Е. Покровского. — М.: Прогресс, 2019. — 624 с.
41. Садлер У. А., Джонсон Т. Б. Что такое одиночество? // Лабиринты одиночества. / Под ред. Н. Е. Покровского. М.: Прогресс, 2019. —С. 21—51.
42. Семенова А. Прощай, одиночество! Избавиться от проблемы в ваших силах. СПб.: «Невский проспект», 2018. 565 с.
43. Серма В. Некоторые ситуативные и личностные корреляты одиночества / Лабиринты одиночества. — М.: Прогресс, 2019. — 624 с.
44. Сикирич Е. Страх одиночества. М.: Новый Акрополь, 2017.
45. Симеонова Л. Человек рядом. М, 2019. 652 с.

46. Скорова О.И. Психологические аспекты одиночества / <http://hpsy.ru/public/x2892.htm>
47. Старшенбаум Г. В. Любовь против одиночества. М.: Знание. — 2018.
48. Стринберг А. Избранные произведения: В 2—х томах: Перевод со швед. и фр. - М.: Худож. ПИТ, 2016.
49. Телешевская М. Э. Искусство делать людей счастливыми: Записки психотерапевта. М.: Ангстрем, 2018.
50. Телешевская М. Э. Общение и одиночество / Искусство делать людей счастливыми: записки психотерапевта. — М.: Мир, 2017. — 538 с.
51. Фельдштейн Д.И. Психология взросления. — М., 2019.
52. Флендерс Дж. Одиночество: междисциплинарный подход / Лабиринты одиночества. — М.: Прогресс, 2019. — С. 32 —35.
53. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник / Пер. вст. с англ. и нем.; общ. ред. Л.Я. Гозмана и Д.А. Леонтьева; ст. Д.А. Леонтьева. — М.: Прогресс, 2018. — 368 с.
54. Фромм-Рейхман Ф. Одиночество: междисциплинарный подход. — М.: Прогресс, 2019. — С. 36—38.
55. Хараш А.У. Психология одиночества // Педология/новый век. № 4, 2019.
56. Хорицкая Ю., Шевченко С. У одиночества характер крут. — М.: Московский рабочий, 2020. — 188 с.
57. Хоровиц Л. М., Френч де Р. С, Андерсон К. А. // Лабиринты одиночества /Под ред. Н. Е. Покровского. М.: Прогресс, 2019. — С. 243—274.
58. Швалб Ю. М., Данчева О. В. Одиночество: социально— психологические проблемы. — Киев: Украина, 2018. — 270

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Методика Дембо-Рубинштейн и её модификация

Оборудование: распечатанные бланки, ручка или карандаш для обозначения позиций на шкалах.

Регистрация показателей и интерпретация

На основании полученных данных строится профиль реальной, идеальной и достижимой степени одиночества (СО).

Высота самооценки определяется по уровню пролегания профиля реальной СО. Если большинство графических отметок располагается в диапазоне от 0 до 40 мм – это свидетельствует о низкой СО; от 40 до 80 мм – о средней; от 80 до 120 мм – о высокой. Можно выявить и промежуточные диапазоны: от 60 мм и выше – средневысокая СО; от 60 мм и ниже – средненизкая. Если большинство графических отметок нельзя отнести к какому—то определенному диапазону, то следует говорить о лабильном профиле СО [9]. Аналогично определяются идеальная и достижимая СО.

Уровень СО устанавливался по преимущественному расположению 2/3 отметок в каком—либо из выделенных секторов или одном из смежных с ними.

Степень удовлетворенности собой определяется соотношением профилей реальной и идеальной СО: чем значительней они расходятся, тем ниже степень удовлетворенности собой, и наоборот, чем ближе пролегают эти два профиля, тем выше удовлетворение собой.

Устойчивость СО определяется повторным тестированием через 10—14 дней. Если значительных расхождений между профилями реальной СО при первом и втором предъявлении методики не выявлено, то следует говорить об устойчивости СО.

СО признается неустойчивой, если обнаруживается расхождение при ретесте около половины набора шкал на величину от полсектора.

