

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»
Факультет начальных классов
Кафедра педагогики и психологии начального образования

Аболмасова Светлана Алексеевна

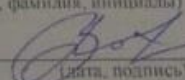
МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

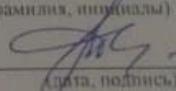
Тема: Индивидуальное консультирование как способ психологической
помощи женщинам 40-45 лет, испытывающим чувство одиночества

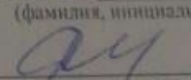
Направление: 44.04.02. Психолого-педагогическое образование

Магистерская программа: Мастерство психологического консультирования

Допущена к защите
Заведующая кафедрой
к.п.н., доцент Мосина Н.А.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)
14.12.18 Мосина
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
к.п.н., доцент Сафонова М.В.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)
14.12.2018г 
(дата, подпись)

Научный руководитель
к.п.н., доцент Маковец Л.А.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)
14.12.2018г. 
(дата, подпись)

Студент
Аболмасова С.А.
(фамилия, инициалы)
14.12.2018 
(дата, подпись)

Красноярск, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
ГЛАВА I. ОДИНОЧЕСТВО КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА	12
1.1. Понятие одиночества, виды, причины, симптомы	12
1.2. Факторы, влияющие на интенсивность переживания одиночества у женщин 40 – 45 лет	19
1.3. Особенности переживания одиночества у женщин 40 – 45 лет в связи с их личностными характеристиками	27
1.4. Различные подходы в консультировании как способ психологической помощи женщинам 40 – 45 лет, испытывающим чувство одиночества	30
Выводы по главе 1	45
ГЛАВА II. КРИТЕРИИ И ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ //РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ АНАЛИЗ	48
2.1. Организация, методы исследования и анализ результатов констатирующего эксперимента	48
2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента	73
2.3. Анализ результатов формирующего эксперимента	90
Выводы по главе 2	96
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	101
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	106
Приложение А	116
Приложение Б	155
Приложение В	156
Приложение Г	158
Приложение Д	159
Приложение Ж	161

Реферат

Диссертация на соискание степени магистра психолого-педагогического образования «Индивидуальное консультирование как способ психологической помощи женщинам 40-45 лет, испытывающим чувство одиночества».

Объем – 168 страниц, включая 7 рисунков, 17 таблиц, 6 приложений. Количество использованных источников – 97.

Объект – процесс консультирования женщин 40-45 лет, испытывающих чувство одиночества.

Предмет исследования – индивидуальное консультирование как средство психологической помощи женщинам 40-45 лет, испытывающим чувство одиночества.

Цель работы – Теоретически обосновать и экспериментально подтвердить эффективность индивидуального консультирования как способа психологической помощи женщинам 40-45 лет, испытывающим чувство одиночества.

Индивидуальное консультирование будет являться эффективным способом помощи женщинам 40-45 лет, испытывающим чувство одиночества, если:

1. в содержание встреч будут включены информирование, практические психотехники и задания, способствующие активной позиции женщин в процессе консультирования;
2. в рамках психологического консультирования будут использованы техники гештальт-терапии, арт-терапии, с вкраплениями техник других направлений;
3. техники будут применяться с учетом возрастных и личностных особенностей женщин 40-45 лет.

Центральная исследовательская идея данной работы заключается в гипотетическом предположении, что одинокая личность формируется и

развивается как многомерное образование с характерными особенностями – низкой самооценкой и высокой тревожностью.

Теоретическую и методологическую основу исследования составили работы ведущих отечественных и зарубежных психологов, которые занимались проблемой одиночества. Используются работы специалистов, которые сформировали методический материал для изучения тревожности, самооценки, эмоциональной сферы.

В работе были применены следующие методы исследования: анализ психолого-педагогической литературы, тестирование, наблюдение, опросные методы, эксперимент (индивидуальное консультирование).

Апробация диссертации происходила в ходе организации и проведения индивидуальных консультаций с группой женщин, испытывающих одиночество. Авторская программа индивидуального консультирования включала три блока, состоящие из 18 занятий.

В результате проведенного исследования были достигнуты следующие результаты:

1. Проведен анализ научных исследований в отечественной и зарубежной психологии по теме исследования, выявлены причины и проблемы одинокой личности.
2. Проанализированы психологические особенности одиноких женщин.
3. Сформированы направления и методические подходы психологического консультирования женщин.
4. Проведено экспериментальное исследование одинокой личности.
5. Внедрена программа индивидуального консультирования с женщинами, испытывающими одиночество.

Результаты исследования имеют теоретическую значимость, которая состоит в уточнении теоретических представлений о женском одиночестве и их систематизации в модели, обогащающей научные концепции социально-психологической теории.

Abstract

Thesis for a Master's degree in Psychology and Pedagogical Education «Individual counseling as a way of providing psychological help to women of 40–45 years old who are feeling lonely».

Volume – 168 pages, including 7 pictures, 17 tables, 6 applications. Number of sources used - 97.

Object - the process of counseling women 40-45 years old, experiencing a feeling of loneliness.

The subject of the research is individual counseling as a means of psychological assistance to women 40-45 years old, experiencing a feeling of loneliness.

The purpose of the work - Theoretically substantiate and experimentally confirm the effectiveness of individual counseling as a way of psychological assistance to women 40-45 years old, experiencing a feeling of loneliness.

Individual counseling will be an effective way to help women 40-45 years old, feeling a sense of loneliness if:

1. The content of the meetings will include information, practical psycho-techniques and assignments that promote the active position of women in the process of counseling;
2. As part of psychological counseling, techniques of gestalt therapy, art therapy, interspersed with techniques of other directions will be used;
3. Techniques will be applied taking into account the age and personal characteristics of women 40-45 years.

The central research idea of this work lies in the hypothetical assumption that a lonely person is formed and developed as a multidimensional entity with characteristic features - low self-esteem and high anxiety.

The theoretical and methodological basis of the study consisted of the work of leading domestic and foreign psychologists who dealt with the problem of

loneliness. Used the work of specialists who have formed a methodological material for the study of anxiety, self-esteem, emotional sphere.

The following research methods were used in the work: analysis of psychological and pedagogical literature, testing, observation, survey methods, experiment (individual counseling).

Approval of the thesis took place in the course of organizing and conducting individual consultations with a group of women experiencing loneliness. The author's program of individual counseling included three blocks consisting of 18 lessons.

As a result of the study, the following results were achieved:

1. The analysis of scientific research in domestic and foreign psychology on the topic of research, the causes and problems of the individual with codependency.

2. Analyzed the psychological characteristics women.

3. Formed areas and methodological approaches of psychological for women.

4. An experimental study of a lonely person.

5. A program of individual counseling with women experiencing loneliness has been introduced.

The results of the study have theoretical significance, which consists in clarifying the theoretical concepts of female loneliness and their systematization in a model that enriches scientific concepts of social and psychological theory.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Современный период развития общества ознаменовался трансформацией мировоззренческих основ личности. Под влиянием информационных технологий сформировался такой тип социальности, который породил новые формы «человеческого отчуждения и когнитивной дискриминации». Коммуникативные процессы, протекающие в современном мире, включают все существовавшие ранее виды коммуникации, но предпочтение все более отдается виртуальному общению. Масштабы живого общения «лицом к лицу» значительно сокращаются. Характер общения имеет более формализованную форму. На современном этапе отношения людей строятся на соперничестве, и не способствуют сближению друг с другом, что делает актуальной проблему одиночества.

Научный интерес к проблеме одиночества возрастает на протяжении многих лет. Факт одиночества как бытийственного переживания известен с давних времен: описания его встречаются в древнеегипетских, древневосточных, ветхозаветных и иных памятниках литературы. Однако лишь в последние несколько десятилетий феномен одиночества стал предметом пристального внимания ученых - психологов, социологов, культурологов. Вероятно, отчасти это связано с парадоксом, четко обозначившимся в последние десятилетия: при стремительном развитии коммуникационных связей, при небывалом росте функциональной взаимозависимости людей, человек чувствует себя все более одиноким.

Одиночество - это всепроникающее явление, которое не афиширует свое наступление на личность. Проблема одиночества еще недостаточно осмыслена, так как методов выявления одиноких граждан в социальном знании не существует. Необходимо обратить внимание на развитие научной мысли в следующем направлении: в результате разрушений на ментальном уровне в связи с глобализационными процессами, все большее

распространение приобретает феномен одиночества, из единичного явления фактически перешедший в разряд всеобщего. В данном контексте особое значение приобретает проблема понятийного единства, классификации и раскрытия экзистенциального смысла одиночества, поскольку его влияние на мироощущение женщины далеко не столь однозначно, как традиционно принято думать. Одиночество рассматривается разными исследователями: как специфическое психоэмоциональное состояние личности, вызванное отсутствием близких, положительных эмоциональных связей с людьми и/или страхом их потери (И. Ялом, К. Мустакас); как результат объективной социальной ситуации (Вейс); как способ личности внешне адаптироваться к социальной ситуации при помощи регуляции своего поведения (Вейса, Мустакас, Н.Е. Покровский и Г.В. Иванченко); как качество состояния сознания личности (Садлер, Ж.В. Пузанова, М.А. Юрченко, Н.С. Поздеева). Несмотря на наличие широкого спектра исследовательских работ - как зарубежных, так и отечественных - практически все современные авторы признают отсутствие единой концепции одиночества и необходимости в таковой.

То есть авторами фактически соединяются четыре самодостаточные составляющие:

- психоэмоциональное состояние личности;
- объективная социальная ситуация, являющаяся результатом соединения ряда факторов;
- способ адаптации личности и способность личности в принципе к адекватной регуляции своего поведения;
- состояние сознания личности (адекватное, измененное, пограничное, нарушенное).

В связи с этим, представляется важным особое внимание обратить на психоэмоциональное состояние женщин в возрасте 40-45 лет испытывающих чувство одиночества, возможности коррекции негативного

психоэмоционального состояния на основе гештальт-подхода и методов арт-терапии.

Актуальность проблемы послужила поводом для выбора темы нашего исследования «Индивидуальное консультирование как способ психологической помощи женщинам 40-45 лет, испытывающим чувство одиночества» и позволила сформулировать цель диссертационного исследования.

Цель исследования: Теоретически обосновать и экспериментально подтвердить эффективность индивидуального консультирования как способа психологической помощи женщинам 40-45 лет, испытывающим чувство одиночества.

Объектом данного исследования является процесс консультирования женщин 40-45 лет, испытывающих чувство одиночества.

Предмет исследования: индивидуальное консультирование как средство психологической помощи женщинам 40-45 лет, испытывающим чувство одиночества.

Гипотеза исследования: Индивидуальное консультирование будет являться эффективным способом помощи женщинам 40-45 лет, испытывающим чувство одиночества, если:

- 1 в содержание встреч будут включены информирование, практические психотехники и задания, способствующие активной позиции женщин в процессе консультирования;
- 2 в рамках психологического консультирования будут использованы техники гештальт-терапии, арт-терапии, с вкраплениями техник других направлений;
- 3 техники будут применяться с учетом возрастных и личностных особенностей женщин 40-45 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать научную, психолого-педагогическую литературу по исследуемой проблеме.

2. Выявить факторы, влияющие на интенсивность переживания одиночества у женщин 40-45 лет.

3. Выявить особенности переживания одиночества у женщин 40-45 лет в связи с их личностными характеристиками.

4. Охарактеризовать индивидуальное консультирование как способ психологической помощи женщинам 40 – 45 лет, испытывающим чувство одиночества.

5. Разработать и апробировать программу индивидуальных консультаций, направленную на преодоление психологическую помощь женщинам 40-45 лет, испытывающим чувство одиночества.

6. Проследить и проанализировать динамику изменений до и после формирующего эксперимента;

7. Оценить эффективность составленной программы индивидуального консультирования и предложенных техник консультирования с помощью методов математической статистики.

Методы исследования:

1. Анализ психолого-педагогической литературы
2. Тестирование
3. Эксперимент
4. Методы количественного и качественного анализа
5. Метод математической обработки данных

Экспериментальная база исследования: исследование проводилось на базе частного психологического центра г. Красноярск. В качестве испытуемых были выбраны 7 женщин в возрасте 40-45 лет, переживающие чувство одиночества

Научная новизна: элемент новизны состоит в использовании уже известной активно исследуемой области – консультировании женщин в возрасте 40-45 лет, испытывающих чувство одиночества относительно нового подхода техник арт-терапии, гештальт-подхода в психологическом

консультировании, возможности которых недостаточно изучены в данной сфере.

Теоретическая значимость работы: исследования состоит в уточнении теоретических представлений о женском одиночестве и их систематизации в модели, обогащающей научные концепции социально-психологической теории. Кроме того, в исследовании раскрыты основные причины негативных проявлений женского одиночества. Теоретическая значимость исследования направлена на подтверждение мнения группы авторов, которые не считают одиночество положительным явлением в жизни женщины. В указанном контексте речь идет, в основном, о социальном одиночестве, к которому можно отнести формы частичной социальной изоляции, такие как лишение членства в группе, неприятие группой. В результате того, пока человек испытывает социальное одиночество, его самовосприятие приобретает негативные оттенки: появляется чувство отвергнутости, неценности, ненужности. В связи с этим, особое значение приобретают теоретические концепты, представленные в работе, связанные с применением арт-терапии, гештальт-подхода, процессов моделирования позитивного психоэмоционального состояния.

Практическая значимость: исследования заключается в использовании полученных результатов при разработке программ индивидуального психологического консультирования, а также в процессе психологической коррекции негативных состояний одиночества. Рекомендации, представленные в работе можно применить в деятельности различных служб семьи, других учреждений, которые оказывают практическую помощь.

Структура и объем диссертации: работа состоит
Полный текст – 168 страниц, включая 9 рисунков, 16 таблиц, 6 приложений.
Количество источников – 96.

ГЛАВА I. ОДИНОЧЕСТВО КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

1.1. Понятие одиночества, виды, причины, симптомы

Западное обществознание, уже несколько десятилетий занимающееся проблемой одиночества, выработало множество подходов к ее изучению. В корпусе философской, психологической, социологической литературы имеются многочисленные научные работы по данной проблеме. Основная их часть опубликована в последние десятилетия XX века, однако большинство из них представляют собой небольшие статьи, зачастую научно-популярного характера, или фрагментарные обзоры. Понятие одиночества необходимо рассматривать комплексно, так как психический феномен одиночества интегрирует комплекс гуманитарных наук: социологию, классическую социальную философию, антропологию, психологию и др. Отечественная психология советского периода не актуализировала исследование одиночества, априори полагая, что советскому, коллективистскому человеку не свойственно и даже противопоказано состояние одиночества.

Концептуальные основы одиночества обращены на ответы на вопросы [42]:

- О природе одиночества;
- О причинах одиночества;
- Основы формулирования теории одиночества.

Особое значение в определении понятия одиночества имеет моделирование этого понятия. Рассмотрим основные модели.

1 модель. Главный представитель психодинамической модели Зилбург различил одиночество и уединенность, при этом автор дает следующие определения: уединенность - это «нормальное» и «преходящее умонастроение», возникающее в результате отсутствия конкретного «кого - то», а одиночество - это постоянное, непреодолимое ощущение. Он также

проследил происхождение одиночества, начиная с детской колыбели, и определил одиночество как негативное ощущение. Этой же позиции придерживается Ф. Фромм-Рейхман, отмечая, что «одиночество - это экстремальное состояние, «оно превращает людей ... в эмоционально парализованных и беспомощных». Данные авторы рассматривают одиночество как патологию.

2 модель. Феноменологическая перспектива Роджерса.

Карл Роджерс рассматривает одиночество как проявление слабой приспособленности личности. Он считает, что причина одиночества находится внутри индивида, в несоответствиях представлений индивида о собственном «Я». Он не очень доверяет ранним детским влияниям на формирование личности. Согласно Роджерсу, содержание опыта одиночества составляют текущие явления, которые испытывает личность.

Феномен одиночества рассматривался в различных философских учениях, в рамках большинства психологических направлений, в социологических исследованиях. Он многомерен не только в ракурсе своих проявлений. Анализируя различные подходы к определению понятия «одиночество», мы видим, что часть ученых принимают состояние одиночества как норму, другая часть считают его патологией. Заметим, что к патологии одиночество относят те авторы, которые рассматривают его на индивидуальном уровне. Выясняя причины возникновения одиночества, большинство авторов видят их и в личной сфере, и в социальной. Из основных характеристик одиночества наиболее исследованными являются эмоциональные проявления. Пропорции внутренних и внешних факторов различны, а отсюда и многообразие форм одиночества.

Различается всё больше определений понятия одиночество, которые зависят от теоретической позиции авторов. С целью обобщения различных понятий составлена таблица 1.

Таблица 1

Основные подходы к понятию одиночество

№	Автор	Определение
1.	Р.С. Вейс	- одиночество возникает не только когда человек один, а когда у него нет определенных необходимых отношений или сети отношений. Одиночество возникает всегда в ответ на отсутствие некоторых особенных видов отношений или как ответ на недостаток обеспеченности этих отношений.
2.	Г.С. Салливан	- одиночество - крайне неприятное и поглощающее состояние. реакция на неадекватное удовлетворение потребности в тесных человеческих связях.
3.	Л. Пепло, Д. Перлман	- одиночество - неприятный опыт, который возникает, когда сеть социальных отношений человека испытывает дефицит в каком-то важном виде, либо качественном, либо количественном.
4.	Х. Лопата	- одиночество - чувство, испытываемое человеком при желании формы или уровня отношений, отличных от существующих в данный момент.
5.	П. Лидерман	- одиночество относится к эмоциональному состоянию, в котором индивидум осознает свое чувство отдаленности от других, испытывая в них большую потребность.
6.	О. Гордон	- одиночество - это чувство депривации, вызванное отсутствием определенных видов человеческих контактов (нет ожидаемых человеческих отношений).
7.	Д. Фландерс	- одиночество - это адаптационный механизм обратной связи для перехода человека из состояния стресса из-за дефицита человеческих контактов на более оптимальный уровень по количеству и форме.
8.	Дерлега и Маргулис	- одиночество вызывается отсутствием подходящего социального партнера, который будет помогать в достижении важных целей.
9.	Д. Янг	- одиночество определяется как отсутствие или воображаемое отсутствие удовлетворительных социальных отношений, сопровождаемое симптомами психологического переживания <...>, как ответная реакция на отсутствие важной социальной поддержки.

Мы определяем одиночество как психическое состояние человека, отражающее переживание своей отдельности, субъективной невозможности или нежелания чувствовать адекватный отклик, принятие и признание себя другими людьми. Это определение усвоить и запомнить несложно, если понять его содержательное наполнение (рисунок 1.1).



Рис. 1. Содержательное наполнение понятия «одиночество»

Во-первых, одиночество - это состояние со всеми присущими этому классу психических явлений характеристиками. Главными из них выступают интенсивность переживания, и определенная ограниченность во времени, так как никакое состояние не может длиться вечно.

Второй момент, требующий особого внимания и четкого понимания, - это то, что невозможность или нежелание чувствовать нужный отклик субъективны. Это, собственно, является главным в понимании сути одиночества. То, что чувства по своей природе субъективны, сомнений не вызывает, но применительно к одиночеству это выглядит особенно актуальным. Именно субъективная невозможность (нежелание) чувствовать то, что вполне возможно почувствовать, выйдя из этого состояния, определяет суть одиночества. Внешние объективные факторы, способствующие одиночеству, конечно, существуют, но определяющими не являются. Как уже отмечалось, человек и в затворничестве может не испытывать одиночества, но может переживать жесточайшие формы данного состояния, будучи вполне социализированным (семья, работа, дети, друзья и т. д.).

И, наконец, третье: человеку для нормального существования абсолютно необходимо признание и принятие себя как другими людьми, так и самим собой. Если на какой-то момент он утрачивает это или же по каким-то причинам не может чувствовать, то вероятность переживания одиночества очень высока.

Что касается причин одиночества, то Ж.В. Пузанова в своих публикациях неоднократно обращалась к проблемам изучения одиночества. Автор выделяет причины одиночества [59] (таблица 2).

Таблица 2

Причины одиночества

Свобода от привязанностей	Отчужденность	Уединенность	Вынужденная изоляция	Перемена места
Отсутствие супруга	Чувствую себя «белой вороной»	«Прихожу домой в пустой дом»	Привязанность к дому	Пребывание вдали от дома
Отсутствие партнера	Непонимание со стороны других	«Всеми покинут»	Прикован к постели	Новое место работы или учебы
Разрыв отношений с супругом, с любимым	Никчемность		Отсутствие средств	Слишком частые переезды или передвижения
	Отсутствие близких друзей			Частые разъезды

Можно видеть, что определяющим в одиночестве является его принадлежность к психическим состояниям, все остальное, главное из которого субъективность и субъектность, как принадлежность конкретному носителю психики, производны. Понятно, что для того чтобы найти производные, нужно знать функцию, и функция эта - психическое состояние.

М.В. Сафонова в своей статье «Социальные представления современных россиян об одиноком человеке» отмечает, что «Одиночество нельзя сводить к психическому состоянию с отрицательной модальностью переживаний. Это гораздо более сложный феномен, связанный с взаимодействием и взаимоотношениями человека с окружающей природной и социальной действительностью, приводящий к возникновению разнообразных психических состояний и переживаний» [68].

В состав феномена одиночества входит и особый онтологический статус - реальное состояние человека, и способ проживания одиночества, и форма переживания его и его последствий. М.В. Сафонова отмечает, что одиночество следует рассматривать с нескольких позиций [69]:

как общепсихологический феномен;

как социально-психологический феномен;

как культурно-историческую форму одиночества.

Автор отмечает необходимость изучения психологических особенностей одиночества на различных этапах онтогенеза.

В целом, феномен одиночества отличается сложностью и неоднозначностью в плане научного определения и индивидуального осмысления его исследователем и можно сформулировать понятие одиночества как процесс, как отношение, как жизненная позиция:

Одиночество как процесс - это постепенное утрачивание способности личности воспринимать и реализовывать имеющиеся в обществе нормы, принципы, ценности в конкретных жизненных ситуациях. В результате процесса одиночества происходит утрата личностью статуса субъекта социальной жизни.

Одиночество как отношение - это невозможность принятия мира как самоцели и самооценности. При этом индивид, анализируя свои отношения с другими людьми, не интегрирует себя в окружающее социальное пространство.

Одиночество как жизненная позиция - это осознанное нежелание поддерживать близкие отношения с кем бы то ни было: матерью, отцом, братом, сестрой, детьми, не говоря уже о друзьях, их просто нет. Человек отчужден не только от других, себе подобных, но и от мира в целом - его ценностей, идеалов, норм. Состояние одиночества имеет ряд модальностей от нормального своего проявления до патологии и может быть сопряжено с другими психическими проявлениями, такими как тревожность, скука, опустошенность, депрессия. В пограничных формах состояние одиночества

вызывает резкую актуализацию потребности в общении, что может выражаться в оторванности от действительности, смешивании реальных и иллюзорных событий и ситуаций, даже персонификации предметов. Патологическая форма состояния одиночества сопровождается психическими расстройствами, галлюцинациями и т. п.

Итак, на основе проведенного анализа теоретических источников, для целей настоящего диссертационного исследования весьма значимыми можно считать экзистенциальный подход, который позволяет понять одиночество.

Таким образом, при анализе феномена одиночества исследователи соединяют три близких, но не тождественных понятия:

- одиночество, представляющее собой субъективно переживаемое личностью психологическое состояние;
- одинокий стиль жизни как результат сознательного выбора;
- изоляцию как сокращение или полное прекращение контактов, преимущественно из-за объективных, не зависящих от воли личности причин.

Именно смешение данных понятий в одно (одиночество) и приводит к разночтению и расхождению в его трактовках. Данные понятия (одиночество, одинокий стиль жизни, изоляция) различаются по степени осознанности выбора личностью и по факторам, инициирующим/формирующим / определяющим состояние одиночества, выбор одинокого стиля жизни, изоляцию.

Анализ научных работ в области исследования одиночества показывает, что абсолютное большинство ученых в качестве теоретико-методологической основы избирают совокупность имеющихся теорий, гипотез и подходов западных школ. Нет кардинальных расхождений также и в социально-философских парадигмах, - ими являются обычно различные версии теорий экзистенциальной философии. Абсолютное большинство авторов придерживается также и общепринятой системы взглядов на одиночество, рассматривая его не столько как феномен, сколько как

производное (по отношению к социальным процессам), временное и преимущественно негативное состояние

1.2. Факторы, влияющие на интенсивность переживания одиночества у женщин 40 – 45 лет

Большинство ученых сходятся на том, что одиночество при самом общем подходе связано с переживанием человека его оторванности от общества людей, семьи, исторической реальности, собственного «Я». Современный человек ощущает одиночество наиболее остро в ситуациях интенсивного и подчас принудительного общения: в городской толпе, в кругу собственной семьи, в среде друзей. Большое количество поверхностных связей не является для человека условием полноценного общения с другими. Увеличение контактов составляет внешнюю сторону общения, внутренняя же, содержательная, сторона оказывается пустой, перегруженной контактами, что ведет к одиночеству. Такого понимания придерживаются Б.А. Грушин, Ю.Н. Давыдов, Ю.А. Левада, Г.В. Осипов и др.[7]

Рассматривая причины одиночества у женщин и факторы, влияющие на интенсивность переживания одиночества, необходимо обратиться к мнению разных специалистов. Группа авторов, рассматривая одиночество у женщин, выделила два феномена одиночества [28, с.152]:

- позитивное (уединённость);
- негативное (изоляция) одиночество.

Чаще всего понятие одиночества у женщин имеет негативные коннотации, и специалисты выделяют:

- субъективное состояние, которое может быть вызвано чувством неполноценности, недоверия к окружающим;
- объективное состояние, связанное, как правило, с вынужденной изоляцией.

Е.Н. Климентьева выделила несколько групп женщин, наиболее подверженных одиночеству [29, с.99]:

- женщины с заниженной самооценкой, боящиеся быть неинтересными мужчинам. Они, как правило, держатся «в тени», следовательно, не замечаются;
- женщины, сосредоточенные на своем внутреннем мире;
- женщины, отличающиеся своим нестандартным поведением, которое не соответствует общественным нормам;
- женщины с сильно выраженной стереотипизацией поведения.
- женщины, нацеленные на карьеру, феминистки.

Автор настоящего исследования опирается на мнение М.В. Сафоновой [53, с.103], которая отмечает, что социальные представления женщин об одиночестве очень важны, автор приводит в своей статье данные ассоциативного эксперимента, отмечая, что у зрелых женщин понятие одиночества ассоциируется с понятием грусти, депрессии, покоя и старости. При этом, о старости задумываются женщины зрелого возраста, и автор отмечает, что вероятно, на формировании такого представления сказывается наблюдение за опытом проживания одиноких людей в России. К процедурам проведения ассоциативного эксперимента обращались и другие авторы, так, Вырупаева А.О. и Вязникова Л.Ф. [19, с.271-275] исследовали феномен одиночества. Авторами выявлена разная реакция на одиночество и в зависимости от гендерной принадлежности и отмечено, что женщины более склонны к негативному восприятию одиночества (подавленность, депрессивность, страх, горе, печаль). Авторы отметили, что для женщин в 40-45 лет максимально значимой сферой является семья. Такая расстановка приоритетов является причиной наибольших опасений, дискомфорта, и даже невротических расстройств, в случае нереализованности в данной сфере.

С.Г. Корчагина среди причин негативного переживания одиночества у женщин выделила [33]:

– причины, исходящие от самой женщины, в которую можно включить две подгруппы:

- а) наличие черт характера, затрудняющих коммуникацию;
- б) осознанное стремление к одиночеству.

– причины, вытекающие из трудных жизненных обстоятельств в жизни женщины (изоляция).

– причины, исходящие от других людей (игнорирование).

Шагивалеева Г.Р. и Бильданова В.Р. в своей статье отмечают признаки тревожности, агрессии и даже агрессивности у одиноких женщин и отмечают, что к этому ведут сразу несколько причин, среди которых специалисты выделяют [73, с.19-27]:

– потеря близкого человека, в этом случае формируется душевное одиночество женщины;

– иногда человек находится вынужденно в изоляции и тогда формируется физическое одиночество.

М.В. Сафонова [52, с.81-84] отмечает, что переживание одиночества зависит от самооценки женщин. Представления о ведущей роли индивидуальных характеристик в возникновении одиночества сохраняют свою устойчивость. Преимущественно негативная оценка «типичного» поведения одинокого человека свидетельствует о формировании негативной установки на одиноких людей, как переживающих одиночество по собственной вине. Исследование М.В. Сафоновой показало, что в представлении россиян одинокий человек не соответствует высоким стандартам социального успеха, а к одиноким женщинам россияне относят матерей-одиночек и разведенных женщин. Однако, автор отметила, что «новой тенденцией в развитии социальных представлений об одиноком человеке является определение его как человека с иным мировоззрением, религией, ценностями, как несоответствующего современному темпу и стилю жизни, требованиям культуры. В эту категорию попадают люди и с вполне высоким социально-экономическим статусом».

Для целей настоящего диссертационного исследования особенно важны характерные особенности статуса и характера женщин в 40-45 лет, которые влияют на переживание ими одиночества. Рассмотрим их.

Необходимо отметить, что этот возраст специалисты называют переломным периодом [41]. Первым на кризис середины жизни указал К.Г. Юнг на основе психотерапевтической практики с людьми среднего возраста. Он считал, что именно в середине жизни человеку необходимо перейти от экстенсивной позиции к интенсивной: переход от стремления к завоеванию жизненного пространства к концентрации на самом себе.

Б. Ливехуд называл возраст 40—45 лет своеобразной точкой расходящихся путей. Он отмечал, что до 40 лет все психические и духовные функции развиваются параллельно с биологическими, а после достижения 40 лет начинается существенная физическая инволюция [35, с.98].

И.С. Кон, относит возраст 40—45 лет к «трудному возрасту». Этот возраст, по его мнению, связан не только с физическими изменениями, но и с достижением в этом возрасте пика профессиональной карьеры, рутинизацией своих трудовых навыков и семейных отношений и сужением временной перспективы, которая ведет к апатии, скуке и боязни всего нового [31, с.51].