Адекватность СО исследуется методом экспертных оценок. В качестве экспертов выступают индивиды (обычно не менее трех человек), которые

хорошо знают респондента. Эксперты оценивают респондента по тем же самым параметрам, которые предъявлялись самому респонденту. Экспертные оценки усредняются и по ним строится профиль экспертных оценок. По соотношению профилей реальной СО и экспертной оценки судят о степени адекватности СО. Если профиль реальной СО респондента пролегает значительно ниже экспертного, то говорят о заниженной СО, если выше, то о завышенной.

За критерий адекватности СО принимается совпадение отметок испытуемых и экспертов с точностью до сектора по $2/3$ комплекта шкал.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Опросник С.Г. Корчагиной «Одиночество»

Оборудование: распечатанные бланки ручка или карандаш для выбора ответа.

Опросник позволяет диагностировать глубину переживания одиночества.

Инструкция. Вам предлагается 12 вопросов и 4 варианта ответов на них. Выберите тот, который наиболее соответствует вашему представлению о себе.

- а) всегда;
- б) часто;
- в) иногда;
- г) никогда.

Опросник

1. Бывает ли так, что Вы не находите понимания у близких (друзей)?
2. Возникает ли у Вас мысль, что по—настоящему Вы никому не нужны?
3. Бывает ли у Вас ощущение собственной заброшенности, покинутости в мире?
4. Испытываете ли Вы недостаток в дружеском общении?
5. Бывает ли у Вас чувство острой тоски по чему—то безвозвратно ушедшему, потерянному навсегда?
6. Чувствуете ли Вы перегруженность поверхностными социальными контактами, не дающими возможность истинного человеческого общения?
7. Присутствует ли у Вас ощущение собственной зависимости от других людей?
8. Способны ли Вы сейчас к истинному сопереживанию горя другого человека?
9. Можете ли Вы выразить человеку свое сопереживание, понимание, сочувствие?
10. Бывает ли так, что успех или везение другого человека вызывает у Вас чувство своей ущемленности, сожаление по поводу собственных неудач?
11. Проявляете ли Вы свою самостоятельность в решении сложных жизненных ситуаций?

12. Чувствуете ли Вы в себе достаточный резерв возможностей для того, чтобы самостоятельно решать жизненные задачи?

Обработка результатов и интерпретация

Этот опросник обрабатывается достаточно просто. Ответам испытуемого приписываются следующие баллы: всегда – 4, часто – 3, иногда – 2, никогда – 1.

Ключ для измерения выраженности одиночества такой:

12—16 баллов – человек не переживает сейчас одиночество;

17—27 баллов – неглубокое переживание возможного одиночества;

28—38 – глубокое переживание актуального одиночества;

39—48 – очень глубокое переживание одиночества, погруженность в это состояние.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Опросник для определения вида одиночества (С.Г. Корчагина)

Шкалы: диффузное, отчуждающее, диссоциированное одиночество.

Назначение теста: определения и глубины переживания одиночества, и его вида.

Инструкция к тесту

Вам предлагается 30 вопросов или утверждений и 2 варианта ответов на них (да или нет), выберете тот, который наиболее соответствует вашему представлению о себе.

Тест

1. Думаете ли Вы о том, что никто не знает Вас по—настоящему?
2. Испытываете ли Вы в последнее время недостаток в дружеском общении?
3. Думаете ли Вы о том, что близкие и друзья не очень—то беспокоятся о Вас?
4. У Вас возникает мысль о том, что по—настоящему Вы никому не нужны? (легко справятся и без Вас)?
5. Опасаетесь ли Вы показаться навязчивым со своими откровениями?
6. Кажется ли Вам, что Ваша смерть не принесет особых страданий близким и друзьям?
7. Есть ли в Вашей жизни люди, с которыми Вы чувствуете себя «своим»?
8. Бывает ли так, что Вы испытываете противоположные чувства по отношению к одному и тому же человеку?
9. Ваши чувства носят порой экстремальный характер?
10. Бывает ли у Вас ощущение, что вы «не от мира сего», все у Вас не так, как у других?
11. Вы больше стремитесь к своим друзьям, чем они к Вам?
12. Считаете ли Вы, что больше отдаете людям, чем получаете от них?
13. У Вас хватает душевных сил истинно глубоко сопереживать другому человеку?

14. Находите ли Вы средства в полной мере выразить свое сопереживание страдающему?

15. Захватывает ли Вас переживание (тоска, сожаление, боль, раскаяние) о чем—то безвозвратно ушедшем?

16. Замечаете ли Вы, что люди почему—то сторонятся Вас?

17. Трудно ли Вам простить себя за слабость, ошибку, оплошность?

18. Хотелось бы Вам как—то изменить себя?

19. Считаете ли Вы нужным что—то менять в своей жизни?

20. Чувствуете ли Вы достаточный резерв сил, чтобы самостоятельно изменить свою жизнь к лучшему?

21. Испытываете ли Вы перегруженность поверхностными социальными контактами?

22. Чувствуете ли Вы, что другие люди понимают, что Вы отличаетесь от них и в общем—то – «чужой»?

23. Ваше настроение, состояние зависит от настроения, состояния, поведения других людей?

24. Вам нравится быть наедине с собой?

25. Когда Вы чувствуете, что не нравитесь кому—то, стремитесь ли изменить о себе мнение?

26. Стремитесь ли Вы к тому, чтобы все и всегда Вас правильно понимали?

27. Считаете ли Вы, что хорошо знаете свои привычки, особенности, склонности?

28. Бывает ли так, что Вы сами себя удивляете неожиданным поступком (реакцией, словом)?

29. Случается, ли так, что Вы не можете установить устраивающие Вас отношения?

30. Было ли когда—нибудь так, что Вы чувствовали себя полностью принятым, понятым?

Обработка и интерпретация результатов теста

Состояние одиночества (без определения вида):

- «+» 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 16, 29, 22
- «-» 13, 14, 30, 24

Диффузное		Отчуждающее		Диссоциированное	
«+»	«-»	«+»	«-»	«+»	«-»
4	2	1	11	1	17
6	24	2	13	4	20
11	27	5	14	7	27
12		16	23	8	30
13		22	25	9	
14		24	26	10	
21		27	30	12	
23		29		15	
25				19	
26				28	

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Результаты исследования самооценки одиноких женщин в экспериментальной группе по методике Методика Дембо—Рубинштейн в

№	Имя	КГ					Общ. пок.	Ко. пок	Самооценка	Самокритичность
		II	III	IV	VI	VII				
1	Анастасия Г.	70	72	80	100	75	68	72	Завышенная	Заниженная
2	Полина А.	66	59	74	68	58	40	60	Адекватная	Реальная
3	Светлана Р.	66	47	70	72	70	72	70	Адекватная	Заниженная
4	Юлия А.	48	38	66	59	66	59	66	Низкая	Заниженная
5	Вероника К.	65	20	66	47	66	47	66	Адекватная	Заниженная
6	Соня П.	68	48	48	38	48	38	48	Адекватная	Реальная
7	Евгения В.	58	44	65	20	65	20	65	Низкая	Заниженная
8	Татьяна П.	36	53	70	72	70	72	70	Завышенная	Заниженная
9	Ольга С.	35	66	66	59	66	59	66	Адекватная	Реальная
10	Альбина М.	48	52	66	47	66	47	66	Адекватная	Заниженная

Результаты исследования самооценки одиноких женщин в контрольной группе по методике Методика Дембо—Рубинштейн в ЭГ

№	Имя	КГ					Общ. пок.	Ко. пок	Самооценка	Самокритичность
		II	III	IV	VI	VII				
1	Екатерина М.	40	52	40	60	55	48	42	Заниженная	Реальная
2	Елена К.	46	59	44	48	58	40	50	Заниженная	Завышенная
3	Светлана Б.	66	57	60	72	70	62	60	Адекватная	Завышенная

4	Евгения Т.	48	38	66	59	66	59	66	Низкая	Реальная
5	Наталья Ю.	65	20	66	47	66	47	66	Низкая	Реальная
6	Юлия К.	68	69	68	38	48	58	68	Адекватная	Завышенная
7	Елена М.	58	44	65	20	65	20	65	Низкая	Завышенная
8	Самира М.	36	53	70	72	70	72	70	Низкая	Завышенная
9	Елена К.	35	66	66	59	66	59	66	Низкая	Завышенная
10	Алиса Б.	68	62	66	70	66	57	66	Адекватная	Реальная