Говоря о физиологических изменениях, происходящих в среднем возрасте, нельзя не упомянуть исследования, проводившиеся под руководством Б.Г. Ананьева [39, с.98]. В исследованиях показано, что в развитии интеллектуальных, психомоторных и физиологических показателей были выявлены моменты снижения и повышения. Например, В.Л. Ефименко отмечает, что первые физиологические предпосылки личностной инволюции появляются еще в молодом возрасте, а с 40 лет наблюдаются более значительные физиологические изменения. Отмечается выраженный спад психофизиологических функций после 44 лет, который особенно выражается в ухудшении слуха и зрения [23].

Нередко депрессивные переживания женщин концентрируются вокруг потери смысла и утраты интереса к жизни [73]. Смысл - это ощущение, что

действие приближает к ценности. Субъективно это вряд ли кем-то переживается именно так, чаще люди сообщают о том, что какое-то дело им интересно, увлекательно, захватывающе и т. п.

Одной из причин одиночества женщины может являться нехватка смысла. Смысл – это ощущение приближения к ценности. Ценность - это предельное благо. Например, красота, справедливость, истина и т. п. Если одиночество такого типа опознается как нехватка общения, женщина избирает неверную стратегию его преодоления. Верной стратегией будет отыскание смыслов деятельности. Отыскивать их можно спекулятивно, с помощью воображения и рассуждения, а также задавая себе вопрос о смысле этой конкретной ситуации лично для себя, или опытно, путем практических проб новых видов деятельности.

На наш взгляд, за поглощенностью какой-то деятельностью всегда лежит ощущение ее осмысленности, переживание продвижения к какой-либо ценности, являющейся для человека предельным благом. По какой-то причине женщина не ощущает, что его действия направлены к чему-то ценному. Это заставляет ее ощущать себя уязвимой. При этом он может принять такое переживание этой специфической, порожденной смыслодефицитом уязвимости, потребности в помощи за нехватку близкого общения с другими людьми. Как и в случае с любой рационализацией, если женщина всерьез верит в такое объяснение и начинает искать расположения других людей вместо того, чтобы в деятельности обнаружить личные смыслы, это может обернуться жизненной катастрофой для него. Лечить одиночество такой этиологии наращиванием социальных контактов нельзя.

Когнитивный компонент переживания одиночества функционирует на основе представлений о собственных переживаниях и восприятии себя как субъекта, что может проявляться как отождествление себя с другими людьми и включение их в свой внутренний мир (идентификация) или как отстаивание собственной индивидуальности и неприятие ценностей других (обособление).

Эмоциональные переживания удовольствия-неудовольствия, принятия-отталкивания отражают процессы реального или потенциального удовлетворения. Одни предметы могут иметь эмоционально-привлекательную, а другие - эмоционально-отталкивающую силу; женщина может также испытывать амбивалентные эмоциональные отношения к той или иной категории вещей. Эмоциональный компонент переживания одиночества позволяет женщине оценить собственные переживания и в определенной мере побудить к определенной деятельности, то есть определяет способ функционирования с данным переживанием, в данном случае — функционирования на поведенческом компоненте.

Поведенческий компонент переживания одиночества — направлен на выполнение регулятивной функции и реализуется в определенных действиях на переживание одиночества. Данный компонент проявляется в степени активности женщины в разных формах межличностного взаимодействия. Мы считаем, что этот компонент состоит из таких механизмов, как:

- уединение (внешне или внутренне обусловленное переживание одиночества, которое проявляется в добровольном пребывании наедине с собой),
- изоляция (внешне обусловленное переживание одиночества, которое проявляется в физической невозможности контактировать с другими людьми);
- отчуждение (внутренне обусловленное переживание одиночества, что проявляется в потере женщиной собственного «Я», собственной субъективности).

Доминирующий механизм переживания одиночества на поведенческом компоненте отражает особенности функционирования личности с данным переживанием, что в свою очередь может иметь положительное или отрицательное направление в мотивационно-волевом компоненте.

В исследовании О.В. Неумоевой было выявлено, что негативное влияние одиночества на женщину заключается в том, что оно является

детерминантой деформированного развития, которое затрудняет вхождение личности в широкий контекст социальных отношений. В то же время одиночество является фактором низкой самопривязанности и неадекватной самооценки, то есть своего рода индикатором неудовлетворенности женщины своим положением, что стимулирует к соответствию с идеальным представлением о себе, к развитию своей личности. Такие результаты свидетельствуют о том, что одиночество содержит в себе возможность развития и может квалифицироваться как ресурс развития личности [36, с. 18].

Исследование одиночества в супружеской жизни позволило Е.Я. Грановской также выделить позитивный и негативный аспекты одиночества у женщин. Так, позитивный смысл одиночества (одиночество как ресурс) заключается в том, что оно является неотъемлемой частью становления индивидуальности женщины. Позитивный потенциал одиночества реализуется в следующих функциях:

- самопознания;
- становления саморегуляции;
- творчества и самосовершенствования;
- стабилизации психофизического состояния;
- защиты «я» женщины от деструктивных внешних воздействий.

Негативный характер одиночества проявляется в невозможности овладеть психическими процессами и состояниями, в нарушении внутренней целостности личности и разрушении механизма психологической защиты [32, с. 17].

Анализ литературы по проблеме исследования позволил сделать следующие выводы. На основании названных выше исследований мы полагаем, что мотивационно-волевой компонент может иметь две формы завершения комплекса переживания одиночества у женщин - положительную и отрицательную.

Мотивационно-волевой компонент переживания одиночества — направлен на выполнение стимулирующей функции, которая включает комплекс мотивов и волевых действий личности, возникающих в определенных формах проявления переживания одиночества у женщин.

Первая форма проявляется в мобилизации ресурсов личности, в поисках возможностей использования ситуации одиночества. Эта форма проявления является положительной стороной данного переживания, выступает фактором самоактуализации личности (комплекс мотивов совершенствования, саморазвития, самовыражения, самоутверждения; комплекс волевых усилий, которые способствуют позитивному переживанию одиночества). Механизм самоактуализации проявляется в том, что женщина использует такой опыт переживания одиночества ради собственного совершенствования. Мотивационно-волевые аспекты усиливают желание индивида достичь личностного развития, самопонимания и в целом собственной самоактуализации.

Вторая форма проявления мотивационно-волевого компонента переживания одиночества проявляется в демобилизации ресурсов личности, выражающейся в нарушении внутренней целостности личности. Доминирование данной формы в переживании одиночества может привести к дереализации личности, которая сопровождается негативными эмоциями, чувствами и состояниями. Эту тенденцию мы связываем с личностными характеристиками конкретной женщины, с доминирующим видом одиночества и с особенностями структуры мотивационно-волевой сферы женщины. Остановимся подробнее на особенностях переживания одиночества у женщин 40 – 45 лет в связи с их личностными характеристиками.

1.3. Особенности переживания одиночества у женщин 40 – 45 лет в связи с их личностными характеристиками

Трудности в изучении феномена одиночества в некоторой степени связаны с необходимостью получать информацию, которая затрагивает глубокие интимные пласты личности. Самораскрытие на интимно-личностном уровне возможно только в процессе доверительного общения [52, с.81].

В отечественной психологии изучение одиночества как психологического феномена связано с именами К. А. Абульхановой-Славской, Ж. В. Пузановой, Л. И. Старовойтовой, Г. М. Тихонова, С. Г. Трубниковой; в исследование культурно-исторических форм одиночества внесли вклад С. А. Ветров, О. В. Данчева, Н. Е. Покровский, Ю. М. Швалб, Т. А. Шкурко и др. [43, с.39] и анализ указанных источников показывает, что существует семь факторов женского одиночества в возрасте 40-45 лет:

Личностно-ситуационный фактор. Его составляют переменные: возраст, тип ТЖС, осведомленность в «женском вопросе», уровень социальной фрустрированности, доверие к людям, коммуникативная интолерантность к мужчинам, цинизм, самооценка, адаптация, самопринятие, эмоциональный комфорт, ролевая позиция «Взрослый» в межличностном общении. Высокий показатель возраста сочетаются с высоким уровнем осведомленности в «женском вопросе», высоким уровнем социальной фрустрированности и одновременно — доверия к людям, интолерантностью к мужчинам, слабовыраженным цинизмом, низкой самооценкой, низкой адаптивностью, низким уровнем самопринятия и эмоционального комфорта при высоком уровне развития эго-состояния «Взрослый» в структуре личности.

Фактор воспитания. В него вошли переменные: паранойяльность, ролевая позиция в межличностных отношениях «Дитя», интернальность, принятие других, лживость (по СПА), враждебность, сформированность

понятия «семья», наличие субъектов карательной педагогики. Обнаружено, что у тех женщин, для которых субъектом карательной педагогики в родительской семье выступала бабушка, сформировано понятие «моя родительская семья», но не сформировано «моя семья»; у них низкая враждебность, высокая склонность ко лжи, низкий уровень принятия других, интернальности, паранойяльности, слабый уровень развития эго-состояния «Дитя» в структуре личности.

Фактор адаптивности. Он включает переменные: шизоидность, психастения, ипохондрия, низкий уровень доминирования, коммуникативная интолерантность к женщинам, эскапизм. По этому фактору обследованные женщины характеризуются как интолерантные, но недоминантные, склонные к уходу в болезнь, имеющие высокие показатели по шизоидному, психастеническому и ипохондрическому типам личности.

Фактор «родительская семья». Сюда вошли переменные: гипомания, ложь, агрессия, уровень личностной фрустрации и тип родительской семьи. Одиноким женщины из полных семей более склонны ко лжи и поиску социального одобрения; у них низкий уровень гипомании (активности), агрессии, личностной фрустрации.

Фактор «представления о семье». Фактор составили переменные: депрессия, истерия, психопатия, (не)принятие других (мужчин, женщин), (не)сформированность понятия «моя семья». Одиноким женщины со сформированным понятием своей семьи характеризуются более высоким уровнем принятия других (как мужчин, так и женщин) при более низких показателях по параметрам «депрессия», «истерия», «психопатия».

Фактор эмоционального центрирования на ребенке. Сюда вошли переменные: эго-состояние «Родитель» в структуре личности, эмоционально близкий член собственной семьи, количество браков. Жалующиеся на одиночество женщины, имеющие детей, эмоционально более близки с ними, но не занимают по отношению к ним ролевую позицию «Родитель», а ведут себя как «Дитя», то есть являются «слабыми» матерями. Это означает, что

одинокая россиянка ищет себе не партнера — взрослого мужчину с высоким уровнем развития эго-состояния «Взрослый» в структуре личности, а мужчину — «большое Дитя».

Фактор саморазвития. Он представлен такими переменными, как саморазвитие и эмоционально близкий член родительской семьи. У тех женщин, кто был эмоционально близок с одним из родителей, уровень саморазвития выше, чем у тех, кто был эмоционально близок с кем-то из сиблингов или другими людьми. Возможно, это объясняется количеством членов в родительской семье: женщины из больших семей менее склонны к самостоятельному развитию.

Одиночество - особое психическое состояние женщины, возникающее вследствие фрустрации еѐ потребности в общении с другими людьми, в том числе доверительном. Одиночество характеризуется наличием различных по степени интенсивности индивидуальных переживаний, имеющих преимущественно негативную эмоциональную окраску [23, с.152-153].

Анализ литературы по проблеме исследования позволил сделать следующие выводы о том, что типичная клиентка психолога с запросом об избавлении от женского одиночества – это:

- андрогинная женщина в возрасте около 40 лет с личностным профилем, свидетельствующим о нормативном варианте развития личности;
- с достаточно высоким уровнем саморазвития и осведомленности в «женском вопросе»;
- с низким уровнем личностной фрустрации и социальной фрустрированности, склонная доверять людям;
- невраждебная, но с изрядной долей цинизма и агрессивности;
- не лишенная эгоцентризма и настойчивости;
- эмоционально незрелая;
- с невысоким уровнем социально-психологической адаптации;

- со склонностью ко лжи и поиску социального одобрения, преувеличивающая свои проблемы и перехватывающая ответственность;
- с коммуникативной толерантностью к женщинам и коммуникативной интолерантностью к мужчинам;
- позволяющая себе избавляться от трудностей путем «ухода в болезнь», стремящаяся обратить на себя внимание, ждущая восхищения;
- как правило, активная, деятельная, энергичная, с приподнятым настроением независимо от обстоятельств;
- занимающая неадекватную ролевую позицию в межличностном общении («Родитель» — с мужчинами и «Дитя» — с собственными детьми) и закономерно имеющая проблемы в этой сфере.

Главное - помочь женщинам, испытывающим одиночество избежать самоуничижения. Рассмотрим особенности индивидуального консультирования.

1.4. Различные подходы в консультировании как способ психологической помощи женщинам 40 – 45 лет, испытывающим чувство одиночества

Психотехнология как инструмент психологической помощи систематизирована по современным направлениям и школам консультирования и психотерапии, целям и задачам, области применения. Специалистами обсуждаются возможные противопоказания и перспективы совершенствования методов, и особое внимание уделяется факторам эффективности, экологии подходов и методов, мировоззренческим и личностным аспектам деятельности профессионала в психологическом консультировании [53].

Индивидуальная консультация психолога является одной из форм профессиональной помощи клиенту, оказавшемуся в сложной ситуации, требующей помощи специалиста. В процессе работы выбираются

эффективные средства и методы, позволяющие клиенту лучше узнать и понять самого себя, использовать на практике полученные знания для устранения факторов, мешающих личностному развитию, снижающих качество жизни.

Индивидуальное психологическое консультирование начало практиковаться сравнительно недавно. Спрос на эту услугу сформировался в середине прошлого века. Впервые эта форма психологической помощи появилась в США еще в XIX столетии [26]. Промышленная революция, стремительное развитие образовательной системы, интенсивная эмиграция оказали неблагоприятное воздействие на психологическое состояние граждан.

Люди, у которых не было клинических психических заболеваний, нуждались в помощи специалистов. Причины обращения к психологам были различными: понижение самооценки, кризис, возрастные кризисы, проблемы в семье и на работе. Особенности психологической консультации тех времен заключались в том, что специалист только предоставлял информацию, давал советы по улучшению ситуации [53].

В 50-е годы прошлого века в Соединенных Штатах был принят Закон, учреждающий институты, обучающие психологов-консультантов. Это способствовало развитию молодой, важной науки. В 60-е годы вступил в силу Закон об образовании общественных Центров психического здоровья. Всплеск интереса к индивидуальному психологическому консультированию наблюдается в 90-е годы.

Индивидуальная консультация психолога решает ряд важнейших задач [72, с.33]:

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

– выработка умения делать выбор и нести ответственность за принятые решения.

Особенности психологической консультации обусловлены формой работы специалиста с клиентом один на один. У нее есть свои плюсы и минусы. К преимуществам консультаций относятся [53]:

- психолог сосредотачивается на конкретном человеке, его индивидуальном внутреннем мире, что позволяет лучше понять его, выявить корни проблем;
- специалист уделяет все внимание одному клиенту, исключаются риски психологических негативных воздействий извне;
- соблюдается полная конфиденциальность информации;
- методики, способы помощи выбираются эксклюзивно, что гарантирует высокую эффективность.

К недостаткам данной формы можно отнести [67, с.39]:

- ограниченность психологическим полем клиента;
- у психолога нет возможности работать с близким окружением клиента, оказывающим на него непосредственное влияние.

Индивидуальная консультация психолога проводится на основе общего принципа. Он гласит: «Профессиональная деятельность консультанта обусловлена интересами клиентов, направлена на благо». Психолог должен пройти курс обучения по утвержденной программе для оказания эффективной помощи.

Однако требования к психологическому консультанту касаются не только профессиональной квалификации. Специалист должен обладать определенными личностными качествами[53].

Особенности психологической консультации требуют большого терпения, способности дружелюбно относиться к клиенту, умения конкретно, кратко, понятно доносить информацию. Работа с клиентами отнимает немало

физических, психологических энергетических запасов. Поэтому специалисту важно заботиться о своем здоровье.

В своей работе специалист должен руководствоваться этическими принципами:

- в полной мере применять профессиональную компетентность;
- нести ответственность за свою работу перед клиентами;
- соблюдать конфиденциальность информации.

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

- **Выявление проблем.** Консультант внимательно выслушивает клиента, проявляя заботу и искренность, что позволяет сформировать доверительные отношения, необходимые для эффективной работы. Психолог не оценивает поступки и мысли клиента, не пытается им манипулировать. Специалист лишь внимательно изучает чувства, невербальные признаки, содержание речи. На этой основе он выбирает техники, позволяющие клиенту самостоятельно определить свои проблемы [53].
- **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.
- **Выбор альтернатив.** Специалист и клиент обсуждают возможные варианты разрешения проблем. Причем подходящие реальные версии называет сам клиент, консультант лишь подталкивает его при помощи

наводящих вопросов. Психолог только формулирует высказанные варианты, не навязывая собственного решения.

- Выработка плана реализации. Клиент и специалист вместе критически оценивают все альтернативные варианты решений. Психолог на основании своего опыта, знаний помогает в них тщательно разобраться. Варианты проверяются в процессе ролевых игр.

- 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 [41, с.98].

- 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 [53].

Отметим, что поскольку влияние эклектики стилей на продолжительность психокоррекции не установлено, то в работе с клиентом без ущерба для скорости можно использовать различные техники. В связи с чем, предлагается интегрированный подход к индивидуальному психологическому консультированию, основанный на:

- гештальт-подходе в индивидуальном консультировании женщин, испытывающих одиночество;
- арт-терапевтическом подходе в индивидуальном консультировании женщин, испытывающих одиночество.

Рассмотрим предлагаемый подход.

Гештальт-подход в индивидуальном консультировании. На сегодняшний день работа с развитием образа «Я» клиента в индивидуальном психологическом консультировании является одной из важных проблем. Её актуальность поддерживается тем многообразием определений понятия «Я» («образ Я», «Я - концепция», «самость», «идентичность») и многообразием

методов работы с данным личностным образованием, которые представлены в психологии и консультировании. Анализируя исследования, посвящённые образу «Я», следует отметить, что ни в отечественной, ни в зарубежной психологии и психологическом консультировании нет единого подхода к определению данного понятия. Образ «Я» с момента обозначения рассматривался как многокомпонентное и многоуровневое личностное образование, включающее в себя когнитивный, эмоциональный и поведенческий аспекты.

В гештальт-консультировании образ «Я» рассматривается через теорию самости. Ф. Перлз называет самостью систему контактов в каждый конкретный момент с окружающей средой. По мнению Ф. Перлз, самость оказывается очень гибкой и подвижной, так как она меняется в соответствии с доминирующей органической потребностью и преобладающими внешними раздражителями. «Ид», как часть самости, питает её энергией, развивает её активность, формируя фигуру и фон. «Личность» играет важную роль во взаимодействии организма и среды, находя и создавая смыслы, благодаря которым человек растёт [6]. Самость существует там, где передвигаются границы контакта. Исследуя способы передвижения границы контакта как нарушения самости, Ф. Перлз писал, что «в проекции мы передвигаем границу между нами и остальным миром немного в нашу пользу - и делаем это тем способом, который позволяет нам ... отринуть от себя те аспекты нашей личности, которые рассматриваются нами как тягостные, отталкивающие, малопривлекательные» [7, с. 18].

И. Польстер рассматривал формирование образа «Я» с помощью рефлекса конфигурации. Этот рефлекс, по мнению И. Польстера, не только соединяет разрозненные детали личного опыта в единое целое, он позволяет человеку быстро выявлять отдельные группы переживаний и с их помощью определить множество очень разных проявлений человека (борец, грабитель, трус, благородный человек). В каком-то смысле, по мере развития таких

характеристик эти группы переживаний могут рассматриваться как собственные «Я» [8].

Исследуя множественные «Я» человека И. Польстер показывает, каким образом переживания складываются в определённую конфигурацию. Сначала, пишет И. Польстер, все эти переживания просто регистрируются, затем они начинают признаваться как характеристики человека, а уже потом формируются в образ «Я». «Задача терапии - получить свежий взгляд на эти дополнительные влияния, которые могут соединиться в новое представление о „Я“». Но этот процесс может быть затруднён, если в сознании пациента уже существует жёстко сложившийся взгляд на своё „Я“» [8, с. 18].

По мнению Дж. Кепнера гештальт-консультирование, сосредотачиваясь на экспериментальном и феноменологическом аспекте, позволяет клиенту найти путь для осознания отчуждённых частей «Я» и дальнейшей интеграции этих частей в целостный образ «Я». Этому способствует «базовая единица работы в гештальт-терапии, называемая экспериментом. Эксперимент - это деятельность, направленная на то, чтобы увеличить осознанность человека путём сосредоточения на познании и вынесении на передний план того аспекта опыта, который является неясным» [4, с. 47].

Экспериментирование, как считает Ж.-М. Робин, предоставляет возможности для исследования разных типов границ собственного «Я» и контакта: пределы проявления себя, границы самовыражения, привычек, пороги ощущений и телесных движений, ценностей и т. д. [11].

Р. Резник считает, что феноменологический подход в гештальт-консультировании проявляется в двух аспектах.

Первый - в истинном интересе и огромном уважении к опыту индивида или его феноменологического состояния.

Второй известен как феноменологический метод - это способ научиться слушать «освежённо», отбрасывая как можно больше - верования, ценности, теории, интерпретации, знания и т. д. так, чтобы заново прикоснуться к

«ноуменам» первичного опыта, и так, чтобы быть способным скорее описывать, чем объяснять [10].

Арт-терапевтический подход в индивидуальном консультировании. В настоящее время арт-терапия получает все большее распространение как самостоятельное направление в психотерапии и метод индивидуального консультирования. С точки зрения Н.Е. Пурнис, арт-терапия - это метод художественной терапии, направленный на коррекцию эмоциональной, когнитивной, коммуникативной, регулятивной сферы личности, и приводящий к развитию личностного потенциала, раскрытию творческого потенциала [52, с. 15]. Арт-терапию можно рассматривать как систему организации, являющейся своеобразной информационной структурой.

Состояние одиноких женщин характеризуется следующими симптомами:

- Деперсонализация – нарушение осознания своего «Я», клиенты говорят: «делаю не я», «я не чувствую своего тела», «я не ощущаю...»;
- Астения – утрата способности чувствовать, переживать радость. Человек не может обозначить свое чувство, сказать его словами;
- Тревожность;
- Нарушение мышления (вялость мыслей, негативные мысли, пессимизм);
- Двигательная заторможенность;
- Потеря интереса к жизни;
- Снижение самооценки.

В работе с женщинами, страдающими чувством одиночества, разговорные техники малоэффективны. Клиенты обычно отличаются отсутствием жизненной энергии, им тяжело говорить, сложно анализировать. Когнитивные методы здесь работают слабо.

Потому что любой результат творчества клиента – это уже достижение для него самого. Клиент сделал что-то своими руками. Как известно, в

состоянии повышенной тревожности, депрессии или апатии людям сложно делать элементарные вещи, вплоть до вопросов личной гигиены (тяжело вставать с кровати, почистить зубы и т.д.).

При этом, результат любого творчества повышает самооценку. Арт-терапия позволяет показать клиенту, что он может. А может он многое: рисовать, творить, создавать, осознать причину своей депрессии, может изменить себя и свою жизнь.

Например, женщины, испытывающие психологические проблемы, обычно выбирают бледные цвета, нажимают на ручку или карандаш слабо, рисунки получаются еле видимыми. Поэтому самым подходящим материалом, который целесообразно предложить клиенту, будет масляная пастель. Это очень яркие мелки, позволяющие легким нажимом изобразить сочные цвета. Рисунки получаются очень яркими, даже если человек и не хотел такого результата.

В работе психологу следует обратить внимание на эффективные методики арт-терапии, которые великолепно подходят в работе с психосоматикой. Многие слышали про термин «Внутренняя картина болезни» (ВКБ) – это отношение болеющего к своей болезни. Но мало кто заостряет внимание на Внутренней картине здоровья (ВКЗ) – отношение личности к здоровью.

Длительно болеющие люди, к сожалению, не знают, что такое ВКЗ. Помочь увидеть себя здоровым, визуализировать и зафиксировать образ здоровья, испытать положительные эмоции, сопровождающие здоровье, осознать вторичные выгоды болезни, – в этом заключается задача психолога. И справиться с этой задачей помогает техника «Создание образа болезни и здоровья». Психолог помогает клиенту видоизменить картину здоровья в приятный глазу образ. Стандартным является следующее цветовое решение клиента: ВКБ – исполнена в синем цвете, ВКЗ – в зеленом. Это можно объяснить символикой цветов, синий цвет соответствует болезни, а зеленый – здоровью.

Если клиент изображает на листе бумаги образ болезни больше образа здоровья или образ болезни подавляет образ здоровья, необходимо видоизменить образ здоровья: расширить, пустить густые зеленые ветки здоровья, пронизывающие и ломающие болезнь.

Когда обе картинки будут готовы, и картинка здоровья будет существенно отличаться от образа болезни, попросите клиента погрузиться в образ здоровья, прочувствовать здоровье в своем теле, побыть в здоровье. Такое упражнение можно проделывать несколько раз.

Далее, когда клиент уже нацелен на выздоровление, потому что в этом состоянии ему уютно, комфортно, он испытывает положительные эмоции, можно переходить к анализу вторичных выгод болезни. Для этого клиенту предоставляется 15 минут времени, в течение которых ему следует написать все ассоциации, которые всплывают на тему его болезни.

У каждого психолога выработаны свои тонкости определения «горячих мест» клиента, анализ ассоциаций всегда процесс индивидуальный, поэтому описывать подробно эту методику не считаю целесообразным.

Конечно, существует огромное количество техник, у каждого психолога есть свои любимые методы помощи и арт-терапия широко используется с другими формами терапии искусства и психотерапевтическими техниками, может применяться в сочетании с элементами изотерапии, музыкальной терапии, вокалотерапии, сказкотерапии, маскотерапии, библиотерапии, песочной терапии, игровой терапии, драма-терапии, танце-двигательной терапии, кататимно-имагинативной терапии (символдрама) и пр. Выделяется интермодальный подход (терапия выразительными искусствами, expressive arts therapy), который основан на использовании в арт-терапевтической сессии различных видов искусств одновременно: поощряется самовыражение различными средствами в одном творческом акте, переходы от одной модальности творческой деятельности к другой (изобразительное искусство, пение,

сочинительство, танец, драма и пр.), тем самым происходит переключение сенсорных модальностей.

Преимущества метода арт-терапии заключаются в том, что он:

- предоставляет возможность для выражения агрессивных чувств в социально-приемлемой манере. Рисунок, живопись красками или лепка являются безопасными способами разрядки напряжения;
- ускоряет прогресс в терапии. Подсознательные конфликты и внутренние переживания легче выражаются с помощью зрительных образов, чем в разговоре во время вербальной психотерапии;
- дает основания для интерпретаций и диагностической работы в процессе терапии. Творческая продукция ввиду ее реальности не может отрицаться клиентом. Содержание и стиль художественной работы предоставляют консультанту огромную информацию, кроме этого, сам автор может внести вклад в интерпретацию своих творений;
- позволяет работать с мыслями и чувствами, которые кажутся непреодолимыми (утраты, смерть, перенесенные травмы и насилие, страхи, внутренние конфликты, воспоминания детства, сновидения);
- помогает укрепить терапевтические взаимоотношения;
- способствует возникновению чувства внутреннего контроля и порядка;
- развивает и усиливает внимание к чувствам;
- усиливает ощущение собственной личностной ценности, повышает художественную компетентность.

Достижение положительных психокоррекционных результатов в арт-терапии происходит за счет следующих факторов:

- фактор художественной экспрессии – воплощение чувств, потребностей и мыслей клиента в его работу, опыт взаимодействия с различными художественными материалами художественным образом;

- фактор психотерапевтических отношений – динамика взаимоотношений клиента-терапевта - группы (переноса и контрпереноса), проекции, влияние личного опыта;
- фактор интерпретации и вербальной обратной связи – трансформация, перевод материала (процесса и результата творчества) с эмоционального уровня на уровень понимания, формирование смыслов.

Задачи арт-терапевтического подхода:

- осознание проблем и способов их решения;
- формирование позитивной установки по отношению к окружающему миру;
- создание и принятие внутреннего «Я»;
- формирование адекватной самооценки;
- приобретение уверенности в себе;
- формирование индивидуального образа цели и путей ее достижения;
- приобретение навыков выбора и принятия решений, укрепление волевых качеств;
- оптимизация эмоционального состояния.

Выделяют два основных этапа.

Невербальный, творческий, неструктурированный. Основное средство самовыражения – изобразительная деятельность (рисунок, живопись). Используются разнообразные механизмы невербального самовыражения и визуальной коммуникации.

Вербальный, апперцептивный и формально более структурированный. Предполагает словесное обсуждение, а также интерпретацию нарисованных объектов и возникших ассоциаций. Используются механизмы невербального самовыражения и визуальной коммуникации.

Системно-организационный процесс психологического консультирования студентов, с использованием метода арт-терапии,

обеспечивает их целенаправленное личностное развитие и развитие творческого потенциала.

Дополнительными методами к методам арт-терапии и гештальт-терапии в индивидуальном консультировании одиноких женщин являются рефлексивные методы [55, с.3-4]:

Метод работы с фокусом рефлексии, который желательно применять, когда необходимо проработать ценностно-смысловые основания личности женщины, его построение отношений на основе ее убеждений.

Метод Багуа, с помощью которого можно распознавать истинные желания и выстраивать картину желаемого будущего женщины.

Метод работы с «древом противоречий», помогающий выделить и проработать противоречия, в любом личностном, коммуникативном, экзистенциальном и других предметностях.

Метод структурирования и преобразования проблемного поля, предполагающий использование вспомогательного материала, чтобы женщина могла расположить определенные предметы в структурированном и ограниченном пространстве, дав объяснения и осмыслив свои объяснения, могла переструктурировать это пространство. Подобные методы есть в арт-терапии, песочной терапии.

Метод философской рефлексии направленный на формирование философского отношения к проблемной для женщины действительности.

Метод углубленного осознания действия законов мироздания в жизни женщины, обучающий женщину анализировать события жизни с позиции знания действия универсальных законов.

Метод имагинально - рефлексивного ресурса, позволяющий с помощью ассоциаций и структурированной работы с ними познать глубинные составляющие миропереживания женщиной и выявить для себя ресурс в решении затруднительных жизненных ситуаций».

Метод рефлексивных игр. Игры разрабатываются непосредственно под задачу женщины. В ходе консультирования инициатива в разработке игр

может быть у женщины, и они сами являются активными участниками творения игры. В рамках рефлексивного консультирования разработана серия игр под общим названием «Скелеты в разных шкафах». В этих играх женщина может раскрыть себя для себя же.

Основная задача данных методов рефлексии - помощь в создании условий для появления у женщины новых мотивов жизни и деятельности [11].

В рамках технологии индивидуального психологического консультирования выделяют следующие типы консультаций:

- консультация-поддержка, когда в ходе встречи обсуждаются проблемы одиночества женщины, трудности, связанные с состоянием одиночества, могут характеризоваться нарушением эмоциональной стабильности, размытости целей и отсутствию плана их реализации, недостатком уверенности в себе;
- консультация-обучение, основной целью которой является повышение самооценки, снижению тревожности, взаимодействию с мужчинами, эффективной организации коммуникаций различного характера. Психолог-консультант доводит до женщины психологически значимую информацию о стратегиях поведения для преодоления одиночества, об открытости новому миру, о формировании социально-психологического климата в жизни женщины, возможно, в ее семье;
- консультация-коррекция, когда в рамках встреч психолога и женщины проводится коррекция негативных состояний или установок личности с использованием разнообразных техник и упражнений. Этот тип взаимодействия возникает тогда, когда по каким-то причинам преодоление одиночества затруднено, хотя женщина объективно оценивает свою ситуацию, обладает для ее решения необходимыми интеллектуальными и волевыми ресурсами. Проработка ситуации, осознание и готовность признать себя причиной своих поступков, высвобождение блокируемых чувств и эмоций позволяет приспособиться к изменяющимся условиям жизни.

Несмотря на то, какой тип консультации будет востребован в каждом конкретном запросе, следует отметить, что целью применения технологии индивидуального психологического консультирования женщин будет являться понимание и осознание затруднений и проблем одиночества, актуализация потенциала консультируемой, ее личностного ресурса и освоение конструктивного, адаптивного способа достижения образа желаемого результата.

Таким образом, индивидуальное психологическое консультирование является фактором оптимизации состояния женщин, испытывающих одиночество.

Выводы по главе 1

Анализ литературы по проблеме исследования позволил сделать выводы о том, что одиночество – это психическое состояние человека, отражающее переживание своей отдельности, субъективной невозможности или нежелания чувствовать адекватный отклик, принятие и признание себя другими людьми. Определением феномена одиночества занимались такие специалисты как Р.С.Вейс, Г.С.Салливан, Л.Пепло, Д.Перлман, Х.Лопата, П.Лидерман, О.Гордон, Д.Фландерс, Дерлега и Маргулис, Д.Янг. Анализ предлагаемых понятий феномена позволил сделать вывод о его сложности.

На негативное переживание одиночества влияют несколько факторов, среди которых:

- особенности психики самой женщины, в которую можно включить две подгруппы:
 - а) наличие черт характера, затрудняющих коммуникацию;
 - б) осознанное стремление к одиночеству.
- трудные жизненные обстоятельства в жизни женщины (изоляция).
- внешние причины, которые исходят от других людей (игнорирование).

Одиночество выступает как системное переживание, реализуется не во множестве отдельных компонентов, а в динамике функционирования переживания одиночества как целостной структуры. Обобщая полученные данные, необходимо отметить, что в исследовании рассмотрено переживание одиночества как системное, динамическое образование и определяем его как особую форму субъективного отражения своего положения в системе «Я-другие», которое состоит из следующих компонентов:

- когнитивного (обеспечивает подготовительную функцию в переживании одиночества и имеет такие формы проявления, как представление о собственных переживаниях, образ «Я» во время переживания одиночества и форма отождествления с другими людьми);

- эмоционального (обеспечивает оценочную функцию и имеет такие формы проявления, как эмоциональная оценка и принятие-непринятие собственных переживаний);
- поведенческого (обеспечивает регулятивную функцию и содержит такую форму проявления, как действия на переживание одиночества);
- мотивационно-волевого (обеспечивает стимулирующую функцию в переживании одиночества и имеет две формы проявления: мобилизующую и демобилизующую).

На теоретическом уровне рассматриваются две полярные позиции, касающиеся свойств человеческого одиночества. Первая - полагает одиночество принципиально неустранимым свойством человеческого существования. Вторая - делает акцент на обусловленности одиночества, его ситуативности. С такой точки зрения одиночество является функцией от социально-экономических отношений и особенностей конкретной женщины. Вторая позиция кажется нам более взвешенной. Одиночество точнее было бы понимать не как изоляцию женщины от других людей, а как дефицит жизненной энергии, то есть в первую очередь это биопсихологический кризис, в значительной мере физиологическое состояние. В значительной мере, но не исключительно. Это комплексный феномен, который могут породить несколько причин: слабость нервной системы, общее плохое состояние организма женщины, отсутствие смысла.

Слабость нервной системы и плохое состояние организма женщины приводят к негативному переживанию одиночества, поскольку видим в них два разных момента телесности: первый - фундаментальный, устойчивый, медленно меняющийся и второй - более ситуативный. Так, даже физически здоровая женщина при сильном истощении - голоде, травмах, недостатке сна - может почувствовать себя одинокой. Реальной причиной такого одиночества будет ослабление в норме сильного организма. Женщина же с исходно слабой нервной системой в целом больше подвержен переживанию уязвимости, частной вариацией которого является переживание одиночества.

В разных составляющих переживания одиночество может видоизменяться или приобретать определенный оттенок, работая как целостное образование в определенных взаимосвязях ее составляющих. Например, во время доминирования механизма обособления в переживании одиночества (когнитивный компонент) могут возникать негативные эмоции и неприятие данного переживания (эмоциональный компонент), что может проявляться в отчуждении (поведенческий компонент), и, как отрицательный выход, переживание одиночества может приводить к нарушению внутренней целостности личности (мотивационно-волевой компонент).

Особенно остро одиночество переживают женщины в 40-45 лет, по мнению специалистов до 40 лет все психические и духовные функции развиваются параллельно с биологическими, а после достижения 40 лет начинается существенная физическая инволюция. Специалисты относят период жизни женщины с 40 до 45 лет как наиболее сложный и это связано не только и не столько с физическими изменениями, как с особенностями социализации и экзистенциальными особенностями возраста женщин.

Теоретические исследования одиночества женщин позволяют утверждать, что психологическое консультирование в индивидуальной форме позволяет нивелировать негативные проявления переживания женщинами чувства одиночества. Индивидуальная форма выбрана в связи с тем, что самораскрытие на интимно-личностном уровне возможно только в процессе доверительного общения.

ГЛАВА II. КРИТЕРИИ И ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ //РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ АНАЛИЗ

2.1. Организация, методы исследования и анализ результатов констатирующего эксперимента

Для реализации поставленной цели нами был проведен констатирующий эксперимент по изучению особенностей женщин, испытывающих чувство одиночества. Исследование проводилось на базе частного психологического центра г. Красноярска. В качестве экспериментальной группы были выбраны 7 женщин в возрасте 40-45 лет, переживающие чувство одиночества

Для проведения исследования был предложен следующий диагностический методический комплекс:

- Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона;
- методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн;
- рисуночный тест «Человек под дождём»;
- тест Спилбергера-Ханина;
- тест на определение чувства неуверенности в себе (Рогов Е.И.).

1. Первоначально с помощью методики диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона предлагается оценить уровень субъективного ощущения одиночества.

Цель данного теста - исследование уровня субъективного ощущения человеком своего одиночества. Выявляемое состояние одиночества может быть связано с тревожностью, социальной изоляцией, депрессией, скукой. Необходимо различать одиночество как состояние вынужденной изоляции и как стремление к одиночеству, потребность в нем.

Перед выполнением теста дается инструкция и выдается бланк с утверждениями. По окончании работы сдаются, и проводится обработка

результатов. Полученное количество баллов определяет ту или иную степень одиночества: 0-20 - низкая, 20-40 - средняя. 40-60 - высокая.

Исследование было организовано путем тестирования женщин-респондентов, ответы которых были зафиксированы и определен уровень переживания одиночества для каждой женщины.

Следующей нашей задачей было выявить уровень самооценки женщин.

2. Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн.

Инструкция для респондента представлена в Приложении В. Методика позволяет оценить уровень самооценки одиноких женщин в возрасте и выявить влияет ли высокий уровень переживания одиночества женщиной на ее самооценку. То есть, цель применения данного теста – выявить уровень самооценки женщин, так как в теоретической части исследования выявлено, что для негативного переживания одиночества характерна неадекватная самооценка. Адекватная самооценка характеризуется реальной оценкой своих возможностей и свой внутренней потенциал. Самооценка может быть завышена, но в большинстве случаев этим страдают люди не совсем в себе уверенные.

Методика проста и ее проведение связано с тем, что проводится оценка здоровья, умственного развития, характера и счастья.

В зависимости от качества этого отношения изменяется самооценка человека. Заниженная оценка личностью себя - большая разница между представлениями о том, кто я есть на самом деле, и каким я должен быть в идеале. Адекватная самооценка - нормальное соотношение между "Я-реальным" и "Я-идеальным". Человек ведет себя адекватно ситуации. Завышенная - практически нет различия между двумя вышеупомянутыми структурами личности. Человек склонен считать себя если не идеалом, то очень близким к нему. Для одинокой женщины 40-45 лет очень важно иметь адекватную самооценку, ведь в противном случае появляются проблемы в общении, профессиональной деятельности, родственных связях и так далее.

Следует своевременно обращать внимание на самооценку женщины, чтобы избежать ошибок в ее социальном приспособлении. Методика Дембо-Рубинштейн позволяет определить, какая самооценка у личности. Это происходит с помощью отметок испытуемого на определенных шкалах. Женщине предлагалось заполнить бланк методики, в котором написаны инструкция и основное задание. Для нашего исследования предлагается использовать не классическую методику Дембо-Рубинштейн, а ее интерпретацию. Тестировать предлагается по четырем шкалам (рисунок 2)

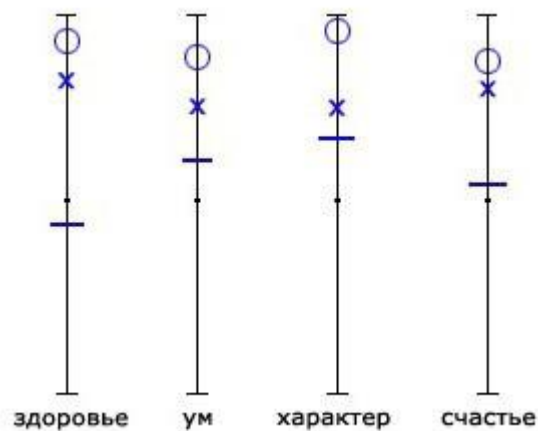


Рис.2 Пример заполнения теста

Свою оценку женщине предлагается выразить на отрезке, с одного конца которого начинаются низкие баллы, на другом конце - максимальные 10 баллов. Необходимо отметить на каждой шкале черточкой "-" уровень, на котором находится развитие этого качества или свойства сейчас.

Линии, которые проводят испытуемые во время эксперимента, должны быть определенной высоты, и верхняя часть показывает, где, по мнению респондента, находится самый счастливый человек, в нижнем – самый несчастный. То есть, внизу располагаются отрицательные ценности, которые человек старается избегать, вверху положительные, к которым человек стремится. Черточкой (-) человек обозначает то место, которое, по его мнению, соответствует текущему уровню. Кругом (o), то каким бы он хотел себя видеть и крестиком (x), то место, где вы можете оказаться адекватно,

оценивая свои возможности. Обязательно должна быть обозначена середина шкалы точкой.

Основными параметрами самооценки является ее высота и реалистичность. На этой схеме получается уровень притязаний от нижней точки шкалы до знака "х", высоту самооценки — от "о" до знака черточка "-", а так же, какие расхождения есть между уровнем притязаний и самооценкой.

Количество баллов примерно от 50 до 75 («средняя» и «высокая» самооценка) соответствуют реалистичной или адекватной самооценке. Количество баллов от 75 до 100, как правило, свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на какие-то отклонения в формировании личности. Такая самооценка может указывать на искажения в формировании личности - закрытость для нового опыта, нечувствительность к своим ошибкам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 50 указывает на заниженную самооценку.

Каждая женщина получила бланк методики из приложения В и самостоятельно заполнила его, согласно инструкции. В результате исчисляется расстояние от точки до начала линии, в процентах. Значение «55%» будет соответствовать положению «чуть выше среднего» и считаться нормой. Показатели ниже или значительно выше этого уровня будут считаться отклонением от нормы.

Рассмотрим следующую методику, которая использована в работе с группой респондентов – одиноких женщин. Особое значение в диагностике состояний играют рисуночные тесты и в нашем исследовании предлагается использовать рисуночный тест «Человек под дождем».

3. Рисуночный тест «Человек под дождём» помогает понять, как человек реагирует на стресс, способен ли он успешно преодолевать жизненные трудности, какими личными ресурсами он располагает, чтобы справиться с ударами судьбы, можно узнать, предложив ему нарисовать человека под дождем. Этот рисуночный тест достаточно информативен и довольно часто используется в психодиагностике.

Тест достаточно прост в исполнении и для исследования потребуются:

- лист бумаги формата А4,
- простой карандаш (желательно мягкий),
- ластик.

В результате человек создает свой автопортрет на фоне стрессовой ситуации, а в качестве символического стресса в данном случае выступает дождь.

Рассмотрим интерпретацию рисунка:

Тяжелые грозовые тучи, вспышки молний, темное небо, плотная стена проливного дождя на рисунке могут свидетельствовать о том, что и в реальной жизни рисовавшего в данный момент наблюдается «ненастная погода». Возможно, он пребывает в подавленном состоянии или депрессии.

Ураган или сильный ветер, сметающий все на своем пути и затрудняющий движение нарисованного человека, символизируют его чувство беспомощности перед внешними обстоятельствами.

Лужи или грязь на рисунке (особенно если сам герой стоит в луже) часто изображают люди чувствительные, не обладающие «толстой кожей», долго переживающие собственные неудачи и удары судьбы.

Радуга или выглядывающее из-за туч солнце – символы надежды на благоприятное разрешение тяжелой ситуации, счастливое избавление от проблем, которое придет извне.

Зонт, капюшон, плащ, головной убор или другие средства защиты от дождя говорят об умении рисовавшего защищаться от житейских бурь, принять, в случае необходимости, вызов судьбы и постоять за себя.

Изображение человека помещено в угол листа – возможно, депрессивное состояние, человек как бы «загнан в угол» сложившимися жизненными обстоятельствами или забился туда, осознавая собственную беспомощность.

Слишком маленькая фигура – свидетельство низкой самооценки, потребность в поддержке.

Фигура находится в движении – склонность к активным действиям. При этом важно понять, какой характер эти действия носят. Например, человек может спастись от стихии бегством, может метаться в панике, поливаемый струями дождя, а может и беспечно скакать по лужам, не испытывая ровным счетом никакого дискомфорта. В последнем случае можно говорить о том, что рисовавший имеет достаточное количество творческих ресурсов для противостояния житейским неурядицам.

Пол изображенного человека тоже служит показателем того, какой тип реакции на стресс присущ испытуемому.

Мужская фигура на рисунке говорит о «мужском» типе реагирования, о том, что автор, столкнувшись с трудными жизненными обстоятельствами, проявляет активность, ищет выход из положения, способен брать на себя ответственность за происходящее.

Женская фигура – напротив: пассивность, ранимость, желание опереться на чье-то крепкое плечо, делегировать полномочия разбираться с собственными проблемами кому-то еще. Возраст человека на рисунке иногда не соответствует возрасту того, кто его рисовал. Увеличение возраста нарисованного человечка относительно собственного может говорить о высокой ответственности и личностной зрелости рисовавшего, его стремлении проявлять мудрость в любых обстоятельствах.

Значительное уменьшение возраста, изображение взрослым человеком детской фигурки указывает на сильно выраженное в авторе детское начало. При этом если нарисованный ребенок выглядит покинутым, растерянным и беспомощным, – велика вероятность того, что и в случае реальных жизненных испытаний нарисовавший его может повести себя инфантильно, ожидая, что кто-то более сильный о нем позаботится: «возьмет под свое крыло» или «тучи развеет руками».

Изображение счастливого и беззаботного ребенка, веселящегося под проливным дождем, может натолкнуть на мысль об изрядном оптимизме автора (увы, не всегда оправданном).

Руки символизируют активность и общительность.

Руки, широко расставленные в стороны, – признак высокой контактности, открытости и экстраверсии.

Плотно прижатые к телу, или спрятанные за спиной – интровертность, замкнутость.

Отсутствие рук – беспомощность, неприспособленность к жизни.

Ноги – символ опоры, практичности и устойчивости.

Крупные, удлиненные ступни, нарисованные в профиль – уверенность в себе.

Слишком маленькие – могут говорить о пассивности, зависимости от других, несамостоятельности, слабой ориентации в быту, – человек как бы «не стоит на ногах».

Шея – символ контроля, показывающий связь сферы контроля (головы) со сферой влечений (телом).

Слишком длинная или подчеркнутая шея – потребность контролировать собственные импульсы.

Слишком короткая шея или ее отсутствие – регулярные уступки своим желаниям и слабостям.

Дополнительные образы и детали на рисунке: дома, деревья, автомобили, животные, а также сумочки, цветы, трости и прочие предметы, находящиеся в руках у нарисованного человека, могут говорить о стремлении уйти от проблем, переключаясь на что-то извне.

Протокол анализа теста «Человек под дождём» представлен в Приложении Г.

Далее, для достижения цели экспериментального исследования предлагается использовать тест Спилберга-Ханина.

4. Тест Спилбергера-Ханина. Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Л. Ханина позволяет выявить уровень тревожности респондента. Этот показатель необходим, так как для исследования переживания уровня одиночества женщинами 40-45 лет очень важно знать

уровень тревожности. Применение данной методики используется не в ее первоначальном варианте, а интерпретированный вариант. Классический вариант предполагает 40 вопросов, однако, в нашем исследовании мы будем оценивать ситуативную тревожность. Исследуем ситуативную тревожность, так как **ситуативная тревожность** – это типичное состояние эмоциональной напряженности, обусловленное **конкретной ситуацией**.

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). При интерпретации показателей будем использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 – 44 балла - умеренная;
- 45 и более - высокая.

Женщинам предлагается ответить на вопросы 21 по 40. Методика Спиллгергера в основе своей включает части:

- оценка реактивной тревожности (РТ, высказывания № 1-20);
- оценка личностной тревожности (ЛТ, высказывания № 21-40);
- оценка ситуативной тревожности состоит из 20 суждений (10 из них характеризуют наличие эмоций, напряженности, беспокойства, озабоченность, а 10 – отсутствие тревожности).

Если у женщины выделены проблемы с уровнем тревожности, например, она выше умеренной, то это может быть следствием негативного переживания своего одиночества. Полная инструкция к методике представлена в Приложении Д. Рассмотрим следующую методику, которая использована в работе с одинокими женщинами.

5. Для того, чтобы исследовать чувства женщин, в частности, чувство неуверенности в себе предлагается использовать методику Е.И. Рогова «**Тест на определение чувства неуверенности в себе**». Указанная методика позволит оценить степень неуверенности в себе одиноких женщин. Методика

представлена в Приложении Ж. Женщинам предложено ответить на 57 вопросов, которые затем интерпретировались автором настоящего исследования. В результате тестирования образуется определенное количество ответов каждой буквы. Их число в колонке А умножается на 3, в колонке В умножается на 2, в колонке С — на 1 и в колонке В — на 0 (так как автор считает, что ответ Б — не информативный и за него баллы не начисляются). Полученные величины складываются и образуют приблизительный (общий) показатель - стэн. Величину соответствующего показателя стэна можно взять из приведенной таблицы 3.

Таблица 3

Показатель Стэн

Результат тестирования	Показатель С-показатель (стэн) показатель
0-29	1
30-33	2
34-52	3
53-78	4
79-93	5
94-106	6
107-111	7
112-131	8
Более 132	9

Если показатель Стэн равен 5 или более того, то респондент считается не уверенным в себе. Целью данной методики является выявление среди одиноких женщин, уверенных и неуверенных в себе. Итак, рассмотрев методики предлагаемого диагностического комплекса, предлагается объединить их для определения итогового уровня социальной и эмоциональной изоляции женщин, испытывающих чувство одиночества, для этого составим таблицу 4.

Таблица 4

**Критерии и уровни социальной и эмоциональной изоляции женщин,
испытывающих чувство одиночества**

Критерии \ Уровни	Высокий	Средний	Низкий	Методика
1	2	3	4	5
Социальная сфера	хронически-высокая степень одиночества, индивид всегда чувствует себя одиноким; одиночество преследует человека Заниженная оценка личностью себя, Завышенная самооценка - человек склонен считать себя если не идеалом, то очень близким к нему	ситуативное одиночество, человек часто ощущает себя одиноким, причем, указывая на трудность переживаемого состояния.	преходящее чувство одиночества, выражается в кратковременных приступах чувства одиночества. Адекватная самооценка - нормальное соотношение между "Я-реальным" и "Я-идеальным". Человек ведет себя адекватно ситуации	Методика Д. Рассела и М. Фергюсона; Методика Дембо-Рубинштейн ;
Эмоциональная сфера	высокая тревожность, испытуемый не привык взаимодействовать с окружающим миром; потребность в безопасности; пассивность, склонность к зависимому положению от окружающих, чувствительность; сосредоточенность на собственных проблемах	ситуативное одиночество; умеренная тревожность средние способности к адаптации и не всегда может преодолеть стресс; заинтересованность окружением как объектом воздействия или источником получения помощи; сбалансированность личностных свойств	преходящее чувство одиночества; способности преодолевать неблагоприятные ситуации, противостоять им, он также может рассказать о возможности человека к адаптации; независимость, активность, инициативность, самостоятельность, склонность к доминированию, стремление к успеху и самоутверждению	Методика Д. Рассела и М. Фергюсона; Рисуночный тест «Человек под дождём»

Продолжение таблицы 4

1	2	3	4	5
Поведенческая сфера	Заниженная оценка личностью себя, Завышенная самооценка - проблемы в общении, профессиональной деятельности, родственных связях. Следует своевременно обращать внимание на самооценку; Высокая тревожность; негативное отношение к себе; Завышенная самоуверенность, отношение другим людям негативное, самоинтерес и отсутствие интереса к другим, самопонимание	умеренная тревожность; самопринятие, самопоследовательность, самообвинение, осторожны, эгоцентричны	нормальный уровень тревожности; устойчивое позитивное отношение индивида к себе и собственным навыкам, умениям и способностям, которые проявляются в общении; уровень конкретных действий (готовностей к ним) в отношении к своему "Я". готовы к риску и сотрудничеству с незнакомыми людьми в незнакомых обстоятельствах, независимость, ориентация на собственные решения, самостоятельность, находчивость, стремление иметь собственное мнение	Методика Дембо-Рубинштейн ; Тест Спилбергера-Ханина; «Тест на определение чувства неуверенности в себе»;

Предлагаемый диагностический комплекс был опробован на группе респондентов – женщин в возрасте от 40 до 45 лет.

В качестве испытуемых выступили женщины, испытывающие чувство одиночества. Ниже мы рассмотрим и проанализируем непосредственно сами результаты проведенного констатирующего эксперимента, полученные при выполнении выше указанных методик.

При помощи методики Д. Рассела и М. Фергюсона нами исследован уровень субъективного ощущения одиночества, результаты отражены в таблице 5.

Таблица 5

Результаты тестирования по методике диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона

Ф.И.О.	Уровень	Результат тестирования
С.К.	Высокий уровень	44
Р.С.	Средний уровень	40
Н.К.	Низкий уровень	23
Н.А.	Высокий уровень	55
Л.А.	Средний уровень	42
И.С.	Высокая степень	60
О.К.	Высокая степень	57

Данные таблицы представлены наглядно на рисунке 2.

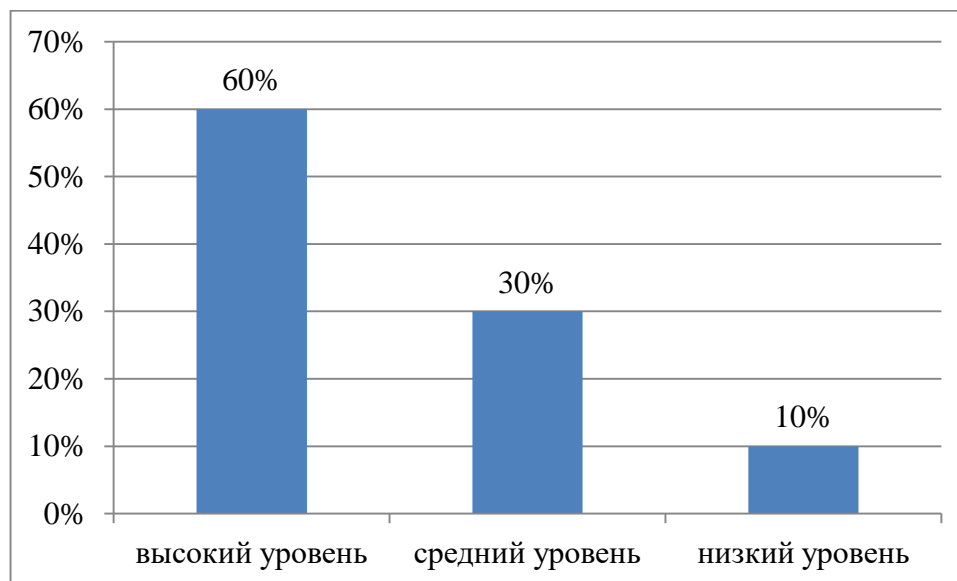


Рис.2. Распределение женщин по уровню субъективного ощущения одиночества (в %)

Как показывают результаты исследования, самую большую группу респондентов составили женщины с высоким уровнем переживания одиночества. При этом следует заметить, что среди женщин, которые являются одиночками имеются и низкие показатели уровня субъективного ощущения одиночества. Это женщина, которая очень занята работой,

карьерой и хлопотами с детьми. Такая ситуация складывается в связи с огромной занятостью одиноких женщин, которым просто некогда задуматься о проблемах одиночества.

Рассмотрим результаты тестирования по методике Спилбергера и затем сравним полученные результаты для выявления зависимости между уровнем переживания одиночества и тревожностью респонденток. Данные по каждой испытуемой представлены в таблице 6.

Таблица 6

**Результаты диагностики уровня ситуативной тревожности женщин,
испытывающих чувство одиночества**

Ф.И.О.	Ситуативная тревожность	уровень
С.К	50	высокая
Р.С.	42	умеренная
Н.К.	27	низкая
Н.А.	58	высокая
Л.А.	42	умеренная
И.С.	62	высокая
О.К.	45	высокая

Необходимо отметить, что С.К имеет высокий уровень ситуативной тревожности, что, так же, нельзя назвать нормой. Женщина внутренне обеспокоена взаимоотношениями с сыном, но в этом не признается и ведет себя внешне достаточно уверенно и спокойно. Практически нет ни одной женщины, которая бы не испытывала тревожность, что вполне объяснимо текущей ситуацией, в которой оказались одинокие женщины. Н.К, которая не считает себя одинокой, так как имеет достаточно большую семью и внука, не обладает высоким уровнем тревожности.

По результатам диагностики уровня тревожности с помощью методики Спилбергера-Ханина получились следующие результаты (рисунок 3): у 60 % респондентов имеет место высокий уровень ситуативной тревожности, у 30% наблюдается умеренная ситуативная тревожность, а низкий уровень ситуативной тревожности в группе одиноких женщин только у Н.К.

Данные таблицы 5 представлены наглядно на рисунке 3.

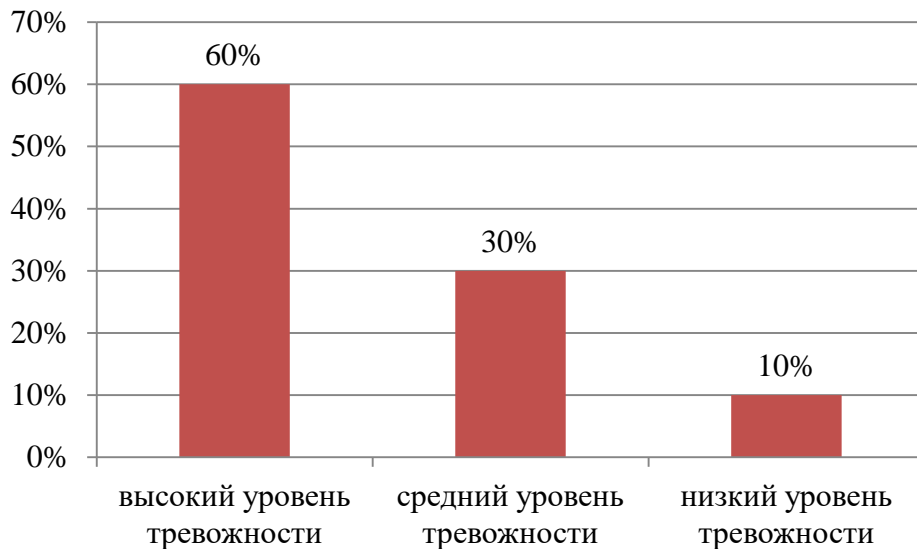


Рис. 3. Распределение женщин по уровню проявления ситуативной тревожности (в %)

В целом же по группе испытуемых преобладает высокий уровень ситуативной тревожности и для выявления связи между уровнем тревожности и уровнем переживания одиночества необходимо выявить статистическую зависимость. С этой целью используем метод ранговой корреляции Спирмена, который позволит нам узнать тесноту (силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками – уровнем тревожности и уровнем переживания одиночества.

При расчете коэффициента ранговой корреляции Спирмена, предназначенного для исследования связи между событиями и определения оценки тесноты связи порядковых признаков, которые представляют собой ранги сравниваемых величин, не требуется никаких предположений о характере распределений признаков в генеральной совокупности.

Свойства коэффициента корреляции Спирмена:

1. Коэффициент ранговой корреляции Спирмена принимает значения от минус единицы до единицы. При $r_s=1$ говорят, что между явлениями строго прямая связь, а при $r_s=-1$ – обратная связь.