Результаты исследования самооценки одиноких женщин в экспериментальной группе по методике «Опросник С.Г. Корчагиной»

	Диффузное одиночество		Отчуждающее одиночество		Диссоциированное одиночество		Состояние одиночества	
	До	После	До	После	До	После	До	После
	КГ							
Анастасия Г.	7.417	7.417	5.610	5.610	7.293	5.610	Человек не переживает сейчас одиночества	Человек не переживает сейчас одиночества
Полина А.	5.583	5.583	4.976	4.976	5.220	4.976	Человек не переживает сейчас одиночества	Человек не переживает сейчас одиночества
Светлана Р.	7.917	7.917	6.634	6.634	7.951	6.634	Человек не переживает сейчас одиночества	Человек не переживает сейчас одиночества
Юлия А.	9.000	9.000	8.805	8.805	3.659	8.805	Не глубокое переживание	Не глубокое переживание
Вероника К.	8.333	8.333	8.902	8.902	5.927	8.902	Неглубокое переживание	Неглубокое переживание
Соня П.	6.972	6.972	6.585	6.585	4.415	6.585	Неглубокое переживание возможного одиночества	Неглубокое переживание возможного одиночества
Евгения В.	8.667	8.667	8.390	8.390	7.073	8.390	Неглубокое переживание возможного одиночества	Неглубокое переживание возможного одиночества
Татьяна П.	6.722	6.722	5.707	5.707	5.707	5.707	Глубокое переживание	Глубокое переживание

							актуального одиночества	актуального одиночества
Ольга С.	7.306	7.306	5.659	5.659	7.220	5.659	Неглубокое переживание возможного одиночества	Неглубокое переживание возможного одиночества
Альбина М.	3.361	3.361	3.805	3.805	2.512	3.805	Глубокое переживание актуального одиночества	Глубокое переживание актуального одиночества
Анастасия Г.	6.833	6.833	7.073	7.073	3.146	7.073	Глубокое переживание актуального одиночества	Глубокое переживание актуального одиночества
Полина А.	5.389	5.389	5.707	5.707	6.722	5.707	Глубокое переживание актуального одиночества	Глубокое переживание актуального одиночества
Светлана Р.	7.861	7.861	7.220	7.220	7.306	7.220	Неглубокое переживание возможного одиночества	Неглубокое переживание возможного одиночества
ЭГ								
Екатерина М.	5,480	9,819	3,933	4,333	3,933	4,333	Глубокое переживание актуального одиночества	Человек не переживает сейчас одиночества
Елена К.	2,987	4,124	1,667	1,810	1,667	1,810	Человек не переживает сейчас одиночества	Человек не переживает сейчас одиночества
Светлана Б.	5,387	5,810	8,867	8,714	8,867	8,714	Глубокое переживание актуального одиночества	Человек не переживает сейчас одиночества
Евгения Т.	7,280	7,352	5,667	5,083	5,667	5,083	Неглубокое переживание возможного одиночества	Не глубокое переживание
Наталия Ю.	3,207	3,976	4,760	4,010	4,760	4,010	Глубокое переживание актуального одиночества	Неглубокое переживание
Юлия К.	6,653	5,838	5,787	5,286	5,787	5,286	Наталия И.	Человек не переживает сейчас одиночества
Елена М.	4,307	4,319	5,468	4,618	5,468	4,618	Глубокое переживание актуального одиночества	Человек не переживает сейчас одиночества

Самира М.	5,693	5,42 9	5,853	5,48 6	5,85 3	5,486	Неглубокое переживание возможного одиночества	Человек не переживает сейчас одиночества
Елена К.	3,200	3,52 4	4,727	3,98 1	4,72 7	3,981	Глубокое переживание актуального одиночества	Не глубокое переживание
Алиса Б.	3,267	2,57 1	5,644	4,77 8	5,64 4	4,778	Глубокое переживание актуального одиночества	Неглубокое переживание