2. Если коэффициент ранговой корреляции Спирмена положительный, то между явлениями прямая связь, если отрицательный, то – обратная связь.

3. Если коэффициент ранговой корреляции Спирмена равен нулю, то говорят, что связь между явлениями отсутствует.

4. Чем ближе модуль коэффициента корреляции Спирмена к единице, тем более строгая связь между явлениями.

Для расчета коэффициента корреляции Спирмена необходимо выполнить следующие действия:

1. Присвоить каждой исследуемой величине ранг по возрастанию или убыванию.

2. Вычислить разность рангов (Δ) для каждой пары сопоставляемых значений.

3. Возвести полученную на втором этапе разность рангов в квадрат.

4. Найти сумму квадратов разностей полученных на третьем этапе.

5. Рассчитать коэффициент корреляции рангов, который определяется по формуле:

$$r_s = 1 - \frac{6 \cdot \sum(D^2)}{n \cdot (n^2 - 1)} \quad (1)$$

где n – число наблюдений;

D – разность рангов для каждой пары сопоставляемых значений;

$\sum(D^2)$ – сумма квадратов разностей.

С помощью коэффициента ранговой корреляции проводят оценку тесноты связи между событиями:

1) при $r_s \leq 0,3$ считают, что между явлениями слабая степень связи;

2) при $0,4 < r_s < 0,7$ считают, что между явлениями умеренная степень связи;

3) при $r_s \geq 0,7$ считают, что между явлениями высокая степень связи.

В качестве значений А использованы показатели уровня одиночества, Показатели В – уровень тревожности.

Для выявления связи между показателями было выполнено:

- 1) Ранжирование значений А и В. Их ранги занесены в колонки «Ранг А» и «Ранг В»;
- 2) Произведен подсчет разности между рангами А и В (колонка d);
- 3) Возведение каждой разности d в квадрат (колонка d²);
- 4) Подсчитана сумма квадратов;
- 5) Произведен расчет коэффициента ранговой корреляции r_s по формуле:
$$r_s = 1 - 6 \cdot \frac{\sum d^2}{N \cdot (N^2 - 1)}$$
- 6) Определены критические значения.

Таблица 7

Ранжирование значений

N	Значения А	Ранг А	Значения В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d ²
1	44	4	50	5	-1	1
2	40	2	42	2.5	-0.5	0.25
3	23	1	27	1	0	0
4	55	5	58	6	-1	1
5	42	3	42	2.5	0.5	0.25
6	60	7	62	7	0	0
7	57	6	45	4	2	4
Суммы		28		28	0	6.5

Результат: r_s = 0.884.

Критические значения для N = 7.

N	p	
	0.05	0.01
7	0.78	0.94

Корреляция между А и В статистически значима. И можно говорить о том, что связь между уровнем переживания одиночества и тревожностью прямая и тесная. Результат: r_s = 0.884, что является достаточно высоким показателем.

Далее, проведена методика исследования самооценки по методике Дембо - Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан, которая показала следующие результаты (таблица 8).

Таблица 8

Результаты диагностики самооценки по методике Дембо - Рубинштейн

Ф.И.О.	Набранные баллы, %	уровень
С.К	43	заниженная
Р.С.	69	завышенная
Н.К.	75	завышенная
Н.А.	44	заниженная
Л.А.	42	заниженная
И.С.	75	завышенная
О.К.	80	завышенная

70% имеют завышенную самооценку, 30 % (три человека) имеют заниженную самооценку, а адекватную самооценку не имеет ни одна из одиноких женщин.

На рисунке 4 результаты исследования представлены наглядно.

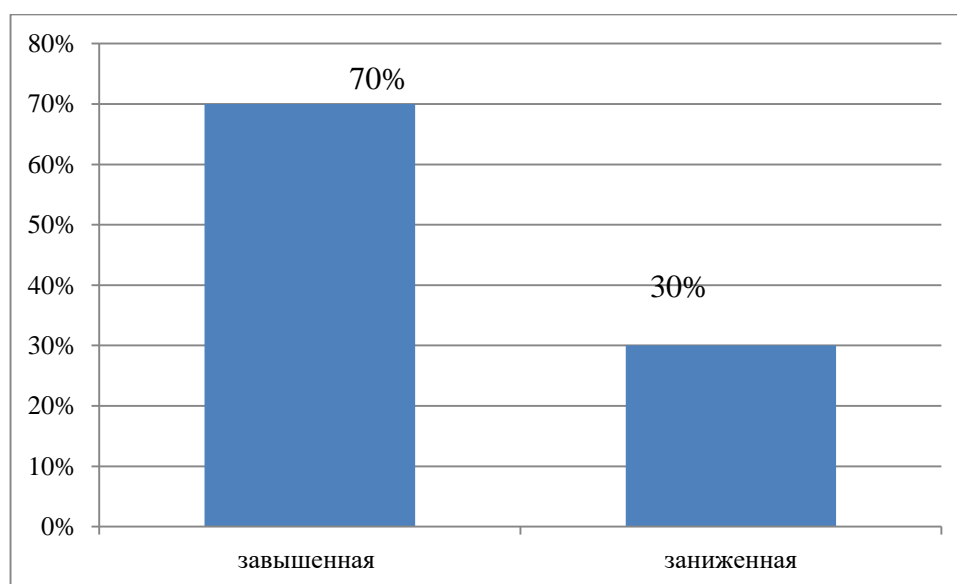


Рис. 4. Результаты диагностики самооценки женщин по методике Дембо - Рубинштейн

Можно говорить о том, что адекватная самооценка не характерна для одиноких женщин, одинокие женщины группы респондентов имеют завышенную самооценку. Можно говорить о том, что обратная сторона неуверенности – неоправданно завышенная самооценка женщины. Самооценка женщины - сложный психологический феномен, который зависит от многих факторов. Ключевым моментом в самооценке женщины

является внешний вид. Уверенность женщины в собственной неотразимости сильно повышает её самооценку, что часто приводит к высокомерию.

Необходимо отметить, что практически все женщины, которые приняли участие в тестировании, выглядят хорошо, вполне ухожены, большинство работает, следят за собой. Лишь одна из женщин не отличается внешней привлекательностью. Для женщин, работающих педагогами характерна неадекватная самооценка в силу профессии, женщины пытаются вести себя не адекватно ситуации, в диалоге с окружающими людьми пытаются поучать, давать советы, воспитывать.

Заниженную самооценку имеют три женщины, которые не отличаются стройностью и имеют проблемы со здоровьем. Такая ситуация подтверждает тот факт, что внешний вид значительно влияет на самооценку.

Для выявления связи между самооценкой и уровнем переживания одиночества необходимо выявить статистическую зависимость. С этой целью вновь используем метод ранговой корреляции Спирмена, который позволит нам узнать тесноту (силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками – уровнем самооценки и уровнем переживания одиночества (таблица 9).

Для расчета принимаем:

В качестве значений А использованы показатели уровня одиночества, Показатели В – уровень самооценки респонденток.

Было выполнено:

- 1) Ранжирование значений А и В. Их ранги занесены в колонки «Ранг А» и «Ранг В»;
- 2) Произведен подсчет разности между рангами А и В (колонка d);
- 3) Возведение каждой разности d в квадрат (колонка d²);
- 4) Подсчитана сумма квадратов;
- 5) Произведен расчет коэффициента ранговой корреляции r_s по формуле 1.
- 6) Определены критические значения.

Таблица 9

Ранжирование показателей

N	Значения А	Ранг А	Значения В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d ²
1	44	4	43	2	2	4
2	40	2	69	4	-2	4
3	23	1	75	5.5	-4.5	20.25
4	55	5	44	3	2	4
5	42	3	42	1	2	4
6	60	7	75	5.5	1.5	2.25
7	57	6	80	7	-1	1
Суммы		28		28	0	39.5

Результат: $r_s = 0.295$

Критические значения для $N = 7$

N	p	
	0.05	0.01
7	0.78	0.94

Корреляция между А и В не достигает уровня статистической значимости и можно говорить, что уровень переживания одиночества и самооценка респонденток не имеют тесной взаимосвязи, однако, связи между показателями прямая, а не обратная. И подтверждаются экспериментально данные теоретических исследований – женщины, переживающие одиночество, не обладают адекватной самооценкой.

Интересными стали результаты тестирования по методике рисуночный тест «Человек под дождём» (таблица 10).

Результаты тестирования по методике рисуночный тест «Человек под дождём»

№	Ф.И.О.	Результат
1	С.К.	Штрихов на рисунке очень много, и они беспорядочны, среда воспринимается как тревожная, нестабильная. Рисунок человека, расположен в верхней части листа, у женщины довольно высокая самооценка и ей бы хотелось получать больше признания в обществе.
2	Р.С.	Она себя нарисовала шагающей с зонтом под дождем (движение – это всегда хорошо, но зонт указывает на потребность в защите). Дождь изображен в виде не очень больших капель, которые падают с неба вертикально, что указывает на решимость женщины к действиям и готовность к переменам.
3	Н.К.	На рисунке тучи, женщина хорошо знакома с основным источником своего стресса и постоянно о нём думает. Лужи говорят о том, что человек уже давно пребывает в стрессовой ситуации, о том, что ее стресс принял хроническую форму. На рисунке нет средства защиты от дождя — зонта, плаща, дома. Это либо признак чрезмерного невротического желания защищаться от жизненных невзгод («человек в футляре») либо продуманность в подходе к жизни — продуманность до мелочей.
4	Н.А.	Очень миниатюрная фигура на рисунке говорит о низкой стрессоустойчивости, о ранимости, возможно о низкой самооценке.
5	Л.А.	Детали рисунка означают желание избежать оценочных суждений в свой адрес, переживание неполноценности, враждебности
6	И.С.	Чрезмерно детский, игровой рисунок, женщина нуждается в одобрении.
7	О.К.	Очень большая фигура свидетельствует об активной жизненной позиции, агрессивности.

Испытуемому предлагалось на листе формата А4 простым карандашом нарисовать человека под дождем. На любые вопросы со стороны испытуемого с целью пояснить или расширить инструкцию отвечали: «Рисуйте так, как вы себе представляете».

Во время выполнения теста нами фиксировалось экспрессивная реакция испытуемого (в частности мимика), его комментарии, насколько приятно или неприятно, затруднительно или незатруднительно ему было в процессе выполнения задания.

В методике важно то, как личность реагирует и проявляет себя в различных ситуациях в условиях моделируемого стресса. В данном случае в качестве стрессора выступает фактор внешней среды - дождь, а также

плотность штриховки и нажим карандаша при прорисовке отдельных деталей.

В результате анализа проективной методики нами определялись такие симптомокомплексы, как:

- Благоприятная ситуация - как отсутствие симптомокомплексов, что расценивается нами как личность в норме – в результате отсутствовало.
- Депрессивность - как психическое расстройство, характеризующееся снижением настроения и утратой способности переживать радость, нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и так далее), двигательной заторможенностью.
- Демонстративность - как склонность к поступкам, совершаемых для всеобщего обозрения, с целью привлечения внимания к себе или с вызовом по отношению к общественному мнению.
- Чувство неполноценности - как сильная и постоянная неуверенность в себе, заниженная самооценка, ощущение превосходства окружающих над собой.
- Чувство незащищенности - как осознание индивидом отсутствия возможности удовлетворения своих главных потребностей и обеспеченности собственных прав в любой, даже неблагоприятной ситуации при возникновении обстоятельств, которые могут спровоцировать их депривацию.
- Недоверие к себе - как отсутствие способности у индивида осознать свою ценность, как личности, как части мира, и, исходя из этого, строить собственную жизненную стратегию.
- Тревожность - как особенность психики индивида, которая проявляется в склонности к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения.
- Трудности общения - как несоответствие коммуникативного поведения ситуации и условиям достижения его целей.

- Конфликты в семье - как отсутствие согласия между двумя или более членами семьи.
- Инфантильность - как незрелость в развитии, сохранение в физическом облике или поведении черт, присущих предшествующим возрастным этапам.
- Импульсивность - как склонность действовать без достаточного сознательного контроля, под влиянием внешних обстоятельств или под влиянием эмоциональных переживаний.
- Агрессивность - как характеристика личности, показывающая его склонность к поведению, направленному на причинение вреда объектам окружающего мира, либо эмоциональное состояние (гнев, злость).
- Эмоциональная холодность - как проявление самоизоляции, контроль своих эмоций.

Таким образом, по результатам нашего исследования, 80% женщин, испытывающих чувство одиночества, показали от 1 до нескольких симптомокомплексов, связанных с неблагоприятными ответными реакциями испытуемых на условия жизнедеятельности. Можно говорить о том, что практически все женщины имеют психологические проблемы, согласно данному тесту «Человек под дождём».

Далее рассмотрим результаты тестирования чувства неуверенности в себе по методике Рогова Е.И. (таблица 11).

Таблица 11

Результаты тестирования чувства неуверенности в себе

№	Ф.И.О.	Уровень ощущения одиночества	Уровень неуверенности в себе	Показатель неуверенности (стэн)	Результат тестирования по методике
1	С.К.	Высокий уровень	Не уверена в себе	5	92
2	Р.С.	Средний уровень	Уверена в себе	4	71
3	Н.К.	Низкий уровень	Уверена в себе	2	33
4	Н.А.	Высокий уровень	Не уверена в себе	6	96
5	Л.А.	Средний уровень	Не уверена в себе	6	97
6	И.С.	Высокая степень одиночества	Не уверена в себе	7	108
7	О.К.	Высокая степень одиночества	Не уверена в себе	6	105

Согласно методике, если показатель Стэн равен 5 или более того, то респондент считается не уверенным в себе, в связи с чем, можно отметить, что 70% респонденток можно назвать неуверенными в себе женщинами (рисунок 6).

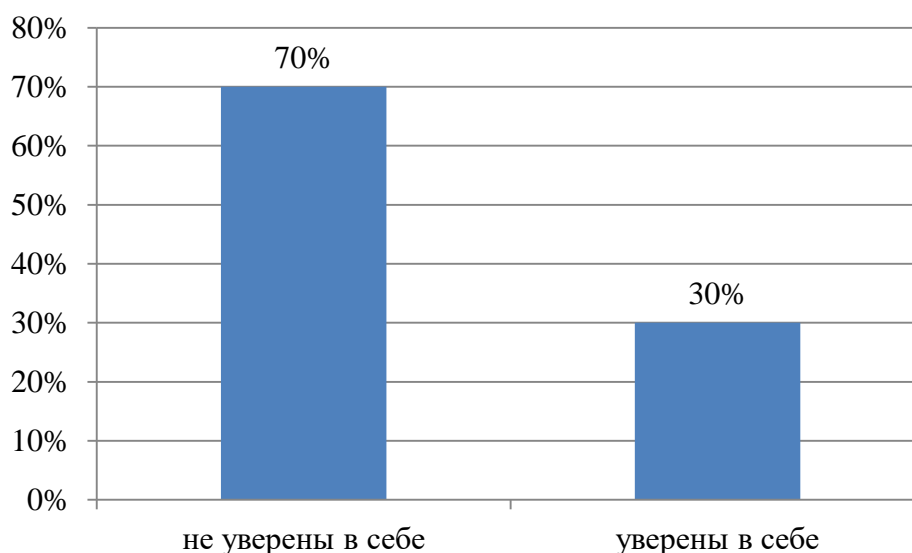


Рис. 5. Результаты тестирования чувства неуверенности в себе

Можно говорить о том, что, 70% одиноких женщин являются неуверенными людьми и приходится констатировать, что неадекватная самооценка является следствием внутренней неуверенности женщины.

Для выявления связи между уровнем неуверенности в себе и уровнем переживания одиночества необходимо выявить статистическую зависимость. С этой целью вновь используем метод ранговой корреляции Спирмена, который позволит нам узнать тесноту (силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками – уровнем уверенности и уровнем переживания одиночества (таблица 9).

Для расчета принимаем:

В качестве значений А использованы показатели уровня одиночества, Показатели В – уровень самооценки респонденток.

Было выполнено:

- 1) Ранжирование значений А и В. Их ранги занесены в колонки «Ранг А» и «Ранг В»;
- 2) Произведен подсчет разности между рангами А и В (колонка d);
- 3) Возведение каждой разности d в квадрат (колонка d²);
- 4) Подсчитана сумма квадратов;
- 5) Произведен расчет коэффициента ранговой корреляции r_s по формуле 1.
- 6) Определены критические значения.

Таблица 12

Ранжирование показателей

N	Значения А	Ранг А	Значения В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d ²
1	44	4	92	3	1	1
2	40	2	71	2	0	0
3	23	1	33	1	0	0
4	55	5	96	4	1	1
5	42	3	97	5	-2	4
6	60	7	108	7	0	0
7	57	6	105	6	0	0
Суммы		28		28	0	6

Результат: $r_s = 0.893$

Критические значения для N = 7

N	p	
	0.05	0.01
7	0.78	0.94

Корреляция между А и В статистически значима и можно говорить о том, что уровень переживания одиночества респондентками имеет тесную связь с уровнем неуверенности в себе. Можно говорить уверенно о том, что высокая степень переживания одиночества приводит к росту неуверенности в себе. То есть, имеет место негативное влияние переживания одиночества у женщин в возрасте 40-45 лет.

Можно говорить о том, что одинокие женщины испытывают психологические проблемы, связанные с:

- сниженной самооценкой, нелюбовью к себе;
- завышенной самооценкой женщины в отношении с мужчиной, женщина, ощущает превосходство над мужчиной и ставит себя выше мужчины, не может не проявлять это в своем поведении;
- агрессивным отношением к мужчинам, постоянное недовольство ими;
- высокой тревожностью.

По результатам исследования видно и это подтверждают данных статистических расчетов, что в случае исследования одиночества у женщин в возрасте 40-45 лет имеет место негативный характер одиночества, который проявляется в невозможности овладеть психическими процессами и состояниями, в нарушении внутренней целостности личности и разрушении механизма психологической защиты. Предполагается, что комплекс переживания одиночества у женщин в возрасте 40-45 лет приводит к повышенной тревожности, неадекватной самооценке, негативному эмоциональному фону, состоянию неуверенности в себе. Практически у всех одиноких женщин имеют место психологические проблемы, женщины социально и эмоционально изолированы от других людей, испытывают неудовлетворенность эмоциональным общением, у большинства высокая степень переживания одиночества, у многих женщин плохо развиты коммуникативные навыки.

В практической части исследования проведена статистическая обработка результатов эксперимента, который подтверждает прямую и очень тесную зависимость между уровнем переживания одиночества и тревожностью, уровнем неуверенности. В связи с этим представляется важным разработка индивидуальной программы консультирования, основанной на арт-терапевтическом подходе и гештальт-терапии, направленной на формирование следующих условий:

- снижение уровня тревожности;

- нормализацию психоэмоционального состояния;
- адекватную самооценку.

Предполагается, что индивидуальное консультирование будет являться эффективным способом помощи женщинам, испытывающим чувство одиночества, если программа основывается на техниках арт-терапии и гештальт-подходе.

Полученные данные показали, что существуют психологические особенности женщин, испытывающих чувство одиночества: негативное психоэмоциональное состояние, завышенную, либо заниженную самооценку, неуверенность в себе, робость, конфликтность, недоверие к окружающим, застенчивость, негативизм, высокий уровень тревожности. В связи с этим, дальнейшим этапом нашей работы будет разработка индивидуальных занятий для оказания психологической помощи женщинам, испытывающим одиночество.

2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента

В результате проведения констатирующего этапа эксперимента было выявлено, что женщины 40-45 лет, испытывающие чувство одиночества, имеют: психологические проблемы, связанные с:

- заниженной самооценкой, нелюбовью к себе;
- завышенной самооценкой: при этом в отношениях с мужчиной, женщина, ощущает превосходство над мужчиной и ставит себя выше мужчины, не может не проявлять это в своем поведении;
- отсутствием гармонии между желаемым и реальным качеством социальных связей;
- нарушением коммуникативных навыков;
- высокой тревожностью.

Все испытуемые женщины нуждаются в психологической поддержке, однако, все женщины разные, у каждой свой уровень психологической зрелости и разный уровень осознания существующей проблемы, но при этом высокий уровень мотивации на развитие, и изменение существующего состояния. Все это определяет необходимость индивидуального подхода к психологическому консультированию.

Необходимо отметить, что все женщины осознали необходимость коррекции после проведенной диагностики, и по своему желанию приняли участие в индивидуальной работе.

В результате проясненных запросов после установочных встреч с каждой женщиной, и результатам диагностики нами была разработана программа, направленная на снижение уровня одиночества. Программа представлена в Приложении А. Программа предполагает использование в рамках индивидуальных консультаций техник гештальт-терапии, арт-терапии, с вкраплениями техник других направлений.

Цель программы – снижение показателей уровня чувства одиночества у женщин 40-45 лет и улучшение их психоэмоционального состояния.

Исходя из цели, основными **задачами программы** будут являться:

1. Оптимизация психоэмоционального состояния женщин 40-45 лет, и снижение уровня тревожности за счет научения лучше понимать себя, свои желания и дефициты.

2. Формирование адекватной самооценки у женщин 40-45 лет, за счет укрепления самооценности, развития уверенности в своих силах и развития осознанности.

3. Повышение коммуникативных навыков женщин 40-45 лет, понимание своих личных границ и выстраивание более глубоких и доверительных отношений с окружающими.

Для решения первой задачи в процессе консультирования были предложены техники, направленные на, относятся техники мышечной релаксации, техники саморегуляции с помощью дыхания, техники

управления вниманием и чувственного (сенсорного) осознания (т.е. позволяющие ощутить себя в настоящем моменте через акцентирование внимания на сигналах органов чувств), а также техники осознания схемы собственного тела.

Для решения второй задачи относятся техники на достижение психологической зрелости. Психологическая зрелость включает в себя чувство ответственности, умение планировать, способность осознанно и целенаправленно осуществлять жизненный путь, самоидентификация и понимание своего предназначения и жизненной цели. Сюда относятся техники арт-терапии, гештальт-терапии и техники решения экзистенциальных проблем, техники на осознание личных границ, своего предназначения, повышения стрессоустойчивости, нахождение внутренних опор, ресурсов и повышение самооценки.

Для решения третьей задачи техник связана с социальным функционированием человека. Упражнения данной группы развивают умения успешно взаимодействовать с другими людьми, самостоятельно корректировать свое поведение в социуме, утверждать себя в обществе. В данную группу включаются техники по проработке переносов, проекций, по репетицию поведения, повышение устойчивости к стрессам и др.

Для выявления потребности каждой конкретной женщины были проведены индивидуальные консультации. Необходимо отметить, что все женщины осознали необходимость коррекции после проведенной диагностики, и по своему желанию приняли участие в индивидуальной работе.

В качестве испытуемых выступили женщины 40-45 лет испытывающие чувство одиночества, характеристика которых представлена в таблице 13.

Таблица 13

Характеристика группы респондентов

№	Ф.И.О.	возраст	Краткая характеристика
1	С.К.	40	Не была замужем, имеет ребенка 3 лет, работает педагогом в образовательном учреждении, живет с мамой-пенсионеркой
2	Р.С.	40	Разведена, имеет дочь, 15 лет, работает главным бухгалтером крупной фирмы, живет вместе с дочерью, хорошо зарабатывает, отдыхает ежегодно, ведет здоровый образ жизни, встречается с женатым мужчиной
3	Н.К.	43	Разведена, имеет двух детей, более 15 лет живет одна, работает на промышленном предприятии, имеет проблемы со здоровьем
4	Н.А.	45	Разведена, имеет взрослого сына, живет одна, сын женат и имеет отдельное жилье, с матерью не общается или общается очень редко. Имеет постоянного партнера – одинокого мужчину, но вместе они не живут, всех устраивает такое положение
5	Л.А.	44	Замужем не была, детей нет, директор крупного пищевого предприятия, проблемы со здоровьем, с мужчинами не встречается, имеет подруг, но общается с ними очень редко по причине высокой занятости
6	И.С..	45	Разведена, имеет двоих детей, дети живут с матерью, старший сын женат и живет вместе с матерью и братом. У Н.К. имеется внук, с которым она занимается все свободное время, работает экономистом в больнице, очень устает
7	О.К.	45	Разведена, детей нет, инвалид 2 группы, не работает. Живет одна, любит животных, в квартире живут 3 кота

Следующим этапом нашей работы было выделение основных блоков программы по снижению уровня чувства одиночества у женщин 40-45 лет, определение содержания каждой консультации (встречи), а также подбор необходимых техник и форм работы.

Программа состоит из 3 основных блоков:

1 блок:

1. Укрепление консультативного альянса с клиентом, оказание помощи и поддержки клиенту в его самораскрытии и осознании своего психоэмоционального состояния.
2. Фокусировка на психоэмоциональном состоянии клиента для облегчения или снятия психоэмоционального напряжения.
3. Исследование всевозможных ощущений и выведение клиента на осознание своего взаимодействия с окружающим миром для наиболее полного понимания им своих чувств и переживаний;

4. Исследование ресурсов клиента. Формирование чувства защищенности у клиента, развитие внутренней опоры, работа над осознанием ситуации и принятием чувства одиночества.

2 блок:

1. Прояснение целей, задач, интересов, и желаний клиента.
2. Развитие адекватной самооценки и формирование самоценности клиента.
3. Работа над выстраиванием доверительных отношений с самим собой у клиента, с окружающим миром и повышение навыков межличностного общения.

3 блок:

1. Рефлексия, направленная на оценку клиентом процесса коррекции отношения к себе и приобретенного в ходе консультирования опыта.
2. Перенос полученного опыта в собственную повседневную внешнюю жизнь.

Программа включает в себя 17 тематических встреч, каждая из которых несет определенную смысловую нагрузку и подчиняется единой цели программы. Возможна вариативность используемых упражнений, их разное чередование, в зависимости от личностных и психоэмоциональных характеристик клиента, проработанности и осознания им своей проблемы.

Представленная программа - это усредненный вариант работы, разработанный с учетом результатов диагностики и схожести проблематики женщин 40-45 лет испытывающих чувство одиночества имеющих либо завышенную, либо заниженную самооценку, неуверенность в себе, робость, конфликтность, недоверие к окружающим, застенчивость, негативизм, высокий уровень тревожности, депрессивность и т.д.

Длительность каждой индивидуальной консультации составляла от 45 до 90 минут, в зависимости от цели и содержания работы, а также от

индивидуальных особенностей клиента (способности к самораскрытию, анализу, преодолению психологических защит и пр.).

Реализация разработанной Программы консультирования осуществлялась с периодичностью 1 раз в неделю для каждого клиента. После каждой консультации в течение недели осуществлялся анализ консультационного процесса, определялись особенности коррекционного воздействия, выявлялись наиболее эффективные методы и техники работы, а также те инструменты, которые продемонстрировали меньшую эффективность для каждой женщины.

В ходе реализации программы консультирования, помимо упражнений и техник во время консультационных встреч было предусмотрено и выполнение домашних заданий с целью закрепления, и усиления коррекционного эффекта. Далее в таблице 14 представлен план реализации программы.

Таблица 14

План реализации программы снижения уровня чувства одиночества у женщин 40-45 лет и улучшение их психоэмоционального состояния

1 БЛОК			
Задачи 1 БЛОКА:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Укрепление консультативного альянса с клиентом, оказание помощи и поддержки клиенту в его самораскрытии и осознании своего психоэмоционального состояния. 2. Фокусировка на психоэмоциональном состоянии клиента для облегчения или снятия психоэмоционального напряжения. 3. Исследование всевозможных ощущений и выведение клиента на осознание своего взаимодействия с окружающим миром для наиболее полного понимания им своих чувств и переживаний, и выстраивания более гармоничных отношений; 4. Исследование ресурсов клиента. Формирование чувства защищенности у клиента, развитие внутренней опоры. 			
Занятие	Цель занятия	Ход занятия	Время
1	Установочное. Цель: лучше понять те трудности, которые испытывает	1.Приветствие 2.Рассказ об особенностях	5-7 мин

	клиент. Решение организационных вопросов.	консультирования в гештальт подходе и арт-терапии. 3. Совместное исследование жизненной ситуации, а также нахождение причин существующих проблем, по мнению женщины. 4. Информирование о распределении ответственности за результаты работы и стимулирование к принятию ответственности клиентом за решение своей проблемы 4. Домашнее задание.	10-15 мин 20-25 мин 10-15 мин 10 мин
2	Укрепление консультативного альянса с клиентом, оказание помощи и поддержки клиенту в его самораскрытии и осознании своего психоэмоционального состояния. Фокусирование на переживаемых ощущениях в теле, тренировка внимательности и ощущения здесь и сейчас.	1. Вступительное слово, приветствие. 2. Упражнение. «Фокусирование на настоящем моменте». 3. Упражнение «Наше лицо». 4. Домашнее задание: «Маленькие радости» 5. Подведение итогов встречи.	10 мин 20-25 мин 20-25 мин 10-15 мин
3	Фокусировка на психоэмоциональном состоянии. Помощь в осознании чувств и научение выразить их. Осознание, клиентом как изменяются эмоции и чувства, если их вербализовать.	1. Проверка домашнего задания и его обсуждение. 2. Упражнение «Обострение ощущения тела с последующей вербализацией эмоций». 3. Домашнее задание. 4. Подведение итогов встречи	10 мин 20-25 мин 10-15 мин 10-15 мин
4	Выведение клиента на осознание своего взаимодействия с окружающим миром для наиболее полного понимания им своих чувств и переживаний, и выстраивания более гармоничных отношений. Оказание помощи в осознании своей роли и установок при взаимодействии с окружающими. Помощь в понимании своего «Я».	1. Проверка домашнего задания и его обсуждение. 2. Упражнение «Я и мои ожидания от мира». 3. Упражнение «Закончи фразу». 4. Домашнее задание. 5. Подведение итогов встречи.	10 мин 10-15 мин 20-25 мин 10-15 мин
5	Осознание клиентом своего взаимодействия с окружающим миром. Помочь клиенту осознать кому он хочет понравиться или угодить в любых обстоятельствах. Оказать помощь в становлении	1. Упражнение «Значимые люди» 2. Домашнее задание. 3. Проверка домашнего задания и его обсуждение. 4. Подведение итогов встречи	20-25 мин 10-15 мин 10-15 мин

	более свободным в выборе и принятии решений.		мин 5-7 мин
6	Исследование и выявление ресурсов клиента. Оказание помощи в понимании и осознании своих сильных сторон и слабых сторон. Исследование клиентом себя. Углубление в самопонимание и самопознание. Оказание помощи в выявлении ресурсов.	1.Проверка домашнего задания и его обсуждение. 2.Упражнение. «10 позитивных и 10 негативных «я»». 3. Упражнение «Выявление внутренних ресурсов» 4. Домашнее задание «Моя вселенная» 5.Подведение итогов встречи.	10-15 мин 10-15 мин 20-25 мин 10-15 мин
7	Формирование чувства защищенности у клиента, развитие внутренней опоры и внешней опоры. Оказание помощи клиенту, в понимании и осознании на какие внешние ресурсы он может рассчитывать. Оказание помощи клиенту, в осознании, что является опорой сам для себя и усилить чувство защищенности.	1.Проверка домашнего задания и его обсуждение. 2.Упражнение. «Развитие чувства защищенности». 3. Упражнение. «Развитие внутренней опоры». 4. Домашнее задание. 5.Подведение итогов встречи.	10-15 мин 10-15 мин 20-25 мин 10-15 мин
8	Закрепление работы с ресурсами, развитием внутренней опоры. Оказание помощи в работе с темой: ресурсы, не только на уровне сознания, но и на уровне глубинных бессознательных отпечатков с помощью образов.	1.Проверка домашнего задания и его обсуждение. 2.Упражнение. «Энергетический коллаж «Моя энергия» 4. Домашнее задание. 5.Подведение итогов встречи.	10-15 мин 25-30 мин 10-15 мин
Итого: 8 часов			
2 БЛОК			
Задачи 2 БЛОКА:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Прояснение целей, задач, интересов, и желаний клиента. 2. Развитие внутреннего мира клиента. Коррекция представлений клиента относительно собственного образа «Я». 3. Развитие адекватной самооценки и формирование самоценности клиента. 4. Работа над выстраиванием доверительных отношений с самим собой у клиента, с окружающим миром и повышение навыков межличностного общения. 5. Работа над осознанием ситуации и принятием чувства одиночества. 			
9	Прояснение целей, задач, интересов, и желаний клиента.	1.Проверка домашнего задания. «Список 100	10 мин

	<p>Оказание помощи клиенту в осознании и определении своих потребностей.</p> <p>Развитие внутреннего мира клиента. Возвращение утраченного творческого компонента, восстановление витальности, чувствительности к себе и своим желаниям.</p>	<p>удовольствий»</p> <p>2. Упражнение НЕ менее 3 удовольствий из списка 100 ежедневно.</p> <p>3. Упражнение «Сказка Человек»</p> <p>4. Домашнее задание: дописать сказку.</p> <p>5. Подведение итогов встречи.</p>	<p>15 мин</p> <p>20-25 мин</p> <p>10-15 мин</p>
10.	<p>Прояснение целей, задач, интересов, и желаний клиента.</p> <p>Активизация творческого потенциала клиента, помощь в метафорической форме осознать свои желания.</p> <p>Помощь в осознании своих внутренних ограничителей у клиента и овладение им инструментом пошагового снятия внутренних ограничений.</p>	<p>1. Проверка домашнего задания продолжение работы со сказкой.</p> <p>2. Упражнение «Карта желания»</p> <p>3. Упражнение «Снятие внутренних ограничений».</p> <p>4. Домашнее задание.</p> <p>5. Подведение итогов встречи.</p>	<p>15 мин</p> <p>30 мин</p> <p>15 мин</p> <p>10 мин</p>
11.	<p>Личное благополучие.</p> <p>Понимание личной гармонии.</p> <p>Развитие внутреннего мира клиента.</p>	<p>1. Анализ домашнего задания.</p> <p>2. Упражнение «Колесо личного благополучия»</p> <p>3. Упражнение «Лицензия на знания».</p> <p>4. Домашнее задание</p> <p>5. Подведение итогов встречи.</p>	<p>10 мин</p> <p>20 мин</p> <p>15-20 мин</p> <p>10 мин</p>
12.	<p>Изучение внутреннего мира клиента путем метафорических карт.</p> <p>Оказание помощи в осознании представления о себе и своих возможностях; исследование разных характеристик личности: границы, открытость-закрытость, гибкость-ригидность и т.д.,</p> <p>Показать клиенту метафорически как он оценивает свое внутреннее состояние.</p> <p>Коррекция представлений клиента относительно собственного образа «Я».</p>	<p>1. Анализ домашнего задания.</p> <p>2. Упражнение «Метафорические карты огонь, мерцающий в сосуде»</p> <p>3. Упражнение. Ревизия прошлого.</p> <p>4. Домашнее задание</p> <p>5. Подведение итогов встречи</p>	<p>10 мин</p> <p>30 мин</p> <p>20-25 мин</p> <p>10 мин</p>
13.	<p>Развитие адекватной самооценки и формирование самооценности при заниженной самооценке клиента.</p> <p>Повысить самооценку, помочь клиенту осознать наполненность своей жизни значимыми событиями, и обратить внимание на свои достижения и признать свои успехи.</p>	<p>1. Проверка домашнего задания</p> <p>2. Упражнение «Букет твоих успехов».</p> <p>3. Домашнее задание «Развитие самооценности»</p> <p>4. Упражнение «Наши резервы» (в домашнюю</p>	<p>10 мин</p> <p>15 мин</p> <p>10-15 мин</p> <p>15 мин</p>

		копилку) 5. Упражнение «Я свой хозяин» 6. Подведение итога встречи.	10 мин
13	Развитие адекватной самооценки и формирование самооценности при завышенной самооценке клиента. Работа над адекватной самооценку, помощь клиенту осознать наполненность своей жизни значимыми событиями, и обратить внимание на свои достижения и признать свои успех	1. Проверка домашнего задания 2. Упражнение «Кодекс самооценки» 3. Домашнее задание 4. Упражнение «Наши резервы» (в домашнюю копилку) 5. Упражнение «Я свой хозяин» 6. Подведение итога встречи.	10 мин 15 мин 10-15 мин 15 мин 10 мин
14	Развитию адекватной самооценки. Оказание помощи в понимании ответственности и возможности ответить.	1. Проверка домашнего задания 2. Упражнение. «Способность к ответу и внутреннее напряжение» 3. Упражнение «Ответственность за свои потребности»	
15	Выстраиванием доверительных отношений с самим собой у клиента, с окружающим миром и повышение навыков межличностного общения.	1. Проверка домашнего задания 2. Упражнение «Ретрофлексия» 3. Упражнение «Иррациональное убеждения» 4. Домашнее задание «Идеальные отношения и реальные отношения» 5. Подведение итога встречи.	
16	Повышение навыков межличностного общения.	1. Проверка домашнего задания 2. Упражнение «Определение иррациональных убеждений» 3. Упражнение «Мои реальные отношения и мои идеальные отношения» 4. Подведение итога встречи.	
17	Работа с чувством одиночества/ Развитие чувство близости в межличностном общении.	1. Проверка домашнего задания 2. Упражнение «Доверительное общение» 3. Упражнение. «Обретение семьи» 4. Подведение итога встречи.	
Итого по разделу: 9 часов			
3 БЛОК			

Задачи 3 БЛОКА:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Рефлексия, направленная на оценку клиентом процесса коррекции в отношении себя и приобретенного в ходе консультирования опыта. 2. Перенос полученного опыта в собственную повседневную внешнюю жизнь. 			
18	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рефлексия, направленная на оценку клиентом процесса коррекции в отношении себя и приобретенного в ходе консультирования опыта. 2. Перенос полученного опыта в собственную повседневную внешнюю жизнь. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверка домашнего задания 2. Упражнение «Письмо от своего Я» 3. Домашнее задание. 4. Подведение итогов. 	<p>10 мин</p> <p>20-25 мин</p> <p>20-25 мин</p>
Итого по разделу: 2 часа			

Остановимся подробнее на содержании программы.

Первый блок программы был посвящен укреплению консультативного альянса с клиентом, установлению доверительного контакта и оказанию помощи и поддержки клиенту в его самораскрытии и осознании своего психоэмоционального состояния. Происходила фокусировка на психоэмоциональном состоянии клиента для облегчения или снятия психоэмоционального напряжения.

В рамках этого блока прошло восемь занятий с каждой из клиенток. Очень важно было в этот период сподвигнуть каждую клиентку к открытому искреннему диалогу, установить доверительные отношения, ведь от этого зависел успех работы в целом.

На первое занятие почти все клиентки пришли с опасением, с тревожными ожиданиями по поводу предстоящей работы. В период работы имели место проблемы, которые связаны были с неудачным опытом общения с психологом ранее. Например, некоторые клиенты не хотели работать в формате тренинга, многие испытывали стеснение.

Клиентки понимали, что необходимость изменений у каждой из них назрела, но в то же время очень насторожено и с опаской раскрывали свои

проблемы, очень осторожно рассказывали о причинах нынешнего состояния, что вполне объяснимо.

Об этой особенности свидетельствовали и диагностические данные: даже если испытуемые и признавали необходимость изменений, то обозначали свою готовность к изменениям лишь в отношении некоторых своих качеств и личностных свойств, при сохранении прочих других.

Особенно сложно работа проходила с С.К. Женщина переживает свое одиночество крайне негативно, в процессе индивидуальных консультаций у нее наиболее остро проявлялись тревожность, неадекватная самооценка. Такая реакция связана с мобилизацией защитных механизмов, которая потребовала в дальнейшем в процессе работы очень тщательной, выверенной и продуманной до мелочей тактики работы на первых встречах, чтобы клиентки почувствовали себя в безопасности, после чего С.К. открылась новому опыту. Такая работа представляла собой формирование готовности к активной работе по изменению себя.

Нужно отметить, что это работа проходила с успехом практически со всеми клиентками, хотя имелись трудности в начале работы. У большинства клиенток в конце первой консультационной встречи наметилась готовность к изменению отношения к себе, осознанию своих проблем и направлений изменений собственного образа и самооценки. Это было видно по эмоциональному отклику женщин, участвующих в программе.

На данном этапе работы мы познакомили клиенток с основными особенностями когнитивным подхода в консультировании, были предложены основы гештальт-терапии и арт-терапии. Самое главное, чего удалось достичь – это то, что все клиентки смогли найти причины своего одиночества, осознали их и настроились на работу над устранением проблем в жизни. Особые проблемы работа над собой вызвала у И.С. и О.К.. Для них работа оказалась очень непростой: очень долго перебирали в памяти и озвучивали в работе с психологом причины негативных эмоций.

Но в процессе работы происходили инсайты, так, например, произошло с Н.А., которая, например, испытала бурю эмоций, заглянув в свое прошлое и осознав свои проблемы, которые проистекали из общения еще с ее мамой, именно в детстве были заложены ее негативные реакции на социум, мысль о собственной никчемности. Н.А. удалось понять, что она испытывает постоянное напряжение на работе из-за мысли о том, что вся работа должна быть сделана так, чтобы абсолютно все были довольны. Л.А. отметила, что в ситуации, когда ее просят выполнить какое либо достаточно ответственное задание, она начинает теряться, становится рассеянной и отмечает повышенную нервозность. В процессе работы Л.А. удалось выявить, что в основе таких поведенческих реакций лежат иррациональные установки следующего характера «если я не справлюсь с заданием идеально, то меня осудят, уволят и я останусь совсем без средств к существованию», «я всегда говорю о себе как об ответственном человеке, который никогда не подведет, я просто не могу не выполнить эту работу лучше всех».

После осознания своих неадаптивных мыслей, была проделана работа по их изменению, переформулированию в таком ключе, чтобы это вызывало у женщин, принявших участие в испытании, более позитивные или нейтральные эмоции, а самооценка стала адекватной.

В процессе работы были выявлены случаи противоречий в самооценках: так у О.К. было выявлено два утверждения, которые противоречат друг другу: «я делаю свою работу лучше всех», «я совсем никчемная и ничего не добились, поэтому я одинока».

На данном этапе Н.А., Л.А. и О.К. было предложено сфокусироваться на своем психоэмоциональном состоянии, была оказана помощь в осознании чувств и научение выражать их. Женщины научились изменять эмоции и вербализировать чувства.

Всех клиенток пришлось выводить на осознание своего взаимодействия с окружающим миром для наиболее полного понимания им

своих чувств и переживаний, и только Н.К. удалось сделать это довольно быстро.

Помощь в понимании своего «Я» заключена в «Определение Я-концепции». Клиентки, совместно с психологом, составили список ведущих идей, установок, верований, которые руководят их жизнью, которые они используют как навигатор, как компас, как девиз, а может быть ограничитель, позволяющий вовремя остановиться, чтобы не надеть глупостей. Записывались все убеждения, все идеи, которые руководят жизнью женщин, принявших участие в испытании.

Исследование позволило выявить ресурсы клиента. Основу составила работа над тем, что у клиента были выделены ее сильные и слабые стороны. Л.А. и Н.А. удалось углубиться в самопознание и на работу с ними ушло больше времени, чем на других испытуемых.

У Н.А. в процессе работы появилось чувство защищенности.

Уже на этом этапе некоторым клиенткам стало очевидно, что многие их идеи и убеждения иррациональны и противоречат одна другой. После нахождения убеждений и установок началась сложная работа по сбору когнитивной карты: каждую мысль из получившегося списка клиентки совместно с консультантом сопоставляли со всеми остальными мыслями, убеждениями, верованиями и определяли, чем похожи эти мысли, убеждения и в чем их разница, какая мысль, какое убеждение идет сначала, а какая следует за ней, а затем фиксировали отношения между мыслями, убеждениями, верованиями в когнитивную карту.

Такая работа была необходима для наглядного представления клиентки о себе, о ее адекватной самооценке.

Второй блок нашей программы был посвящен коррекции неадаптивных жизненных установок, поиску и закреплению рациональных, эффективных моделей восприятия действительности; прояснению целей, задач, интересов, и желаний клиента; развитию внутреннего мира клиента;

коррекции представлений клиента относительно собственного образа «Я»; развитию адекватной самооценки и формирование самооценности клиента.

Это был самый продолжительный блок, состоящий из восьми занятий, на каждом из которых прорабатывалась та или иная сторона личности клиенток.

Например, проверка домашнего задания «Список 100 удовольствий» и упражнение не менее 3 удовольствий из списка 100 ежедневно выявили тот факт, что клиентки практически не знают, что значит получать удовольствие. То есть теоретически они знают, что это такое, но на практике они это не испытывают из-за тревожности и других причин. Н.А. призналась, что просто не разрешает себе быть счастливой, так как полагает, что этого не достойна.

Однако две клиентки с большим успехом прошли испытание: дописать сказку. Н.А. составила для себя карту желаний. Все клиенты с особым удовольствием приняли участие в упражнении «Снятие внутренних ограничений». Консультант предлагал к каждому неадаптивному убеждению придумать контраргумент реалистичный и рациональный, и когда мысли клиенток становились отчетливыми, консультант осуществлял их привязку к положительному образу, связанному с этим событием, придумывая приятное описание-образ, близкое по духу клиенту для усиления эффекта от этой связки.

Такое упражнение очень помогло в проработке своих неадаптивных установок почти всем клиенткам, они отмечали очень высокий его эффект и говорили о том, что когда наконец удавалось найти рациональную установку взамен старой, неадаптивной они на уровне физического тела испытывали легкость и окрыленность, соседствующие с эмоциональным подъемом.

Несколько занятий этого блока были посвящены формированию способности к безусловному принятию себя, овладению навыками саморегуляции, осознанию своих возможностей, своих внешних и внутренних ресурсов. Женщины, принявшие участие в испытании, отметили,

что это очень эффективное упражнение, позволяющее обратить недостатки в особенности, взглянуть на них под другим углом. Во втором блоке уделялось особое внимание принятию природной ценности своего тела и возраста, осознанию собственной уникальности и неповторимости, достижению индивидуальной гармонии в обращении с собственным телом; развитию ощущения временной преемственности и ценности текущего «здесь и сейчас» момента. С этой целью клиентки приняли участие в упражнении «Я свой хозяин», в котором выражали все чувства, которые они испытывали по отношению к своему физическому «Я»: благодарность, отвращение, восхищение или недовольство. Это упражнение сопровождалось бурной эмоциональной реакцией со стороны многих женщин, принявших участие в испытании, некоторым стало жаль себя настоящую (С.К, Р.С., Н.К.), некоторое признались, что посмотрели на себя другим взглядом, как-будто со стороны и стали больше ценить себя и принимать (Н.А., Л.А., И.С., О.К.) и почти все сошлись во мнении, что стали больше понимать скоротечность момента «здесь и сейчас» и стали с большей теплотой относиться к своему возрасту. По словам женщин, принявших участие в испытании, все упражнения блока оказались очень эффективными, они позволили наметить перспективы роста и развития для нахождения жизненного баланса и повышения удовлетворенностью собственной жизнью, собой и более объемно, реалистично и перспективно увидеть свою жизнь и все ее грани.

Третий блок был посвящен рефлексии, направленной на оценку клиентом процесса коррекции отношения к себе и приобретенного в ходе консультирования опыта, а также переносу полученного опыта в собственную повседневную внешнюю жизнь. С этой целью женщины, принявшие участие в испытании под «Письмо от своего Я».

Это упражнение пришлось по душе клиенткам, т.к. дало возможность проявить творчество, фантазию, расслабиться и насладиться картинкой о новой себе. В процессе прохождения упражнения женщины пытались абсолютно искренне выразить во всей яркости эпитетов и красок свое

восхищение и любовь к самой себе, к своим внутренним качествам и вашей интересной внешности, не оставив без внимания ни одну свою изюминку. У некоторых клиенток сначала это упражнение вызвало стопор (И.С. и О.К.), они очень долго не могли приступить к заданию, долго собирались с мыслями, переспрашивали какие-то нюансы, но собравшись и начав писать письмо от себя, поняли, что с каждой строчкой это было делать все легче и легче и в момент написания письма пришла осознанность того, насколько каждая из них уникальна.

Подведением итогов консультационной сессии закончилось последнее занятие, на котором женщины, принявшие участие в испытании, переписывали свою когнитивную карту, созданную в первом блоке программы, демонстрируя новые девизы и установки.

Стоит отметить, что ни одна карта не осталась неизменной, в той или иной степени жизненные установки изменились у каждой. Ушли негативные установки, пришло осознание, что ситуацию можно изменить к лучшему, для этого есть ресурсы и каждая женщина осознавала, какие именно ресурсы у нее имеются.

Таким образом, реализация разработанной программы формирования адекватной самооценки, снижения уровня тревожности.

В ходе работы отмечалась заинтересованность и активность клиенток, а также достаточно высокий уровень самораскрытия и стремления к искренности в ходе проводимой работы.

Исходя из результатов констатирующего эксперимента, можно говорить о том, что все женщины группы испытуемых нуждаются в психологической поддержке, однако, все женщины разные, у каждой разные психологические проблемы и это определяет необходимость индивидуального подхода к психологическому консультированию.

Для выявления потребности каждой женщины были проведены индивидуальные психологические консультации с женщинами, испытывающими чувство одиночества. Необходимо отметить, что все

женщины осознали необходимость коррекции после проведенной диагностики, и по своему желанию приняли участие в индивидуальной работе.

2.3. Анализ результатов формирующего эксперимента

Ниже мы рассмотрим и проанализируем непосредственно сами результаты проведенного формирующего эксперимента, полученные после работы с каждой клиенткой в рамках индивидуального психологического консультирования.

Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона показала следующие результаты (таблица 15).

Таблица 15

Результаты тестирования по методике диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона до и после формирующего эксперимента

№	Ф.И.О.	До		После	
		Уровень	Результат тестирования	Уровень	Результат повторного тестирования
1	С.К	Высокий уровень	44	Средний уровень	36
2	Р.С.	Средний уровень	40	Средний уровень	36
3	Н.К.	Низкий уровень	23	Низкий уровень	22
4	Н.А.	Высокий уровень	55	Средний уровень	40
5	Л.А.	Средний уровень	42	Средний уровень	41
6	И.С.	Высокая степень одиночества	60	Высокая	46
7	О.К.	Высокая степень одиночества	57	Высокая	44

Данные таблицы 15 показывают значительные улучшения в показателях до и после индивидуальной работы с клиентами. После проведенных мероприятий 20% женщин продолжают испытывать сильное

одинокость, однако, значение уровня снижается у обеих пациенток и если они продолжат работу над собой, то чувство одиночества их покинет.

Как показывают результаты исследования, самую большую группу респондентов после индивидуальной работы составили женщины со средним уровнем субъективного ощущения одиночества.

В таблице 16 приведены результаты по повторной диагностике уровня ситуативной тревожности женщин, испытывающих чувство одиночества

Таблица 16

**Результаты диагностики уровня ситуативной тревожности женщин,
испытывающих чувство одиночества**

Ф.И.О.	До		После	
	Ситуативная	уровень	Ситуативная	уровень
С.К.	50	высокая	41	умеренная
Р.С.	42	умеренная	30	умеренная
Н.К.	27	низкая	27	низкая
Н.А.	58	высокая	42	умеренная
Л.А.	42	умеренная	40	умеренная
И.С.	62	высокая	42	умеренная
О.К.	45	высокая	41	умеренная

Можно говорить о значительных изменениях в лучшую сторону психоэмоционального состояния одиноких женщин, 80 % женщин улучшили свое состояние, высокий уровень тревожности не испытывает ни одна из испытуемых, Однако, следует отметить, что это состояние здесь и сейчас и его поддержание требует постоянного контроля и продолжения работы над собой.

Далее, проведена методика исследования самооценки по методике Дембо - Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан, которая показала следующие результаты (таблица 17).

Таблица 17

Результаты диагностики по методике Дембо – Рубинштейн до и после формирующего эксперимента

№	Ф.И.О.	До		После	
		Набранные баллы	уровень	Набранные баллы	уровень
1	С.К	43	заниженная	50	адекватная
2	Р.С.	69	завышенная	55	адекватная
3	Н.К.	75	завышенная	67	завышенная
4	Н.А.	44	заниженная	52	адекватная
5	Л.А.	42	заниженная	55	адекватная
6	И.С.	75	завышенная	58	адекватная
7	О.К.	80	завышенная	55	адекватная

Как видно из данных повторной диагностики, результаты психологического индивидуального консультирования налицо - 30% имеют завышенную самооценку, а остальные 70 % (семь женщин) имеют адекватную самооценку, а в первоначальном тестировании никто из испытуемых не имел адекватной самооценки.

В связи с этим, можно предположить, что у женщин снизилась тревожность, проведем повторное исследование тревожности испытуемых.

Осознав свои проблемы, поработав над собой в процессе индивидуального консультирования, у 90% женщин изменились рисунки по методике «Человек под дождем». Как показывает повторное тестирование в группе практически отсутствуют или значительно снизились:

- настороженность во взаимоотношениях;
- недоверчивость, переживание чувства обиды;
- бегство в мир иллюзий, более соответствующий собственным представлениям и требованиям.

Далее рассмотрим результаты тестирования чувства неуверенности в себе (рисунок 7).

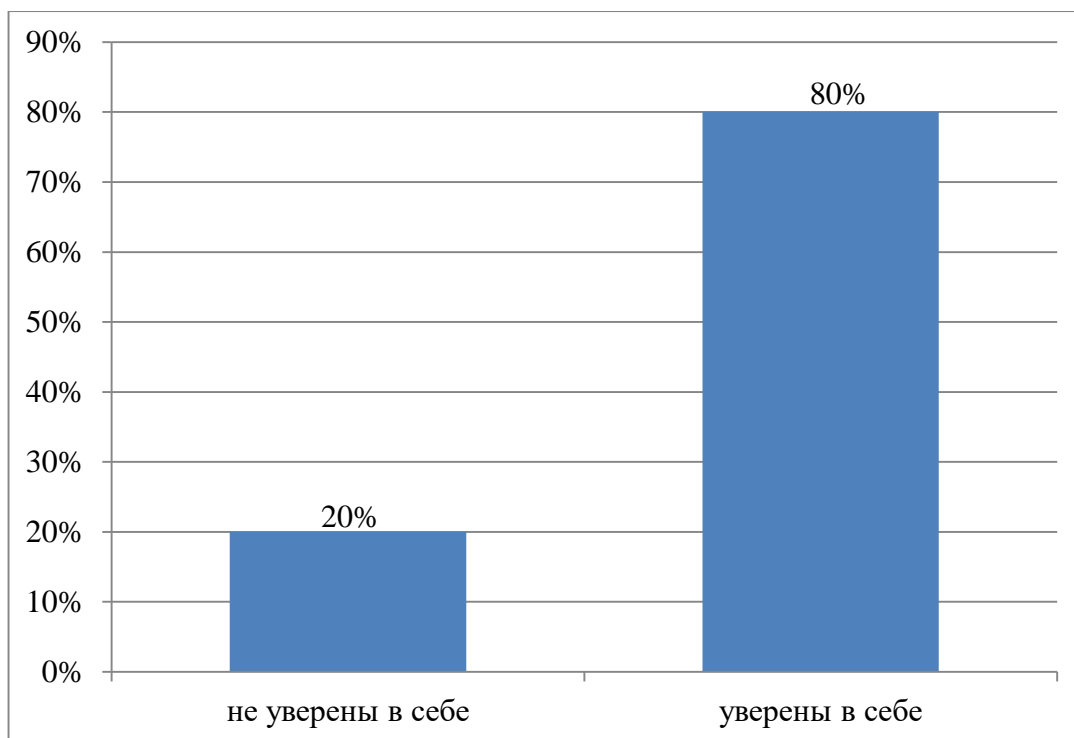


Рис. 7. Результаты тестирования чувства неуверенности в себе после мероприятий индивидуального психологического консультирования

Можно отметить, что ситуация изменилась в лучшую сторону значительно – если до начала формирующего эксперимента 50% респонденток можно назвать неуверенными в себе женщинами, то после таких женщин осталось только 20%.

По сравнению с результатами констатирующего эксперимента адекватную самооценку имеют 60% одиноких женщин. 30% имеют завышенную самооценку против 40% до индивидуального консультирования, заниженную самооценку имеют 10% против 50% респонденток до начала формирующего эксперимента.

Далее отразим все полученные результаты по проведённым методикам в таблице 18

Таблица 18

Сводная таблица результатов эксперимента

методики ФИО	Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона		Методика диагностики уровня ситуативной тревожности женщин Ч.Д. Спилбергера, Л. Ханина		Методика исследования самооценки по методике Дембо - Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан.		тестирование чувства неуверенности в себе по методике Рогова Е.И	
	до	после	до	после	до	после	до	после
С.К.	44	36	50	41	43	50	92	40
Р.С.	40	36	42	30	69	55	71	45
Н.К.	23	22	27	27	75	67	33	30
Н.А.	55	40	58	42	44	52	96	50
Л.А.	42	41	42	40	42	55	97	46
И.С.	60	46	62	42	75	58	108	60
О.К.	57	44	45	41	80	55	105	45
Средние значения	45,86	37,86	46,57	37,57	61,14	56,00	86,00	45,14

Данные изменения средних значений тестирования наглядно представлены на рисунке 8.

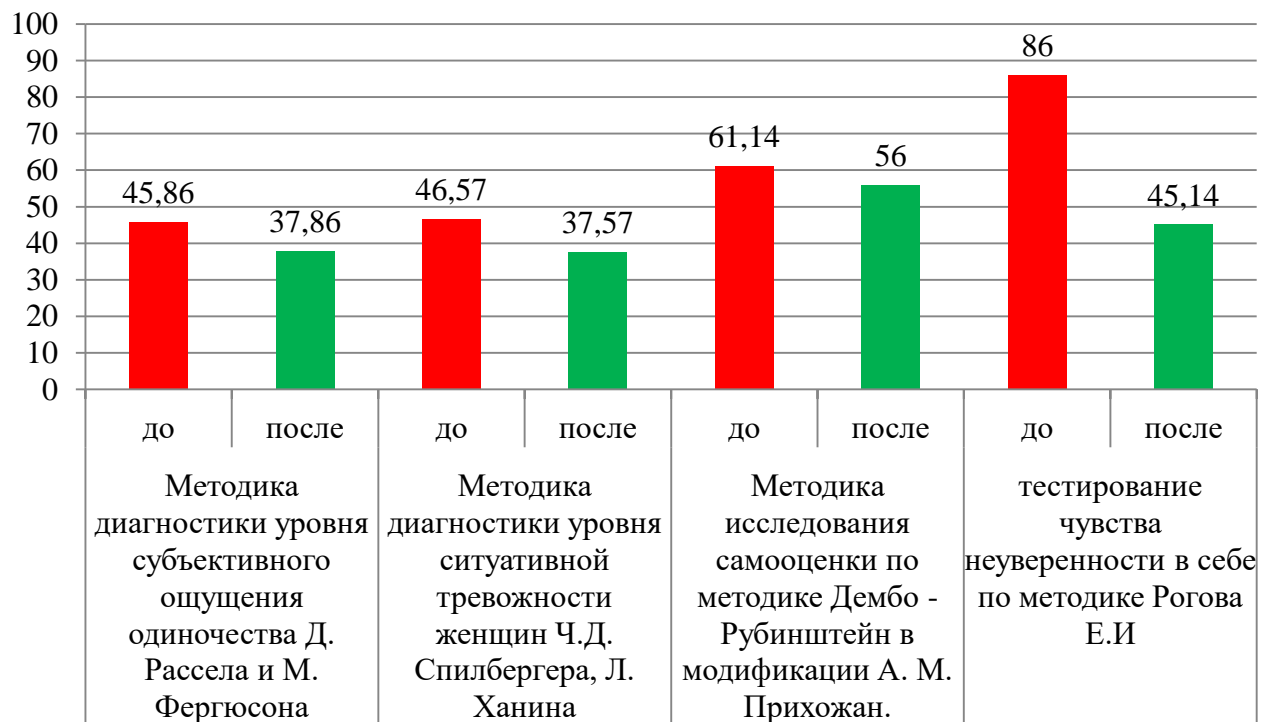


Рис.8. Средние результаты тестирования по группе испытуемых до и после консультирования

Можно говорить о том, что одинокие женщины значительно улучшили свое психоэмоциональное состояние, что непременно должно отразиться на их коммуникативных способностях. Можно с уверенностью сказать, что люди, общаясь с приятной женщиной, которая не испытывает острых психологических проблем, продолжают коммуникацию и женщина найдет для себя друзей, единомышленников, интересное дело.

Выводы по Главе 2

В результате проведенного исследования были выявлены проблемы женщин в возрасте 40-45 лет, испытывающих чувство одиночества.

Для диагностики состояния респондентов был использован диагностический комплекс, который показал следующие результаты.

Самую большую группу респондентов составили женщины с высоким уровнем субъективного ощущения одиночества. При этом следует заметить, что среди женщин, которые являются одиночками, имеются и низкие показатели уровня субъективного ощущения одиночества.

В заключение исследования можно говорить о том, что методика Д. Рассела и М. Фергюсона позволила выявить уровень субъективного ощущения одиночества среди женщин-респондентов. Необходимо отметить, что для группы одиноких женщин характерен высокий уровень переживания одиночества. Это характерно для 70% женщин, только одна из респонденток показала низкий уровень субъективного ощущения одиночества

На следующем этапе получены результаты тестирования по методике Спилберга и затем произведено сравнение полученных результатов для выявления зависимости между уровнем переживания одиночества и тревожностью респонденток. По результатам диагностики уровня тревожности с помощью методики Спилбергера-Ханина получились следующие результаты: у 60 % респондентов имеет место высокий уровень ситуативной тревожности, у 30% наблюдается умеренная ситуативная тревожность, а низкий уровень ситуативной тревожности в группе одиноких женщин только 10% респонденток. В целом же по группе испытуемых преобладает высокий уровень ситуативной тревожности и для выявления связи между уровнем тревожности и уровнем переживания одиночества необходимо выявить статистическую зависимость. С этой целью используем метод ранговой корреляции Спирмена, который позволит нам узнать тесноту

(силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками – уровнем тревожности и уровнем переживания одиночества.

В качестве значений А использованы показатели уровня одиночества, Показатели В – уровень тревожности.

Для выявления связи между показателями было выполнено:

- 1) Ранжирование значений А и В. Их ранги занесены в колонки «Ранг А» и «Ранг В»;
- 2) Произведен подсчет разности между рангами А и В (колонка d);
- 3) Возведение каждой разности d в квадрат (колонка d²);
- 4) Подсчитана сумма квадратов;
- 5) Произведен расчет коэффициента ранговой корреляции r_s,
- 6) Определены критические значения.

Корреляция между А и В статистически значима. И можно говорить о том, что связь между уровнем переживания одиночества и тревожностью прямая и тесная. Результат: r_s = 0.884, что является достаточно высоким показателем.

Далее, проведена методика исследования самооценки по методике Дембо - Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан, которая показала следующие результаты: 70% имеют завышенную самооценку, 30 % (три человека) имеют заниженную самооценку, а адекватную самооценку не имеет ни одна из одиноких женщин. Можно говорить о том, что адекватная самооценка не характерна для одиноких женщин, одинокие женщины группы респондентов имеют завышенную самооценку. Обратная сторона неуверенности – неоправданно завышенная самооценка женщины.

Для выявления связи между самооценкой и уровнем переживания одиночества была выявлена статистическая зависимость. С этой целью вновь был использован метод ранговой корреляции Спирмена, который позволит нам узнать тесноту (силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками – уровнем самооценки и уровнем переживания одиночества. В результате был получен коэффициент r_s = **0.295**. Корреляция между А и В не

достигает уровня статистической значимости и можно говорить, что уровень переживания одиночества и самооценка респонденток не имеют тесной взаимосвязи, однако, связи между показателями прямая, а не обратная. И подтверждаются экспериментально данные теоретических исследований – женщины, переживающие одиночество, не обладают адекватной самооценкой.

Рисуночный тест «Человек под дождем» показал, что 80% одиноких женщин показали от 1 до нескольких симптомокомплексов, связанных с неблагоприятными ответными реакциями испытуемых на условия жизнедеятельности. Можно говорить о том, что практически все женщины имеют психологические проблемы, согласно данному тесту «Человек под дождём».

Тест определения уровня неуверенности в себе позволил оценить этот показатель путем определения стенов. Можно отметить, что 70% респонденток можно назвать неуверенными в себе женщинами и приходится констатировать, что неадекватная самооценка является следствием внутренней неуверенности женщины. Для выявления связи между самооценкой и уровнем переживания одиночества необходимо выявить статистическую зависимость.

Корреляция между А и В статистически значима и можно говорить о том, что уровень переживания одиночества респондентками имеет тесную связь с уровнем неуверенности в себе, $r_s = 0.893$. Можно говорить уверенно о том, что высокая степень переживания одиночества приводит к росту неуверенности в себе. То есть, имеет место негативное влияние переживания одиночества у женщин в возрасте 40-45 лет.

По результатам исследования видно и это подтверждают данных статистических расчетов, что в случае исследования одиночества у женщин в возрасте 40-45 лет имеет место негативный характер одиночества, который проявляется в невозможности овладеть психическими процессами и состояниями, в нарушении внутренней целостности личности и разрушении

механизма психологической защиты. Предполагается, что комплекс переживания одиночества у женщин в возрасте 40-45 лет приводит к повышенной тревожности, неадекватной самооценке, негативному эмоциональному фону, состоянию неуверенности в себе.

Результаты повторного тестирования, после проведения формирующего эксперимента значительно улучшили показатели. Можно говорить о подтверждении гипотезы о том, что индивидуальное консультирование явилось эффективным способом помощи женщинам, испытывающим чувство одиночества, имеющих негативный характер, если программа основывается на техниках арт-терапии и гештальт-подходе. После проведенного формирующего эксперимента значительно улучшилось психоэмоциональное состояние одиноких женщин.

Значительные улучшения в показателях до и после индивидуальной работы с клиентами. После проведенных мероприятий 20% женщин продолжают испытывать сильное одиночество, однако, значение уровня снижается у обеих пациенток и если они продолжат работу над собой, то чувство одиночества их покинет. Как показывают результаты исследования, самую большую группу респондентов после индивидуальной работы составили женщины со средним уровнем субъективного ощущения одиночества.

Как видно из данных повторной диагностики, результаты психологического индивидуального консультирования налицо - 30% имеют завышенную самооценку, а остальные 70 % (семь женщин) имеют адекватную самооценку, а в первоначальном тестировании никто из испытуемых не имел адекватной самооценки.

В связи с этим, можно предположить, что у женщин снизилась тревожность, проведем повторное исследование тревожности испытуемых.

Осознав свои проблемы, поработав над собой в процессе индивидуального консультирования, у 90% женщин изменились рисунки по

методике «Человек под дождем». Как показывает повторное тестирование в группе практически отсутствуют или значительно снизились:

- настороженность во взаимоотношениях;
- недоверчивость, переживание чувства обиды;
- бегство в мир иллюзий, более соответствующий собственным представлениям и требованиям.

Число респондентов в норме увеличилось с 20% до 70 %, что говорит о высокой эффективности проведенных мероприятий. Результаты теста Люшера подтвердили улучшение состояния одиноких женщин после проведения комплекса мероприятий. Можно отметить, что ситуация изменилась в лучшую сторону значительно – если до начала формирующего эксперимента 50% респонденток можно назвать неуверенными в себе женщинами, то после таких женщин осталось только 20%.

По сравнению с результатами констатирующего эксперимента адекватную самооценку имеют 60% одиноких женщин. 30% имеют завышенную самооценку против 40% до индивидуального консультирования, заниженную самооценку имеют 10% против 50% респонденток до начала формирующего эксперимента.

Обобщая результаты исследования, можно сделать вывод, что гипотеза, выдвинутая в начале исследования, подтвердилась.

Полученные данные свидетельствуют о необходимости проведения с женщинами, имеющими высокий уровень субъективного ощущения одиночества, психокоррекционных мероприятий в рамках индивидуального психологического консультирования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В рамках данного исследования последовательно реализовывался ряд исследовательских задач.

Так, в рамках теоретического анализа научной литературы по проблеме исследования нами были рассмотрены определения авторов феномена одиночества, рассмотрена структура понятия. Приведены позиции различных отечественных и зарубежных исследователей.

Одиночество – это психическое состояние человека, отражающее переживание своей отдельности, субъективной невозможности или нежелания чувствовать адекватный отклик, принятие и признание себя другими людьми.

На негативное переживание одиночества влияют несколько факторов, среди которых:

– особенности психики самой женщины, в которую можно включить две подгруппы:

- а) наличие черт характера, затрудняющих коммуникацию;
- б) осознанное стремление к одиночеству.

– трудные жизненные обстоятельства в жизни женщины (изоляция).

– внешние причины, которые исходят от других людей (игнорирование).

Одиночество выступает как системное переживание, реализуется не во множестве отдельных компонентов, а в динамике функционирования переживания одиночества как целостной структуры.

На теоретическом уровне рассматриваются две полярные позиции, касающиеся свойств человеческого одиночества. Первая - полагает одиночество принципиально неустранимым свойством человеческого существования. Вторая - делает акцент на обусловленности одиночества, его ситуативности. С такой точки зрения одиночество является функцией от социально-экономических отношений и особенностей конкретной женщины. Вторая позиция кажется нам более взвешенной. Одиночество точнее было бы

понимать не как изоляцию женщины от других людей, а как дефицит жизненной энергии, то есть в первую очередь это биопсихологический кризис, в значительной мере физиологическое состояние. В значительной мере, но не исключительно. Это комплексный феномен, который могут порождать несколько причин: слабость нервной системы, общее плохое состояние организма женщины, отсутствие смысла.

Особенно остро одиночество переживают женщины в 40-45 лет, по мнению специалистов до 40 лет все психические и духовные функции развиваются параллельно с биологическими, а после достижения 40 лет начинается существенная физическая инволюция. Специалисты относят период жизни женщины с 40 до 45 лет как наиболее сложный и это связано не только и не столько с физическими изменениями, как с особенностями социализации и экзистенциальными особенностями возраста женщин.

Теоретические исследования одиночества женщин позволяют утверждать, что психологическое консультирование в индивидуальной форме позволяет нивелировать негативные проявления переживания женщинами чувства одиночества. В работе рассмотрены основные взгляды, позиции и идеи в научной литературе о сущности и особенностях индивидуального психологического консультирования с использованием когнитивных техник, а также возможности применения данного вида консультирования в рамках коррекции одинокой личности.

Индивидуальная форма выбрана в связи с тем, что самораскрытие на интимно-личностном уровне возможно только в процессе доверительного общения.

Наиболее эффективными инструментами в рамках психологического консультирования являются когнитивные техники, гештальт-подход и арт-терапия. Применение указанных техник техники содержательно направлено на:

- улучшение психоэмоционального состояния одиноких женщин;
- повышение уверенности в себе;

- развитие адекватной самооценки;
- на развитие коммуникативных навыков.

На этапе констатирующего эксперимента проведено эмпирическое исследование психоэмоционального состояния, самооценки, уверенности в себе, коммуникативных навыков женщин, испытывающих чувство одиночества.

По результатам проведения диагностики самоотношения на этапе констатирующего эксперимента, у женщин, принявших участие в исследовании, были выявлены следующие особенности.

Комплекс переживания одиночества у женщин в возрасте 40-45 лет приводит к повышенной тревожности, неадекватной самооценке, негативном эмоциональном фоне, состоянию стресса, неуверенности в себе. В практической части исследования проведена статистическая обработка результатов эксперимента, который подтверждает прямую зависимость между уровнем переживания одиночества и тревожностью, самооценкой, уровнем неуверенности.

Практическая часть показала, что методика Д. Рассела и М. Фергюсона позволила выявить уровень субъективного ощущения одиночества среди женщин-респондентов. Необходимо отметить, что для группы одиноких женщин характерен высокий уровень переживания одиночества. Это характерно для 70% женщин, только одна из респонденток показала нормальный результат – низкий уровень переживания одиночества.

На следующем этапе получены результаты тестирования по методике Спилберга и затем произведено сравнение полученных результатов для выявления зависимости между уровнем переживания одиночества и тревожностью респонденток. По результатам диагностики уровня тревожности с помощью методики Спилбергера-Ханина получились следующие результаты: у 60 % респондентов имеет место высокий уровень ситуативной тревожности, у 30% наблюдается умеренная ситуативная тревожность, а низкий уровень ситуативной тревожности в группе одиноких

женщин только 10% респонденток. В целом же по группе испытуемых преобладает высокий уровень ситуативной тревожности и для выявления связи между уровнем тревожности и уровнем переживания одиночества необходимо выявить статистическую зависимость. методика исследования самооценки по методике Дембо - Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан, которая показала следующие результаты: 70% имеют завышенную самооценку, 30 % (три человека) имеют заниженную самооценку, а адекватную самооценку не имеет ни одна из одиноких женщин. Можно говорить о том, что адекватная самооценка не характерна для одиноких женщин, одинокие женщины группы респондентов имеют завышенную самооценку. Можно говорить о том, что обратная сторона неуверенности – неоправданно завышенная самооценка женщины.

Рисуночный тест «Человек под дождем» показал, что 80% одиноких женщин показали от 1 до нескольких симптомокомплексов, связанных с неблагоприятными ответными реакциями испытуемых на условия жизнедеятельности. Можно говорить о том, что практически все женщины имеют психологические проблемы, согласно данному тесту «Человек под дождём».

Тест определения уровня неуверенности в себе позволил оценить этот показатель путем определения стенов. Можно отметить, что 70% респонденток можно назвать неуверенными в себе женщинами и приходится констатировать, что неадекватная самооценка является следствием внутренней неуверенности женщины. Для выявления связи между самооценкой и уровнем переживания одиночества необходимо выявить статистическую зависимость.

По результатам исследования видно и это подтверждают данных статистических расчетов, что в случае исследования одиночества у женщин в возрасте 40-45 лет имеет место негативный характер одиночества, который проявляется в невозможности овладеть психическими процессами и состояниями, в нарушении внутренней целостности личности и разрушении

механизма психологической защиты. Предполагается, что комплекс переживания одиночества у женщин в возрасте 40-45 лет приводит к повышенной тревожности, неадекватной самооценке, негативному эмоциональному фону, состоянию неуверенности в себе.

На основе полученных результатов нами была разработана Программа формирования адекватной самооценки, развития коммуникативных навыков, позитивного самоотношения, снижения уровня тревожности.

На формирующем этапе исследования осуществлялась реализация разработанной программы, которая показала свою эффективность.

Таким образом, результаты, полученные на этапе контрольного эксперимента, указывают на эффективность разработанной программы индивидуального консультирования.

Так, подтверждается выдвинутая нами гипотеза о том, что индивидуальное консультирование будет являться эффективным способом помощи женщинам 40-45 лет, испытывающим чувство одиночества, если:

- в содержание встреч будут включены информирование, практические психотехники и задания, способствующие активной позиции женщин в процессе консультирования;
- в рамках психологического консультирования будут использованы техники гештальт-терапии, арт-терапии, с вкраплениями техник других направлений;
- техники будут применяться с учетом возрастных и личностных особенностей женщин 40-45 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1 Алабушева Н.П., Кривоногова Л.С., Петрушина А.Ю. Теоретические подходы к понятию одиночества // Научное сообщество студентов: Междисциплинарные исследования сб. ст. по мат. XXXVI междунар. студ. науч.-практ. конф. № 1(36). URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/1\(36\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/1(36).pdf) (дата обращения: 01.10.2018)
- 2 Аминов У.К. Аксиологические основы профессиональной подготовки психолога // В сборнике: Личностный ресурс субъекта труда в изменяющейся России. Материалы IV Международной научно-практической конференции. 2015. С. 11-13.
- 3 Аминов У.К. Проблемы формирования личности будущего психолога в ходе обучения в вузе. В сборнике: ИННОВАЦИИ, ТЕХНОЛОГИИ, НАУКА Сборник статей Международной научно-практической конференции. Ответственный редактор: Сукиасян Асатур Альбертович. 2016. С. 175-178.
- 4 Аминов У.К. Ценности и ценностные ориентации личности: теоретический анализ феномена. НаукаПарк. 2015. № 6 (36). С. 21-24.
- 5 Аминов У.К. Эволюция нравственных конструктов мировоззрения растущей личности. В сборнике: Гуманизация инновационного образования в современных условиях: перспективы и достижения к 120-ти летию Л.С.Выготского: материалы 5-ой межрегиональной научнопрактической конференции с международным участием. 2016. С. 42-47.
- 6 Аминов У.К., Асильдерова М.М., Цахаева А.А. Нейтрализация деструктивной агрессии - основная цель профессиональной деятельности практического психолога // Успехи современной науки. 2016. №5. Том 1 С. 133-136.
- 7 Аминов У.К., Джамалова Б.Б. Роль правовой культуры в формировании здорового и безопасного образа жизни учащейся молодежи В сборнике: Развитие правового сознания в образовательном пространстве. Материалы Международной научно-практической конференции. 2014. С. 246-251.

- 8 Аминов У.К., Аминова Д.К., Цахаева А.А. Профессиональная рефлексия как механизм экономии психических сил через распространение трансцендального опыта//Прикладная психология и психоанализ. 2014. № 3.С. 6.
- 9 Аминова Д.К., Цахаева А.А., Абдурахманова М.А., Асильдерова М.М. Региональная концепция развития педагогического образования в условиях внедрения профессионального стандарта «педагог-психолог» поведения //Успехи современной науки. 2016. Т. 2. № 5. С. 64-68.
- 10 Аминова Д.К., Цахаева А.А. Дифиниция эффективного общения в психологической науке. В сборнике: Развитие правового сознания в образовательном пространстве. Материалы 3-ой международной научно-практической конференции. Ответственный редактор: Цахаева А.А.. 2016. С. 21-30.
- 11 Андронникова О.О. Специальные проблемы психологического консультирования. - М.: ИНФРА-М, 2017. - 348 с.
- 12 Арпентьева М. Р. Психология здоровья: базовые установки обучения /Научно-периодический журнал //Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. - 2018. - №2(9). - С. 84-101
- 13 Афанасенко И. В. Особенности переживаний и динамика самооценок субъектов - участников семинаров по холотропному дыханию // Северо-Кавказский психологический вестник. - 2013. - № 11/1. - С. 34-38
- 14 Баранов С. Т., Золотарева Т. А. «Живая жизнь» Ф. М. Достоевского и «Жизненный мир» Э. Гуссерля в плоскости дискурса повседневного сознания // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики: в 2 ч. Ч. 1. 2017. № 10. С. 21-24.
- 15 Бендас Т.В. Перспективы развития гендерной психологии лидерства в свете современных научных тенденций // Современная социальная психология: теоретические подходы и прикладные исследования. 2011. №3 (2). С. 85-9

- 16 Блез Ж. Проекция: клинический подход с точки зрения феноменологии // Сборник материалов Московского Гештальт Института. М., 2007. С. 30-48.
- 17 Вассерман Л.И., Трифонова Е.А. Гуманистическая психология, качество жизни и ценностное сознание личности // Сибирский психологический журнал. - 2011. - № 40. - С. 129-135
- 18 Вейс Р. С. Вопросы изучения одиночества: пер. Е. Егоровой [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://weblocal.rudn.ru/web-local/uem/gumsoc/1/Html/Doc/pusanova.doc> (Дата обращения 01.10.2018)
- 19 Водопьянова Н. Е. Психология стресса. - СПб.: Питер, 2009. - С. 171-186. - 336 с.
- 20 Вязникова Л.Ф. Феномен одиночества как объект научных исследований / Л.Ф. Вязникова, А.О. Вырупаева // Приоритетные направления развития науки и образования : материалы XI Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 27 нояб. 2016 г.). В 2 т. Т. 1 / редкол.: О.Н. Широков [и др.] – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – С. 271-275
- 21 Гизатуллина А.Г. Одиночество - дефицит открытости в ситуации изменений // Вестник Томского государственного университета/ 2013 - .N 367. -С. 136–138
- 22 Гингер С., Гингер А. Гештальт-терапия контакта / Пер. с фр. Е.В. Просветиной. СПб.: Специальная Литература, 1999. 287 с.
- 23 Ефименко В.Л. Депрессия в пожилом возрасте., Изд-во: Медицина., 1975
- 24 Залевский Г.В. Антропос - «человек, устремленный ввысь» (целостно-ценностная парадигма в контексте антропологической психологии) [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. - 2013.- № 1 (18)
- 25 Зинкевич-Евстигнеева Т.Д.. Формы и методы работы со сказками. СПб.: Речь, 2006. 240 с.

- 26 Зинченко Е. В. Одиночество // Психология общения. Энциклопедический словарь / Под общ. ред. А. А. Бодалева. - М.: Когито-Центр, 2015. - С. 152-153
- 27 Зинченко Е. В. Самораскрытие и психическое здоровье личности // Известия ЮФУ. Технические науки. - 2005. - № 7 (51). - С. 98-99
- 28 Золотарева Т. А. Деятельность как социальный детерминант модификации природы человека // Актуальные вопросы и перспективы развития общественных наук: сб. науч. тр. по итогам междунар. на-уч.-практ. конф. Омск, 2017. С. 20-23.
- 29 Золотарева Т. А. Творческие возможности личности в процессе деятельности человека // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики: в 3 ч. Ч. 1. 2016. № 12. С. 79-82.
- 30 Ильин Е.П. Эмоции и чувства. - СПб.: Питер, 2016. - 784 с.
- 31 Йонтеф Г. «Осознавание, диалог и процесс в гештальт-терапии». М.: МГИ, 2004. 68 с.
- 32 Карпенко Л. А. Одиночество. /Л. А. Карпенко, А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский // Краткий психологический словарь. — Ростов-на-Дону : Феникс, 1998. — 417 с.
- 33 Кепнер Дж. Телесный процесс: в 2 ч. Ч. 1. Методические материалы для студентов гештальт институтов и психологов. М., 2005. 63 с.
- 34 Климентьева, Е. Н. Одиночество как социальная проблема современной России. / Е. Н. Климентьева // Вестник Адыгейского государственного университета. /Серия 1:Регионоведение: философия, история, социология, юриспруденция, политология, культурология. № 3 - 2009. - С. 97-101
- 35 Клюева, Н. В. Экзистенциальная традиция в психологическом консультировании : учеб. пособие / Н. В. Клюева, Н. С. Головчанова; Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова. - Ярославль: ЯрГУ, 2009.- 120 с.

- 36 Колошина Т.Ю. Арт-терапия: методические рекомендации. М.: Изд-во Института терапии, 2001. 76 с.
- 37 Кон И.С. В поисках себя. Личность и ее самосознание. М.: Политиздат, 1984
- 38 Консультативная помощь при неразделенной любви. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://medic.studio/psihologicheskoe-konsultirovanie/25konsultativnaya-pomosch-pri-nerazdelennoy-45568.html> (дата обращения: 02.09.18)
- 39 Копытин А. И. Основы арт-терапии. СПб.: Лань, 1999. 256 с.
- 40 Копытин А. И. Теория и практика арт-терапии. СПб.: Лань, 2002. 230 с. 32.
- 41 Корчагина, С. Г. Психология одиночества. / С. Г. Корчагина - Москва : МПСИ, 2008. - 228 с.
- 42 Кьеркегор С. Жизнь. Философия. Христианство / Сост. и пер. с англ. И. Басс. - СПб.: Дмитрий Буланин, 2004. - 243 с.
- 43 Ливехуд Б. Кризисы жизни - шансы жизни. Развитие человека между детством и старостью. Калуга, 1994
- 44 Майерс Д. Социальная психология. - СПб.: Питер, 2017. - 800 с.
- 45 Мамардашвили М. К. Как я понимаю философию. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
- 46 Мамардашвили М. К. Необходимость себя. Введение в философию. М.: Лабиринт, 1996. 432 с.
- 47 Манукян В.Р., К вопросу о кризисе середины жизни. Вестник СПб. университета - Сер. 12. - 2008. - Вып. 4. – С.98-100
- 48 Наранхо К. Базовые техники гештальт-терапии // Гештальт 2012. Сборник материалов Общества практикующих психологов «Гештальт-подход». М., 2012. С. 28-35.
- 49 Ницше Ф. Так говорил Заратустра. М., 1990. С. 9
- 50 Перлз Ф. «Гештальт-подход. Свидетель терапии». М.: Изд-во Института психотерапии, 2003. 382 с.

- 51 Перлз Ф. Теория гештальт-терапии. М., 2004. 247 с.
- 52 Польстер И. Обитаемый человек. Терапевтическое исследование личности. М.: «Класс», 1999. 240 с.
- 53 Польстер И., Польстер М. Интегрированная гештальт-терапия. М.: «Класс», 2002. 189 с.
- 54 Полякова П.А. Образ современной феминистки: опыт социологического исследования // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. ст. по мат. XVIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 11(17). URL: [https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/11\(17\).pdf](https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/11(17).pdf) (дата обращения: 30.09.2018)
- 55 Психология одиночества / Гасанова П.Г., Омарова М.К. - Киев: Общество с ограниченной ответственностью «Финансовая Рада Украины» (Киев), 2017. - 76 с.
- 56 Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б. Д. Карвасарского. СПб.: Питер, 2000. 752 с.
- 57 Пузанова Ж. В. Одиночество и общение (философско-социологический аспект): автореферат дисс. ... канд. филос. наук. - М.: Изд-во Российского университета дружбы народов, 1995. Шкурко Т. А. Социально-психологические потребности одинокой личности // Северо-Кавказский психологический вестник. - 2014. - № 12/1. - С. 39-43.
- 58 Пузанова Ж.В. Одиночество: возможности эмпирического исследования // Вестник РУДН. Серия Социология. 2008. №4. С. 28-33
- 59 Пузанова Ж.В. Одиночество: понятие, феномен, проблема? // Обсерватория культуры/ 2009. - № 1 – с.23-25
- 60 Пузанова Ж.В. Социологическое исследование одиночества: проблема построения концептуальной модели // Вестник РУДН. Серия Социология / 2009 - № 2 – С.40-44
- 61 Пурнис Н. Е. Арт-терапия в психологическом сопровождении персонала. Издательство «Речь», 2008

- 62 Пьянкова, Л. А. Проблема одиночества в молодежной студенческой среде. / Л. А. Пьянкова // Вестник Томского государственного педагогического университета. - № 6 - 2012. - С. 102-107
- 63 Робин Ж.-М. Гештальт-терапия. М., 2007. 62 с.
- 64 Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС. - Кн. 2: Работа психолога со взрослыми.. 1999
- 65 Роджерс К. Эллиен Вест и одиночество // Московский психотерапевтический журнал. - 1993. - № 3 – с.52-53
- 66 Рубинштейн С. Л. Самосознание личности и ее жизненный путь // Психология личности. Тексты. М., 1982, С. 127-131
- 67 Рыжов Б.Н. Системные основания психологии // Системная психология и социология. М.: МГПУ, 2010. №1 (I). С.6-43.
- 68 Сартр Ж. П. Бытие и ничто: опыт феноменологической онтологии: пер. с фр. / предисл., примеч. В. И. Колядко. М.: Республика, 2000. 639 с.
- 69 Сафонова М.В. Социальные представления современных россиян об одиноком человеке // PROBLEMS OF PSYCHOLOGY IN THE 21 CENTURY /2012 - Volume 4 – с.81-84
- 70 Сафонова М.В., Особенности социальных представлений об одиночестве: возрастной и гендерный аспект // статья в сборнике «Система знаний современного общества» Сборник материалов XVII Международной научно-практической конференции (Лондон, 19 января – 23 январь, 2012) / 2012 – с.107-109
- 71 Свами Вивекананда. Философия йоги / Пер. со второго калькуттского издания Я. К. Попова. Магнитогорск: АМРИТА. - 1992. – С.109-110
- 72 Сизикова Т. Э. Рефлексивное психологическое консультирование. Ч. 3. Методы рефлексивного психологического консультирования. Н-ск: НГПУ. - 2018. - 518 с.
- 73 Сулова Ю.А. Сравнительный анализ появления кризиса среднего возраста у мужчин и женщин // Научное сообщество студентов XXI столетия.

Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXVII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 12(27). URL: [http://sibac.info/archive/guman/12\(27\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/12(27).pdf) (дата обращения: 02.10.2018)

74 Франкл В. Психотерапия и экзистенциализм. М.: ИОИ, 2015. 192 с.

75 Франкл В. Человек в поисках смысла: пер. с англ. и нем. / общ. ред. Л. Я. Гозмана, Д. А. Леонтьева; вступ. ст. Д. А. Леонтьева. М.: Прогресс, 1990. 368 с.

76 Фромм Э. Искусство любить. - М.: АСТ, 2017. - 224 с.

77 Хайруллина А.Д., Хайруллина Я.Ф. Гендерные особенности лидерского поведения женщин-руководителей в современном менеджменте // Электронный экономический вестник. 2014. №1. С. 94-102

78 Хорни К. Психология женщины. М.: Академический проект, 2010. 213 с.

79 Цахаева А.А. Глоссарий-II по предметам психологического цикла по направлению «психолого-педагогическое образование» [Цахаева А.А., Гасанова П.Г., Даудова Д.М., Ибрагимова Л.А., Ахмедпашаева К.А., Солтанбекова Б.А., Мугадова С.Т., Юсупова Р.Ю.] Учебно-методическое пособие / Махачкала, 2015.

80 Цахаева А.А. Противоречия как движущая сила формирования адаптивного поведения // Известия Дагестанского государственного педагогического университета: ДГПУ. 2009. № 4. С. 31-33

81 Цахаева А.А. Профессиональная рефлексия как механизм экономии психических сил через распространение трансцендального опыта/ А. А. Цахаева, У. К. Аминов, Д. К. Аминова [Электронный ресурс] // Прикладная психология и психоанализ: электрон.науч. журн. 2014. N 3.

82 Цахаева А.А. Психология и педагогика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и специальностям психологии / Ж. А. Сулаева, А. А. Цахаева. Махачкала: ДНЦ РАН. 2009. 342 с.

- 83 Цахаева А.А. Стратегия духовного здоровья личности как воспитательная перспектива. В сборнике: Гуманизация инновационного образования в современных условиях: перспективы и достижения. к 120-ти летию Л.С.Выготского: материалы 5-ой межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 180-187.
- 84 Цахаева А.А., Аминов У.К., Аминова Д.К. Профессиональное саморазвитие как экспансия феномена самости через расширение границ рефлексии//Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2016. № 41. С. 76-78.
- 85 Цахаева А.А., Аминова Д.К. Онтогенез организации адаптивного поведения личности//Успехи современной науки. 2016. Т. 4. № 4. С. 50-53
- 86 Цахаева А.А., Аминова У.К., Аминов У.К. Толерантность как антонимичное агрессивности интегративное свойство личности. Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2016. № 38. С. 165-168.
- 87 Цахаева А.А., Аминова У.К., Аминов У.К. Формирование ценностного отношения к супружеству через факультативные курсы. Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2016. № 38. С. 189-192.
- 88 Цахаева А.А., Явбатырова Б.Г., Асильдерова М.М. Адаптация как полифункциональная способность личности. [Монография]. ДГПУ. 2015. 130 с.
- 89 Чех Ю.Ю., Филиппченкова С.И. Исследование локуса контроля и направленности личности современных женщин-руководителей // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2018. Т. 7. № 4А. С. 57-64
- 90 Шагивалеева Г.Р. «Одиночество и отношение студентов к одиночеству»: Образование: традиции и инновации: Материалы 5 международной научно-практической конференции (22 апреля 2014 г)). – Отв. Редактор Уварина Н.В. – Прага, Чешская Республика: Изд-во WORLD PRESS s r.o.,2014. – 510 с.
- 91 Шагивалеева Г.Р., Бильданова В.Р. Исследование тревожности, агрессии и агрессивности у «одиноких» и «не одиноких» студентов //Вестник

Челябинского государственного педагогического университета. - 2014. - № 9.
– С.19-27

92 Шкурко Т. А. Социально-психологические потребности одинокой личности // Северо-Кавказский психологический вестник. - 2014. - № 12/1. - С. 39-43

93 Ялом И. Экзистенциальная психотерапия /Пер. с англ Т.С. Драбкиной. — М.: "Класс", 2000. — 576 с.

94 Янг Дж.И. Одиночество, депрессия и когнитивная теория// Лабиринты одиночества. М.: «Прогресс», Москва, 1989 г

95 Ясперс К. Философия. Кн. 2. Просветление экзистенции / пер. с нем. А. К. Судакова. М.: Канон+: Реабилитация, 2012. 448 с.

96 Smith Margaret; Knowles AnnD Contributions of Personality, Social Network, and Cognitive Processes to the Experience of Loneliness in Women Religious and Other Mature Australian Women // The Journal of Social Psychology / 1991 - № 6 (1991-06-01);

97 Dictionary of Philosophy of Religion / ed. by Ch. Taliaferro, E. J. Marty. N. Y.: Continuum, 2010. 320 p.

Приложение А

Программа снижение уровня чувства одиночества у женщин 40-45 лет и улучшение их психоэмоционального состояния

По результатам проведения констатирующего этапа эксперимента было выявлено, что женщины 40-45 лет, испытывающие чувство одиночества, имеют: психологические проблемы, связанные с:

- заниженной самооценкой, нелюбовью к себе;
- завышенной самооценкой: при этом в отношениях с мужчиной, женщина, ощущает превосходство над мужчиной и ставит себя выше мужчины, не может не проявлять это в своем поведении;
- неуверенностью в себе;
- отсутствием гармонии между желаемым и реальным качеством социальных связей;
- нарушением коммуникативных навыков;
- высокой тревожностью.

Для работы с женщинами 40-45 лет испытывающими чувство одиночества на основе полученных результатов исследования нами были сформулированы **цель** и **задачи** программы психологического консультирования:

Цель программы – снижение уровня чувства одиночества у женщин 40-45 лет и улучшение их психоэмоционального состояния.

Исходя из цели, основными **задачами программы** будут являться:

1. Оптимизация психоэмоционального состояния женщин 40-45 лет, и снижение уровня тревожности за счет научения лучше понимать себя, свои желания и дефициты.
2. Развитие внутреннего мира женщины.
3. Формирование адекватной самооценки у женщин 40-45 лет, за счет укрепления самооценности, развития уверенности в своих силах и развития осознанности.

3. Повышение коммуникативных навыков женщин 40-45 лет, понимание своих личных границ и выстраивание более глубоких и доверительных отношений с окружающими.

Программа включает в себя десять тематических встреч, каждая из которых несет определенную смысловую нагрузку и подчиняется единой цели программы, возможна вариативность используемых упражнений, их разное чередование, в зависимости от личностных характеристик клиента и проработанности и осознания им своей проблемы. Здесь представлен усредненный вариант работы, разработанный с учетом результатов диагностики и схожести проблематики женщин

В рамках индивидуального психологического консультирования использованы техники гешталь-терапии, арт-терапии, с вкраплениями техник других направлений.

Клиенты - испытуемые женщины в возрасте 40-45 лет, испытывающие чувство одиночества.

Программа состоит из 3 основных блоков:

Блок 1

➤ Укрепление консультативного альянса с клиентом, оказание помощи и поддержки клиенту в его самораскрытии и осознании своего психоэмоционального состояния.

➤ Фокусировка на психоэмоциональном состоянии клиента для облегчения или снятия психоэмоционального напряжения.

➤ Исследование всевозможных ощущений и выведение клиента на осознание своего взаимодействия с окружающим миром для наиболее полного понимания им своих чувств и переживаний, и выстраивания более гармоничных отношений;

➤ Исследование ресурсов клиента. Формирование чувства защищенности у клиента, развитие внутренней опоры.

Блок 2

➤ Прояснение целей, задач, интересов, и желаний клиента.

- Развитие внутреннего мира клиента. Коррекция представлений клиента относительно собственного образа «Я».
- Развитие адекватной самооценки и формирование самоценности клиента.
- Работа над выстраиванием доверительных отношений с самим собой у клиента, с окружающим миром и повышение навыков межличностного общения.
- Работа над осознанием ситуации и принятием чувства одиночества.

Блок 3

- Рефлексия, направленная на оценку клиентом процесса коррекции в отношении себя и приобретенного в ходе консультирования опыта,
- Перенос полученного опыта в собственную повседневную внешнюю жизнь.

С целью закрепления и усиления терапевтического эффекта, в ходе реализации программы консультирования, помимо упражнений и техник во время консультационных встреч было предусмотрено выполнение домашних заданий.

Ниже приведена структура каждой консультативной встречи программы:

1. Приветствие, установление контакта, мотивация клиента на продуктивную работу, его эмоциональное вовлечение.
2. Реализация упражнений занятия.
3. Домашнее задание (получение, обсуждение ранее полученного).
4. Подведение итогов консультативной встречи, обратная связь, завершение консультативной встречи.

Блок 1

ЗАНЯТИЕ 1. Установочное.

Цель: Знакомство, мотивация клиента на продуктивную работу, его эмоциональное вовлечение, установление максимального доверительного контакта; оказание помощи и поддержки клиенту в его самораскрытии. Применяемые средства, методы, техники, формы работы.

1.Приветствие

Психолог: У нас с вами сегодня есть час на эту встречу. Наша цель на ближайшие 50 - 60 минут – лучше понять те трудности, с которыми вы столкнулись. Это первая встреча – своего рода совместное исследование вашей жизненной ситуации, а также нахождение причин некоторых существующих у вас проблем. На этой консультации я вам расскажу про методы и работу в гештальт подходе и арт-терапии. На этой встрече мы обсудим распределение ответственности за результаты консультирования и поговорим об принятии ответственности клиентом на себя за решение своей проблемы. Эта консультация также дает вам возможность увидеть мой способ работы и определить, насколько он подходит вам. Для дальнейшей работы необходимо будет завести рефлексивный дневник, который будут записываться домашние задания и работа над ними. Как вам такой план этой встречи? Обратная связь.

ЗАНЯТИЕ 2. Фокусирование на переживаемых ощущениях в теле, тренировка внимательности и ощущения здесь и сейчас.

1. Упражнение. Фокусирование на настоящем моменте.

Цель: Самопознание, клиент научается осознанию, навыкам доминирующего переживания («фигуры») и отслеживанию фокуса внимания в настоящий момент времени, что является необходимым условием дальнейшей работы по программе.

Психолог: Прислушайтесь инструкции следующего характера. «Мир переживаний может быть разделен на три зоны: внешнюю (внешний мир), внутреннюю (переживания в теле) и среднюю (зона фантазии, моделирования взаимодействия). Попробуйте проговаривать вслух в течение 5 минут содержание вашего сознания, перемещаясь в этих зонах. Начните предложение словами «сейчас я осознаю, и заканчивайте его сообщением о непосредственном осознании ощущений, которые возникают в результате воздействия предметов внешнего мира, например, звуков, доносящихся с

улицы, описание интерьера, тиканье часов и т.д. Затем переходим к описанию своих ощущений в теле. И затем переходим к своим фантазиям, возникающим в связи с восприятием объектов внешней и внутренней зоны. Могут обнаружиться ассоциативные связи между зонами (например, увидев на столе папку с бумагами, почувствовать напряжение, и тревогу, и ожидание неприятного разговора с начальником о несданном отчете и т.д.)

Обсуждение: Что было легче всего пройти и почувствовать? Что удалось лучше? Хуже?

Психолог: Наше лицо выражает преимущественно те эмоции и потребности, которые происходят внутри нас. И теперь давайте поработаем и остановимся на тех ощущениях в лице, которые вызывают напряжение или еще какие-то чувства.

2. Упражнение «Наше лицо»

Психолог: «Примите удобное положение. Обратите внимание на то, чтобы ваша голова ни на что не опиралась. Закройте глаза и начинайте чувствовать свое лицо изнутри, просто отмечайте, что с ним происходит. Постепенно, после того, как вы нашли какое-либо напряжение, усильте его там, где обнаружили, даже если вашему лицу неудобно. Заметьте, не напрягается ли какая-нибудь часть тела. Отметьте, не приходит ли в голову какая-нибудь мысль, образ, воспоминание. Осознайте основную эмоцию своего тела. Наше лицо всегда «знает, что происходит».

Рефлексия: Удалось ли выполнить упражнение? Какие ощущения у вас возникли? Удалось ли узнать или понять что-то о себе в ходе выполнения упражнения?

Домашнее задание: Маленькие радости скрашивают нашу каждодневную жизнь. Они благоприятно влияют на наше самочувствие, так как помогают пополнить запасы энергии и восстановить жизненные силы. Для того, чтобы восполнить пустоту, образовавшуюся в результате чувства одиночества, необходимо обучится обращать внимание на то, что происходит в настоящем.

Ежедневно обращать внимание и вносить в рефлексивный дневник:

Я увидела, как _____

Я заметила, что _____

Я услышала _____

Я почувствовала _____

Я удивляюсь _____

Я рассмеялась _____

Я сделала _____

Я благодарна _____

Моя победа на сегодня _____

Психолог: Подведение итогов встречи. Как вы оцениваете результат сегодняшней встречи? Что для вас было сегодня наиболее ценным в занятии?

Прощание.

ЗАНЯТИЕ 3. Фокусировка на психоэмоциональном состоянии клиента

1. Обсуждение домашнего задания.

Психолог: Что удалось в процессе выполнения задания? Что было сложнее записать и на чем более сложно было сфокусировать свое внимание?

Обратная связь. Обсуждение.

2. Упражнение. «Обострение ощущения тела с последующей вербализацией эмоций»

Цель: Осознавание своих чувств и научение выражать их. Осознавание, клиентом как изменяются эмоции и чувства, если их вербализировать.

Психолог: «Сосредоточьтесь на своих телесных ощущениях в целом. Дайте своему вниманию блуждать по различным частям тела, «пройдите» вниманием все тело. Какие части у себя вы чувствуете? Отметьте боли и зажимы, которых вы обычно не замечаете. Какие мышечные напряжения вы чувствуете? Не старайтесь их расслабить, дайте им продолжиться. Постарайтесь определить их точное местоположение. Обратите внимание на ощущение кожи. Чувствуете ли вы свое тело, связь головы с туловищем, ваши конечности?» В какой части тела у вас в большей степени возникает напряжение?» «Усиьте это напряжение посмотрите, что вы чувствуете сейчас?»

Затем происходит поиск подходящего метафорического описания, передающее процессуальные характеристики ощущения с последующей вербализацией в виде монолога.

Клиент: (Описывает что он чувствует), например, Тяжесть в груди

Психолог: Попробуйте усилить ее и заметьте на что это может быть похоже? Опишите.

Клиент: Описывает

Психолог: Попробуйте что-то сказать от имени...

Клиент: Проговаривает от имени метафорического предмета (Например, я пытаюсь давить тебя, потому что ты...)

Психолог: Получилось ли осознать с какой ситуацией связана «застывшая в теле» эмоция?

Клиент: Обратная связь

Анализ: «Полностью ли вы осознаете себя? Какие «белые пятна»,

«пустоты» отмечаете в своем теле?» Изменилось ли ощущение в теле после осознания?

Домашнее задание:

Для того чтобы вы могли увидеть и осознать рамки восприятия, за которые, вы не выходите после пережитого опыта негативных ситуаций:

Напишите, в рефлексивный дневник какие самые болезненные ситуации были в вашей жизни:

Какая ситуация была самой болезненной, которая можно сказать, подкосила вас больше всех остальных? Опишите: что за ситуация, что вы чувствовали, что думали, как себя вели? Как в этот момент вели себя окружающие люди по отношению к вам? Какие решения были вами приняты в связи с этой ситуацией?

Психолог: Подведение итогов встречи. Как вы оцениваете результат сегодняшней встречи? Что для вас было сегодня наиболее ценным в занятии?

Прощание.

ЗАНЯТИЕ 4. Выведение клиента на осознание своего взаимодействия с окружающим миром для наиболее полного понимания им своих чувств и переживаний, и выстраивания более гармоничных отношений.

1. Обсуждение домашнего задания.

Психолог: Что удалось в процессе выполнения задания? Что было сложнее записать и на чем более сложно было сфокусировать свое внимание? Удалось ли понять определенный сценарий, в котором вы живете? Осознать свои ценности? Реакции? Проводится анализ. Делаются выводы по осознанию жизненных установок.

Обратная связь. Обсуждение.

Психолог: Для того чтобы выстраивать гармоничные отношения с окружающими необходимо разобраться со своими ожиданиями в связи выбранными установками. Ожидания и установки формируются в детстве и также в следствии травматических ситуации.

2. Упражнение. Я и мои ожидания от мира.

Цель: Осознание своей роли и установок при взаимодействии с окружающими.

Психолог: Давайте разберем какие бывают наши ожидания по отношению к внешнему миру. Например,

1. В жизни будет много препятствий Мир настроен враждебно.
2. Человек много прикладывает усилий в жизни, чтобы заслужить похвалы, быть оцененным.
3. Меня все недооценивают.
4. Спасатель. Я надежный человек и все знают, что я всегда помогу

Психолог: Предлагаю дописать и продолжить список.

Домашнее задание.

Посмотрите, есть ли вы в этих списках, если нет, то просто подумайте, а затем допишите как вы обычно взаимодействуете с миром и какие у вас ожидания.

Затем попробуйте негативные ожидания переформулировать в позитивном ключе.

Например, Окружающий мир не несет никакой угрозы. Он ни плохой, ни хороший, он просто есть. И я могу получить и сделать все легко и просто.

И так далее...

3. Упражнение «Закончи фразу».

Цель: Помочь клиенту разобраться в понимании своего Я.

Психолог: Попробуйте без подготовки как можно честнее продолжить и завершить фразу, которую я предложу. на основе тех расхождений в качествах, свойствах личности, в чертах характера, которые вы пытаетесь продемонстрировать окружающим и которые есть в вас на самом деле. Постарайтесь, чтобы высказывание было искренним.

Содержание карточек:

«Люди, окружающие меня, ошибаются в том, что я...»

«Никто не знает, что я.....»

«Я боюсь, что, узнав, что я..., близкие перестанут...»

«Люди думают, что я..., а на самом деле.....»

«Надеюсь, что окружающие, наконец, поймут, что я не ..., а я ...»

Очень часто люди живут с оглядкой на окружающих. Спросите себя, почему вам так важно чужое мнение? Зависит ли ваше настроение от мнения окружающих? Почему вы себе не доверяете? Давайте попробуем представить, что же может случиться, если окружающие узнают, о вас настоящем. Если они узнают о том, что вы (перечисление выявленных качеств, которые

клиент скрывает от окружающих. Расскажите о ваших мыслях и чувствах по этому поводу.

Психолог: Подведение итогов встречи. Как вы оцениваете результат сегодняшней встречи? Что для вас было сегодня наиболее ценным в занятии?

Прощание.

ЗАНЯТИЕ 5. Осознание клиентом своего взаимодействия с окружающим миром

Цель: Помочь клиенту осознать кому он хочет понравиться или угодить в любых обстоятельствах. Стать более свободным в выборе и принятии решений.

Психолог: Подумайте есть ли в вашем окружении люди к которым вы испытываете глубокое чувство благоговения и уважения и вам кажется, что за их признание нужно бороться?

1. Упражнение

- Запишите от 3 до пяти человек для которых верно вышесказанное.

- Выбери одного человека из вашего списка:

Ответь на вопрос: Почему его мнение так важно для вас и каких последствий вы боитесь, если примете решение вести себя так как вам хочется?

Запишите:

Как это на вас повлияет?

Подумайте еще раз, действительно ли последствия могут оказаться настолько скверными как вы опасаетесь? И стоит ли это того, чтобы вам необходимо было и дальше подстраиваться, и сгибаться под их весом?

Запишите:

А теперь подумайте вы все оставите по-старому? Или для вас важно сказать и сделать так как вы на самом деле хотите?

Что будет если продолжать как раньше? Изменить отношение?

Если приняли решение изменить свое отношение, то запиши как ты будешь это делать:

Мой первый шаг:

Домашнее задание: Доделать упражнение в отношении других людей. Не старайтесь сделать слишком много за один раз. Чем более осмысленно вы будете делать, тем более продуктивнее получится выполнить поставленные задачи. Чем чаще вы будете отстаивать свое мнение и прислушиваться к своим желаниям и потребностям, тем быстрее обретете независимость.

2. Обсуждение домашнего задания:

Психолог: Что удалось в процессе выполнения задания? Что было сложнее записать и на чем более сложно было сфокусировать свое внимание? Какие изменения произошли в результате переформулирования установок? Изменилось ли ваше восприятие себя в мире?

Обратная связь. Обсуждение.

Психолог: Подведение итогов встречи. Как вы оцениваете результат сегодняшней встречи? Что для вас было сегодня наиболее ценным в занятии? Чему удалось научиться?

Прощание.

ЗАНЯТИЕ 6. Исследование и выявление ресурсов клиента.

1. Обсуждение домашнего задания.

Психолог: Некоторые переживают о том, что думают о них другие люди. Приписывают важность их оценкам и суждениям. Иногда это приводит к тому, что они начинают чересчур подстраиваться, чтобы не быть отверженными. Тратя свою жизнь на соответствие чужим ожиданиям можно запутаться в своих и таким образом предать свои мечты. Давайте разберем, что удалось в процессе выполнения домашнего задания? Какие сложности были при выполнении шагов по изменению? Какие изменения произошли в результате работы? Изменилось ли ваши отношения с окружающими? Стали ли вы свободнее в выборе своих желаний?

Обратная связь. Обсуждение.

Выводы: Очень сложно научиться думать и действовать не зависимо о том, что думают о вас другие. Осознавайте, что вы не несете ответственности за мысли и чувства других людей. Позвольте себе испытывать то, что вы испытываете, а другим думать и чувствовать, то что они думают и чувствуют. У всех свои уроки!

2. Упражнение. «10 позитивных и 10 негативных «Я» во мне».

Цель: Исследование клиентом себя. Углубление в самопонимание и самопознание.

Психолог: Сейчас я хочу попросить вас на листочке написать 10 своих положительных характеристик своего «Я» и 10 негативных, которые вам не нравятся, мешают, которые вы в себе не принимаете.

Обсуждение: в чём были сложности? Вы, выполняя задание, задумались ли о каком-то ощущении, которое раньше у себя не выделяли?

3. Упражнение. Выявление ресурсов клиента.

Цель: Помочь клиенту понять и осознать свои сильные стороны.

Психолог: Все люди обладают какими-либо ресурсами – это навыки, способности, интересы, достойные восхищения черты характера и т. д. Они могут быть в той или иной степени использованы при разрешении проблемы. Однако эти ресурсы могут остаться и незамеченными, если не понимать их и намеренно не сфокусировать внимание на них.

Сейчас я попрошу вас подумать и ответить на вопросы: «Есть ли что-то такое, что вам хорошо удается? Как можно было бы использовать это ваше умение для разрешения сложной жизненной ситуации или проблемы?» Техника подобных вопросов позволяет выявить, каким образом человеку удается совладать со своими проблемами, противостоять их давлению.

- Если бы вам пришлось пройти через ситуацию, угрожающую вашему благополучию, то как вам удалось выжить? Откуда у вас взялись бы силы?

- Вам так долго удавалось избегать этой проблемы. Какие ресурсы вы для этого использовали?

- Какой по-вашему, человек мог бы разрешить проблему одиночества? Какими качествами и характеристиками он мог бы обладать? Как вы себе представляете, что бы он сделал?

Домашнее задание:

Упражнение «Моя Вселенная».

Цель: помочь клиенту обратить внимание на свои сильные стороны, показать клиенту, сколько у человека возможностей, насколько он уникален.

В центре листа формата А4 нарисовать солнце и в нем написать букву «Я». От центра (солнца) прочертить линии — лучи солнца (18–20). Над каждым лучом написать вопрос, а под лучом ответ:

- Какие способности у меня есть?
- Какие книги мне нравятся?
- Какие музыкальные жанры я предпочитаю?
- О чем я мечтаю?
- О чем мне приятно вспоминать?
- Какой у меня характер?
- Что я умею делать лучше других?
- Моя работа и я в ней
- Какое у меня хобби, интересы и увлечения?
- Мои сильные стороны, ресурсы
- Мои изюминки, манкие штучки в характере и внешности
- Что я люблю?
- Мои девизы и цели.

Каждый раз перед сном спрашиваем себя и записываем в «Дневник себе»:

- Что сегодня произошло со мной хорошего?

- Что удалось сделать?
- Что доставило радость?
- Что огорчило?
- Что вызвало тревогу?
- Что помогло справиться с негативными эмоциями?
- Какое настроение преобладало в течение дня?

Психолог: Подведение итогов встречи. Как вы оцениваете результат сегодняшней встречи? Что для вас было сегодня наиболее ценным в занятии? Чему удалось научиться?

Прощание.

ЗАНЯТИЕ 7. Формирование чувства защищенности у клиента, развитие внутренней опоры.

1. Обсуждение домашнего задания.

Психолог: Что удалось в процессе выполнения домашнего задания? Какие сложности были при выполнении? Удалось ли осознать насколько вы уникальны? Какие изменения произошли в результате работы? Изменилось ли ваше отношение к себе? Улучшилось ли настроение?

Обратная связь. Обсуждение.

Психолог: Как вы понимаете чувство защищенности? Что по-вашему значит быть защищенным? В каких сферах оно может проявляться? Когда вы себя ощущаете защищенным?

Обсуждение.

2. Упражнение. «Развитие чувства защищенности»

Цель: Помочь понять клиенту, что он может получить от других людей от самого себя, помочь включиться в порядок мироустройства.

Психолог: Чувство защищенности, опоры, как мы уже обсудили с вами мы можем обнаружить в самих себе, развивая и имея свои способности и навыки, мы можем обучаться новым желанным действиям и навыкам, а также мы можем получить чувство защищенности благодаря другим людям. Часто мы не замечаем и не осознаем, как много людей готовы оказать нам помощь и поддержку для решения какой-то проблемы.

Понимание того, что ты не один, что рядом или вокруг есть люди готовые поддержать, дает серьезный ресурс для формирования чувства защищенности и уверенности.

1. Составьте список людей, которые в той или иной степени дают вам чувство защищенности в настоящее время - на которых вы можете положиться в определенных ситуациях (это могут быть родственники, приятели, соседи и т.д.)

2. Составьте список людей, которые вам давали чувство защищенности в детстве (родственники, учителя, воспитатели и т.д.)

Домашнее задание: доработайте эти два списка, постарайтесь как можно яснее понять и осознать в чем вы можете опереться на людей из этих двух списков. Может быть вы уже обращались к ним и получали поддержку?

3. Упражнение. Развитие внутренней опоры.

Цель: Помочь понять клиенту, что он может являться опорой сам для себя и усилить чувство защищенности.

Психолог: К внутренним опорам относятся: собственное тело (здоровье, физические ощущения), навыки умения, способности, жизненная сила (энергия, витальность, чувства). Как вы считаете можете ли вы опереться на себя?

Ответьте на вопросы:

1. Чувствую ли я хорошо себя в своем теле?
 2. Что я могу сделать, чтобы мое тело давало мне ощущение опоры? (Например, физические упражнения или занятия спортом и т.д.).

3. Какие способности у меня есть?

4. Какие навыки и умения я активно использую в своей жизни?

5. Какие навыки мне хотелось бы развить, для того чтобы я больше могла полагаться на себя? (Например, пройти повышение квалификации, чтобы получить более высокооплачиваемую работу, выучить иностранный язык, сдать на права, чтобы быть мобильнее и больше успевать и т.д.).

4. Упражнение. Чувство внутренней опоры на уровне тела.

Встаньте. Почувствуйте сейчас как ваши ступни соприкасаются с полом. Почувствуйте силу в ваших ногах, как они держат вас. Равномерно распределите вес. Почувствуйте ваши бедра, переместите на них свое внимание, можете дотронуться до них, чтобы лучше осознать и почувствовать. Почувствуйте плечи. Если они приподняты, то почувствуйте это. Теперь плавно постарайтесь опустить плечи вниз. Обратите внимание как при этом ваша грудь сама поднимается вверх, а грудная клетка раскрывается. Как распрямилась спина, изменилась осанка. Почувствуйте насколько изменилась и ваша поза, как внутренне улучшилось состояние. Удалось ли ощутить силу и опору в своем теле?

Запомните это упражнение и воспроизводите его для придания уверенности себе и поддержки.

Домашнее задание: продолжить и доработать ответы на вопросы.

На следующее занятие принести: ножницы, клей и старые журналы.

Психолог: Подведение итогов встречи. Как вы оцениваете результат сегодняшней встречи? Что для вас было сегодня наиболее ценным в занятии? Чему удалось научиться?

Прощание.

ЗАНЯТИЕ 8. Закрепление работы с ресурсами, развитие внутренней опоры.

1. Обсуждение домашнего задания.

Психолог: Что удалось в процессе выполнения домашнего задания? Какие сложности были при выполнении? Какие изменения произошли в результате работы? Изменилось ли ваше отношение к себе? Улучшилось ли настроение?

Обратная связь. Обсуждение.

2. Упражнение. Энергетический коллаж «Моя энергия»

Цель: Техника помогает усилить глубинный эффект работы с темой ресурсы не только на уровне сознания, но и на уровне глубинных бессознательных отпечатков с помощью образов.

Инструкция.

У человека для полной гармонии должны быть в балансе 4 вида энергии: **Физическая энергия:**

Здоровье, самочувствие. Основная жалоба при отсутствии этой энергии: У меня нет сил.

Эмоциональная энергия:

Эмоции, настроение, харизма, самомотивация. Основная жалоба: Меня ничего не радует или Мне грустно и скучно.

Психическая энергия:

Травмы, негативный опыт, комплексы. Действие психической энергии мы воспринимаем как ее излучение, скажем, когда человек воодушевлен. Негативные воздействия энергии переживаются в депрессиях, при меланхолии и разных мрачных настроениях. Основной вид жалобы: Я не вижу смысла, я не знаю зачем я живу.

Духовная энергия:

Понимание смысла, желание творить, творчество, независимость, ответственность. Основной вид жалобы: Я ни во что не верю, я ничто из себя не представляю.

Возьмите лист бумаги формата А3. Разделите лист на 4 разных части. В течение 10 минут подберите картинки-образы или словесные формулировки для каждого из 4 видов энергий: физической, эмоциональной, психической и духовной. Вырежьте образы. Разместите их на листе бумаги. Не торопитесь их приклеивать, сначала создайте макет коллажа, убедитесь, что каждая картинка находится на своем месте – только после этого приклеивайте картинки. Придумайте название вашей работы.

Дайте ответы на такие вопросы:

- Как называется ваш коллаж, какие чувства сопровождали вас при его создании?

- Если оценить по 10 бальной шкале на какой отметке находится ваш вид каждой энергии?

- Назовите пожалуйста, что можете вы сделать для увеличения объема энергии? Пропишите конкретные шаги.

- Как вы будете относиться к себе, когда ваш уровень жизненной энергии в каждой категории увеличиться?

- Какие могут быть риски на пути пополнения вашего энергетического потенциала? Что может вам в этом помешать?

- Как вы могли бы минимизировать эти риски?

- Где вы можете получить помощь или обучение для улучшения своего энергетического состояния?

Хочется ли вам доработать свой коллаж? Что-то добавить после обсуждения?

Домашнее задание.

Поразмышлять и ответить на вопросы в дневнике.

1. Сколько времени в неделю я уделяю себе? Что я при этом делаю? Нравится ли мне это? Достаточно ли мне этого времени?

2. Когда я слышу фразу «сделать для себя что-то хорошее» что я под этим понимаю? Имею ли я право делать что-то приятное для себя каждый день?

3. Составьте список не менее 100 пунктов, что делать вам приятно и доставляет удовольствие.

Психолог: Подведение итогов встречи. Как вы оцениваете результат сегодняшней встречи? Что для вас было сегодня наиболее ценным на занятии? Чему удалось научиться? Что было наиболее сложным?

Прощание.

Блок 2

ЗАНЯТИЕ 9. Прояснение целей, задач, интересов, и желаний клиента.

1. Обсуждение домашнего задания.

Психолог: Что удалось в процессе выполнения домашнего задания? Какие сложности были при выполнении? Что нового в процессе выполнения вы узнали о себе? Изменилось ли ваше отношение к себе? Разберем какие любимые занятия наиболее часто звучат ваших желаниях?

Обратная связь. Обсуждение.

Домашнее задание: Выделите время для себя. И в это время позволяете себе не менее 3 удовольствий из списка 100 ежедневно. При выполнении этого задания важно, чтобы вы чувствовали: я делаю то, что я хочу и получаю от этого удовольствие.

Психолог: Фредерик Перлз определяет зрелость, или психическое здоровье, как способность перейти от опоры на среду и от регулирования

средой к опоре на себя и саморегуляцию. Для того чтобы достичь зрелости, человек должен преодолеть свое стремление получать поддержку из окружающего мира и найти любые источники поддержки в самом себе. Главным условием как для опоры на себя, так и для саморегуляции является состояние равновесия. Условием достижения этого равновесия является осознание иерархии своих потребностей.

Цель: упражнения разобраться в своих потребностях.

Мы часто говорим о своих потребностях и важности их удовлетворения. Базовые потребности – это те потребности, в которых нуждается человек для здоровой жизни: воздух, вода, питание, сон, безопасность, социальные отношения. Есть еще отношения, которые выходят за эти рамки.

Какие еще есть потребности у вас? Запишите. Важно понимать, что это должны быть именно потребности, а не желания, мечты, идеалы, страсти. Потребности – это именно то, что тебе нужно, чтобы твоя жизнь была действительно полноценной. Признание? Свобода? Творчество? Друзья?

Запишите чего вы хотите?

А теперь зачеркните те вещи ради, которых вы не готовы пожертвовать половину своего состояния:

А теперь выберите вещи, за которые вы готовы отдать действительно все:

Систематизируй свои потребности: что тебе наиболее близко и наиболее чуждо?

Психолог: предлагаю послушать Сказку «Человек»

Цель: Возвращение утраченного творческого компонента, восстановление витальности, чувствительности к себе и своим желаниям.

Жил-был Человек. Он рос, ел, пил, ходил и говорил. Как все. У него были работа, дом, семья. Как у всех.

Временами он отдыхал: смотрел телевизор, ходил в гости, посещал общественные мероприятия и развлекался. В общем как все. Временами ему было грустно, временами он раздражался, но это, конечно, проходило, и он снова продолжал жить привычной жизнью: работа – дом – работа – дом – работа – дом... Как все.

Но однажды Человек остановился, поднял глаза и увидел небо. Он заметил, что оно меняется каждую минуту, никогда не бывая одинаковым. Человек прислушался и услышал пение птиц. Как красиво они пели! Он посмотрел по сторонам и заметил необыкновенное богатство красок, которое дарили миру цветы и деревья. Рядом смеялись и играли дети. Их звонкие голоса как будто говорили: мы умеем жить!

И Человек сделал то, что не делал никогда. Он взял лист бумаги и запечатлел на нем свои чувства, рожденные внезапно.

Так на земле появился еще один Творец!

Вопросы для обсуждения:

1. О чем эта сказка?
2. Как жил человек очень долгое время?
3. Какие события изменили его?
4. Нарисуйте, а затем опишите те чувства, которые изобразил на листе бумаги Человек.

5. Допишите конец этой сказку своим собственным сочинением.
(Домашняя работа)

Психолог: Подведение итогов встречи. Как вы оцениваете результат сегодняшней встречи? Что для вас было сегодня наиболее ценным на занятии? Чему удалось научиться? Что было наиболее сложным? С каким чувством сегодня уходите?

Прощание.

ЗАНЯТИЕ 10. Прояснение целей, задач, интересов, и желаний клиента.

1. Обсуждение домашнего задания.

Психолог: Удалось ли баловать себя приятными занятиями из списка? Что получилось? Что нет? Почему?

Обратная связь. Обсуждение.

2. Работа со сказкой. Читаем сказку, дописанную клиентом, и обсуждаем:

1. Осознание связи с жизненными реалиями.
2. Акцентирование (выбор тех акцентов, которые актуальны для данного клиента).
3. Анализ символики сказки, расшифровка метафор.
4. Актуализация чувств (какие чувства возникли и почему, с чем они связаны).
5. Определение и расшифровка Посланий, которые несет сказка.

3. Упражнение «Карта желания»

Психолог: Однажды Алиса подошла к развилке дорог и увидела Чеширского Кота. - Скажите, пожалуйста, какую дорогу мне выбрать? - спросила она. - А куда ты хочешь попасть? - ответил Кот вопросом на вопрос. - Не знаю, - призналась Алиса. - Тогда все равно куда идти, - изрек Кот. Льюис Кэрролл «Алиса в Стране Чудес»

«Чтобы получить от жизни все, что ты хочешь, необходимо в первую очередь определить, а чего же ты хочешь».

Инструкция: берется некий плакат, лист бумаги большого формата, найти в разных журналах картинки, которые понравятся и отзовутся в вашем сознании. Это может быть изображение одного желания, а может быть

огромный коллаж из планов на целый год. Главное дать возможность себе долго не обдумывая найти те картинки, которые отзываются на ваши чувства. Затем наклеить эти картинки на плакат и расположить в том порядке в котором вы посчитаете нужным.

Цель: Активизировать творческий потенциал клиента, помочь в метафорической форме осознать свои желания.

Обсуждение: Дайте название своей работе. Посмотрите на карту как на готовый план для реализации вашей мечты. Установите сроки реализации. Какие мысли приходят вам еще, глядя на этот коллаж. Не пытайтесь их анализировать просто произнесите их вслух. Посмотрите, что из желаемого зависит от вас.

Психолог: Желания -это творческий процесс. Это все лишь ваши намерения. Желания и мечты имеют прямую связь с вашими способностями. Для того, чтобы желания и мечты стали реальными их нужно преобразовать в цели. Цели отличаются от желаний тем, что измеримы, реалистичны, и имеют сроки их реализации. Укажите в какие сроки вы хотите, чтобы реализовались ваши желания.

4.Упражнение «Снятие внутренних ограничений»

Цель: осознание своих внутренних ограничителей; овладение инструментом пошагового снятия внутренних ограничений.

Необходимый материал: чистый лист бумаги формата А4, авторучка.

Инструкция:

Психолог: На пути достижения наших целей нам встречаются различные препятствия. Их можно условно разделить на внешние и внутренние. Многие считают, что с внутренними препятствиями (ограничителями) справиться бывает порой сложнее, чем с внешними. Как мы говорим о наших внутренних ограничителях? Обычно мы начинаем со слов: «Я не могу...» Сейчас мы попробуем по шагам преодолеть некоторые наши внутренние ограничения. Возьмите чистый лист и пять раз напишите фразу «Я не могу...», оставляя свободное место, чтобы ее закончить.

Следующий этап: Завершите незаконченные предложения, т. е. продолжите фразу и напишите, что вы НЕ можете делать (сделать). Я дам вам на это время... У всех готово? Кто может прочитать некоторые свои фразы вслух для всех?

Затем: Теперь во всех своих фразах ЗАЧЕРКНИТЕ слово «могу», а вместо этого напишите сверху слово «хочу». Что у вас получилось? Я хочу попросить снова прочитать вслух уже исправленные фразы.

4. Следующий шаг. Везде зачеркните частицу «НЕ». Прочитайте, что у вас получилось. Сейчас вы должны задать себе очень важный вопрос: «Вы действительно этого хотите?» Прочитайте еще раз свои фразы и сделайте ударение на слове «хочу».

5. И наконец, завершающий шаг. Допишите после слова «хочу» словосочетание «И ЛЕГКО МОГУ». У вас получится «Я хочу и легко могу...»

— и далее по вашему тексту. Теперь давайте произнесем наши новые фразы вслух. Я хочу снова попросить прочитать вслух, что у вас получилось.

Главное в этом упражнении — последовательность, неспешность и деликатность, деликатность и еще раз деликатность.

Домашнее задание. Подумайте еще дома насколько вы этого хотите? На основании полученного опыта. Сформулируйте свою цель в позитивном русле, без частицы «не»), зависящую от вас. Запишите свои первые шаги, которые вы сделаете в первые 3 суток для достижения цели. Затем что вы будете делать в течение месяца, чтобы получить желаемое? Каким образом, по каким критериям, показателям вы поймете, что продвигаетесь к цели?

Какие препятствия могут тебя поджидать при прохождении пути? Что ты будешь делать для преодоления этих препятствий? Какие ресурсы активизируешь? (внутренние, внешние, свои, других людей)? Как ты поймешь, что достиг цели? Какими в этот момент будут результаты, эмоции, чувства?

Психолог: Подведение итогов встречи. Как вы оцениваете результат сегодняшней встречи? Что для вас было сегодня наиболее ценным на занятии? Чему удалось научиться? Что было наиболее сложным? С каким чувством сегодня уходите?

Прощание.

ЗАНЯТИЕ 11. Личное благополучие и развитие внутреннего мира клиента

1. Обсуждение домашнего задания.

Психолог: Удалось ли баловать себя приятными занятиями из списка? Что получилось? Что нет? Почему? Получилось ли сформулировать желания?

Обратная связь. Обсуждение.

2. Упражнение «Колесо личного благополучия»

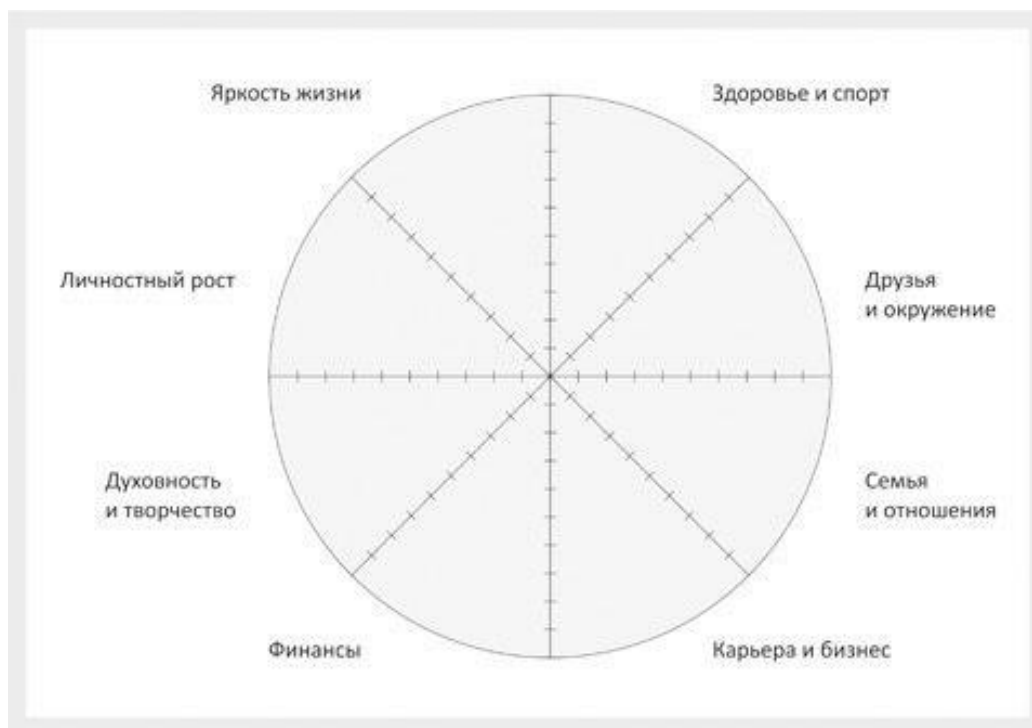
Цель: Повышение уровня удовлетворенности собой и своей повседневной деятельностью, помощь в определении собственной эффективности в повседневной жизни.

Психолог: Для того, чтобы ощущать себя полноценной личностью важно ощущать удовлетворение во всех жизненных сферах, которые должны быть у человека. Вы сформулировали свои желания, определили цели, теперь есть возможность добавить в свою жизнь гармонии.

Суть психотехнологии «Колесо личного благополучия» заключается в введении двух шкал для оценки настоящего и желаемого состояния. *Первая шкала* от 0 до 10 — это *успешность* той, или иной сферы жизни человека, а

вторая шкала — это *сбалансированность* этих сфер жизни между собой. То есть то, насколько полной жизнью живет человек, нет ли у него областей, которыми он пренебрегает, или уделяет недостаточно внимания. При этом именно жизненный баланс здесь представляет наибольший интерес. Как именно работает эта психотехнология?

Колесо жизни включает в себя 8 направлений для оценки: *карьера, финансы, здоровье, семья, друзья, личностное развитие, развлечения и отдых, физическая среда.*



Работа, Карьера,|Бизнес
 Деньги,|Финансы
 Любовь, Отношения, Семья
 Здоровье
 Друзья, Родственники, Отношения
 Личностный рост, Духовное развитие
 Отдых, Развлечения
 Хобби,|Условия жизни

1. Оцените каждую из областей своей жизни от 0 до 10 на текущий момент. Насколько вы довольны своей карьерой? Финансами? И так далее. Поставьте точки в каждом из пунктов в соответствии с полученным баллом. Когда пройдёте по всем областям жизни, объедините полученные точки и посмотрите, что у вас получилось. Нечто подобное мы делали в школе на уроке природоведения, рисуя розу ветров.

2. Посмотрите внимательно, какая фигура у вас получилась. Нас интересует, насколько она похожа на круг и какой у этого круга (или не

совсем круга) диаметр. *Правильность круга* будет означать *сбалансированность* вашей жизни, *диаметр* — *успешность жизненных сфер*, рассматриваемых в рамках данной психотехнологии. Чем больше и правильнее круг, тем лучше. Уже на данном этапе вы получили неоценимую информацию о своем *настоящем состоянии*. Вы увидели свою жизнь как систему, гармония которой скорее всего нарушена вследствие появления дисбаланса между ее компонентами.

3. Исходя из получившейся картинки, по отношению к каждой области жизни задайте вопрос: «Чего я хочу?». Чего вы хотите в своей карьере? Повышения, продвижения, может смены работы? В сфере финансов, здоровья, семьи и так далее. Выпишите все свои желания. Рекомендую задавать вопрос даже там, где баллы достаточно высоки.

4. Точно также задайте второй вопрос: Чего я хочу на самом деле? И вот тут начинается самое интересное. В большинстве случаев, ответ на этот вопрос не будет совпадать с вашими первыми ответами. На данном этапе вы получаете ваши *истинные* желания. Их также необходимо выписать.

5. Посмотрите внимательно на список ваших желаний по каждой из сфер и подумайте, как изменится колесо вашей жизни, когда каждое из них будет получено.

6. Как работать? Если вы обнаружили где-то сильные провалы, обязательно их устраните. Каждый сектор влияет на остальные: яркость впечатлений от жизни отражается на бизнесе, здоровье связано со всеми сферами и т.д. Одно такое колесо – на два месяца. Когда будете его рисовать, запланируйте, как будете подтягивать отстающие сферы в течение следующих двух месяцев. За пределами круга напишите конкретные действия, которые предпримите для улучшения ситуации. Укажите результат, который хотите получить по истечении запланированного срока. Допустим, в сфере здоровья – сбросить 5 кг и регулярно бегать по утрам. Продумайте шаги, которые будете делать в течение двух месяцев. Пишите конкретно: что, как и сколько сделаете. Когда сделаете такое колесо, у вас появится собственная модель жизни. Теперь можно планировать месяц, неделю и каждый день исходя из именно из вашей ситуации. Когда ваше колесо становится все более сбалансированным и начинает раскручиваться, вы начинаете получать огромное удовольствие от жизни.

Работу с ежедневником начните с постановки 10–15 самых главных целей, которых вы желаете достичь за ближайший год. Посмотрите на свое колесо жизненного баланса и выпишите по 1–2 ключевой цели из каждого сектора. Это поможет вам грамотно распределять приоритеты и планировать время. Регулярно возвращайтесь к списку желаний, чтобы отметить те, которые успели воплотить.

Помните о соблюдении баланса различных сфер жизни, для этого раз в 2–3 месяца заново рисуйте уже знакомое вам «Колесо».

Психолог: в дополнение к сделанному и сказанному, хочу добавить, возможно вы решите схитрить и сбалансировать свою жизнь опустив планку. Например, урезав свои потребности или развлечения. Это приведет к перекосу в других сферах, и вы станете менее довольны своей жизнью. Когда вы приведете в порядок все сферы своей жизни, вы сбалансируете свою жизнь или хотя бы явные перекосы сведете к минимуму, вы поймете, что такое состояние счастья и удовлетворенности. Вы перестанете «тушить пожары», а будете четко и методично улучшать качество всех своих сфер жизни.

Психолог: Для реализации ваших целей и задач может понадобиться новые знания и умения. Возможно, чтобы путешествовать и быть при этом более мобильным и уверенным будет необходимо выучит язык или, чтобы повысить комфорт от наслаждения природой, вам придется сесть за руль, чтобы в любое время позволить себе это удовольствие. А может вам давно хотелось научиться танцевать и сейчас вы считаете, что не время потому что уже не те годы.

Для того, чтобы позволить себе подобные вещи снять ограничения предлагаю выполнить следующее упражнение.

3.Упражнение. «Лицензия на знания»

Инструкция: Подумайте, пожалуйста, чему вам хочется научиться, а затем о том, к чему вы уже готовы, а к чему – нет. А теперь составьте себе «Лицензию на приобретение знаний». Укажите конкретно, чему вы уже имеете право учиться, и объясните, почему вы так считаете.

При этом ответьте прежде всего на следующие вопросы:

- Соответствует ли мое желание учиться моему возрасту?
- Соответствует ли оно моим жизненным целям?
- Соответствует ли оно моей текущей жизненной ситуации?

Укажите также, что ограничивает возможности вашего обучения. Запишите, чему вы пока не имеете права учиться. Дайте обоснование, снова ответив себе на три приведенных выше вопроса.

Наконец, укажите, как знания, которые вы надеетесь приобрести, помогут вам справиться с жизненными трудностями. Процесс обучения приводит к определенным личностным изменениям, нарушает устоявшееся жизненное равновесие. В нашей жизни появляется риск возникновения новых проблем. Напишите, как вы видите эти проблемы и как собираетесь решать их.

И в заключение определите, и отметьте, какая «инстанция» выдала вам эту лицензию. Быть может, ваш собственный внутренний голос привел вас к такому решению? Или это ожидания вашей семьи? Или что-либо другое?

Домашнее задание. Закончить и доработать сделанное на занятии.

Психолог: Подведение итогов встречи. Как вы оцениваете результат сегодняшней встречи? Что для вас было сегодня наиболее ценным на

занятии? Чему удалось научиться? Что было наиболее сложным? С каким чувством сегодня уходите?

Прощание.

ЗАНЯТИЕ 12. Коррекция представлений клиента относительно собственного образа «Я».

1. Обсуждение домашнего задания.

Психолог: Что удалось в процессе выполнения домашнего задания? Какие сложности были при выполнении? Что нового в процессе выполнения вы узнали о себе? Изменилось ли ваше отношение к себе? Что изменилось конкретно при восприятии себя?

Обратная связь. Обсуждение.

2. Упражнение «Метафорические карты огонь, мерцающий в сосуде»

Цель: Колода позволяет работать с Я-концепцией, представлением человека о себе и своих возможностях; исследовать разные характеристики своей личности: границы, открытость-закрытость, гибкость-ригидность и т.д., позволяет метафорически корректировать и выстраивать образы относительно своего «Я». Показать клиенту метафорически как он оценивает свое внутреннее состояние.

Психолог: О чем эта колода? Сосуд, наполненный или опустошенный, -распространенная метафора человека и его состояния - духовного, эмоционального, интеллектуального. Сюда подойдут поэтические строки: «Что есть красота? И почему ее обожествляют люди? Сосуд она, в котором пустота, или огонь, мерцающий в сосуде?..» (Н. Заболоцкий).

В сосудах живут сказочные джинны, а иногда и волшебники. Сосуд в этих случаях выступает то в роли убежища, то в роли темницы. Про данную колоду можно сказать «Сосуд моей души».

Инструкция: Предлагаю вам выбрать один из сосудов - тот, который соответствует вашему представлению о себе. Затем из множества фонов выбрать, тот который может символизировать ваше внутреннее состояние сейчас.

Вопросы для анализа:

- Что вы чувствуете, глядя на этот образ?

Когда вы рассматриваете этот образ, что вспоминаете? Какие мысли приходят в голову?

- Как этот сосуд может рассказать о вас о вашем состоянии?

Следующий этап:

Если была возможность изменить ваше состояние, то каким бы вы его хотели видеть?

Создайте желаемый сосуд.

- Что вы чувствуете, глядя на этот образ?

- Насколько изменилось ваше состояние применительно к этому образу? Какая вы теперь?

- Как вы считаете какие шаги необходимо предпринять, чтобы изменить ваше состояние? (Запишите).

- Попробуйте как бы примерить на себя это состояние представить, что вы уже получили то, что хотите. Зафиксируйте его.

- Изменилось ли ваше настроение?

Сфотографируйте данный образ, чтобы дома можно было работать с позитивным образом.

3. Упражнение. Ревизия прошлого.

Цель: Помочь понять и переоценить клиенту ранее приобретенный им опыт.

Психолог: Иногда люди твердо убеждены, что причиной страдания является определенный проступок, грех, совершенный ими по отношению к другим или другими по отношению к ним. Негодование, чувство обиды или сильный и стойкий гнев, порожденные ощущением несправедливости и причиненного зла, могут так же, как и чувство вины, стать препятствием к наслаждению собственной жизнью.

Наша история и наши прошлые события - неотъемлемая часть нас. Когда мы думаем о прошлом как об источнике проблем, мы причиняем себе боль. Прошлое, совершенно, как и люди, негативно реагирует на критику и отрицание и благосклонно относится к уважению и «поглаживанию». Прошлое хочет, чтобы в нем видели ресурс, и источник мудрости, исходящей из нашего жизненного опыта.

Обычно, как нечто само собой разумеющееся, принято считать, что первопричина текущих проблем лежит в прошлых негативных переживаниях. Привычно думают, что неблагоприятный детский опыт (а также более поздние стрессорирующие события) оставляют свой след, отпечаток на людях и проявляются в последующей жизни как симптомы. Основываясь на этой идее, в клинической практике клиента зачастую поощряют «работать» через разговоры о психических травмах прошлого. Это убеждение сейчас встречается не только в психиатрических и психологических учебниках или среди профессионалов, но также и в обыденном сознании.

Мысль, что травматический опыт – источник проблем в последующей жизни, конечно, правдоподобна, по крайней мере – в нашей культуре. Это, однако, не единственно возможная точка зрения. Альтернативное представление о тяжелых испытаниях прошлого как о ценном обучающем опыте также достаточно разумно. Вера в то, что трагедии прошлого являются источником последующих проблем и делают людей уязвимее к будущим стрессам, может стать самоисполняющимся пророчеством. И наоборот, мысль о своем прошлом как о ресурсе может помогать в достижении цели. Можно думать о прошлых испытаниях в позитивном свете – как об основе

нынешних ресурсов и положительных качеств.

Предлагаю посмотреть на прошлое не как на источник трудностей, а как на ресурс. Клиент может научиться видеть в своих прошлых несчастьях тяжелые испытания, которые не только породили страдания, но и вызвали к жизни что-то ценное и стоящее.

В технике «**ревизия прошлого**» разговор о прошлом клиента как об источнике его внутренних ресурсов следует вести в сердечной манере, лучше всего - в форме аналогичной истории. Это задача клиента, а не психотерапевта - произвести обзор своей прошлой жизни в соответствии с этим представлением.

Образцы вопросов:

- Если бы можно было каким-то образом точно узнать, имеют ли ваши прошлые переживания отношение к текущим проблемам, и выяснилось бы, что никакой связи между вашей проблемой и прошлым не существует, изменится ли ваш подход к проблеме?

- Есть ли что-то такое, чему вы научились из прошлых испытаний, что могло бы оказаться полезным для разрешения ваших сегодняшних проблем?

- Может быть, это к лучшему, что у вас было такое богатое событиями детство? Ведь человек, прошедший через все, что пережили вы, с большей вероятностью сможет разрешить такие трудные проблемы, чем, скажем, человек, у которого было счастливое детство. Разве не так?

- Как вы думаете, трудное детство делает человека сильнее или слабее?

- Давайте представим себе, что прошло десять лет. Ваша проблема давно уже решена, и если вы оглянетесь назад, как, по-вашему, прошлые переживания помогли вам преодолеть эту проблему?

Следует подчеркнуть следующую вещь: хотя неблагоприятные и даже мучительные жизненные обстоятельства могут позднее, в ретроспективе, восприниматься как ценный обучающий опыт, это никаким образом не оправдывает совершенное насилие, оскорбление или пренебрежение. Следует делать все возможное, чтобы защитить себя и других от подобных переживаний.

Психолог: Подведение итогов встречи. Как вы оцениваете результат сегодняшней встречи? Что для вас было сегодня наиболее ценным на занятии? Чему удалось научиться? Что было наиболее сложным? С каким чувством сегодня уходите?

Прощание.

ЗАНЯТИЕ 13. Развитие адекватной самооценки и формирование самооценности при заниженной самооценке клиента.

1. Обсуждение домашнего задания.

Психолог: Как проходит выполнение домашнего задания 3 удовольствия? Всегда ли удается высвободить время для себя? Ведется ли

рефлексивный дневник? Меняется ли ваше отношение к себе? Изменилось ли что-то в вашем окружении? Настроении?

Обратная связь. Обсуждение.

Психолог: Как вы считаете из чего складывается самооценność?

Ответ: Клиента

Психолог: Уверенность в себе, в своих способностях - это основа гармоничного развития человека.

Вспомните последние три, четыре недели своей жизни и ответьте, случалось ли вам:

- быть обиженным, задетым?
- выполнять «чужую» работу?
- оправдываться за свое поведение?
- беспокоиться по поводу высказанного вами мнения?
- согласиться с тем, что для вас не приемлемо?
- сложно ли тебе выразить жалобу находясь в общественном месте по поводу обслуживания в ресторане, в кафе, в кинотеатре?
- ощущаете ли вы раздражение или злость, когда что-то происходит не по-вашему?

Если вы отвечаете положительно на эти вопросы, то ваша самооценка занижена, и я предлагаю вам поработать над вашей самооценкой привести ее в адекватное состояние.

Что значит адекватная и правильная самооценка? Это способность человека объективно оценивать собственные возможности, видеть свои сильные и слабые стороны и при этом использовать весь свой потенциал. Это позволяет относиться к себе с оптимальной степенью критичности и это не влияет на самореализацию и восприятию личностью себя и окружающих людей.

Если личность обладает адекватной самооценкой, то такие качества как инициативность, адаптивность, внутреннее равновесие, предприимчивость, возможность решать жизненные задачи, сопровождают человека на протяжении его жизни.

А что такое самооценność? Самоценность - это чувство, то насколько сам человек считает себя достойным уважения, независимо от тех результатов, которые он сейчас демонстрирует, и не зависимо от любви и внимания окружающих. «Хорошо, что я есть!»

Наши успехи, победы, достижения укрепляют нашу самооценку и повышают уровень уверенности в себе

2. Упражнение «Букет твоих успехов»

Цель: Повысить самооценку, помочь клиенту осознать наполненность своей жизни значимыми событиями, и действительно признать свои успехи.

Успехи очень укрепляют наше чувство уверенности в себе и самооценку. Но для этого мы должны понимать, что именно совершили,

и уметь себя за это похвалить. А еще лучше, если мы будем гордиться этими достижениями.

Нашими успехами можно считать все события, где мы применяли умения и навыки, учились новому, что-то создавали, преодолевали трудности. Это может быть окончание школы, рабочий проект, рождение ребенка или игра на музыкальном инструменте. Сюда же относятся и кризисы, которые мы сумели преодолеть. Подумайте о своих успехах, вспомните как можно больше их.

А теперь создайте разноцветный букет своих успехов. Нарисуйте букет, в каждый цветок букета запиши по ключевому слову для каждого успеха. Нарисуйте букет из столько цветов, сколько вам потребуется для осознания ваших заслуг. Вспомните свою жизнь, начиная с детства и заканчивая сегодняшним днем. Я предлагаю вопросы, которые помогут вам в этом:

- Чему вам удалось научиться? Какие учебные заведения окончить?
- Чего вы достигли в своей профессии?
- Какие проекты вам удалось довести до конца?
- Какие личные события вам хотелось бы отпраздновать?
- Какие сложные моменты и кризисные ситуации вам пришлось пережить?
- Что еще в вашей жизни больше всего повлияло на вас?

После этого рассмотрите свой букет. Какой он получился? Что вы испытываете, глядя на него? Все это удалось именно вам! Посмотрите на себя с любовью! Вот они, ваши разнообразные успехи! Отпразднуйте их и наградите себя. (Подумайте, чем вы можете наградить себя за ваши успехи достижения? Это может быть поход в салон красоты, новое платье и т.д.)

Домашнее задание.

Цель: Развитие самооценности.

Посмотри на букет, выбери из него цветок, который особенно важен для вас. Запишите свою историю успеха в виде рассказа, в котором будут звучать ответы на вопросы: Как вам удалось этого добиться? Что именно вами было сделано в этом направлении? Какие из ваших качеств и умений способствовали вашему успеху? Какие сложности вам пришлось преодолеть на этом пути? От кого вам удалось получить признание за эти заслуги? Что бы вам хотелось посоветовать себе сейчас имея этот опыт успеха?

Завершите рассказ словами благодарности себе.

3. Упражнение «Наши резервы» (в домашнюю копилку)

Цель: за счет выполнения работы в срок повысить самооценку клиента.

Психолог: Я предлагаю в домашнюю копилку добавить упражнение. Иногда мы переоцениваем свою работоспособность в конкретный период времени. Не всегда возможно исключить помехи или предсказать, когда

форс-мажор спутает нам планы. Кроме того, физически мы не всегда в настолько хорошей форме, как нам бы того хотелось. Все это - достойная причина чередовать дела с перерывами.

Преимущество данного метода в том, что, запланировав на работу достаточно времени, ты снижаешь уровень стресса, тем самым начинаешь работать быстрее, чем под давлением и чувствовать себя увереннее. Научитесь рассчитывать свое время на важные дела по следующему принципу:

50% времени — на саму работу;

30% — запас времени на случай непредвиденных обстоятельств (пробки на дорогах, мигрень, проблемы с компьютером...);

20% — на творчество (для того чтобы проанализировать работу, сделать кофе, поговорить с коллегами...).

4. Упражнение «Я-свой хозяин!»

Цель: Развитие самооценности.

Психолог: Для того, чтобы закончить нашу встречу на позитиве, прийти к осознанию того, что наша личность гораздо глубже и многомернее, чем мы порой представляем, я предлагаю выполнить следующее упражнение. Сядьте поудобнее и расслабьтесь; сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. После этого медленно и осмысленно скажите себе следующее.

1. У меня есть тело, но я – это не мое тело. Мое тело может быть здоровым или больным, уставшим или отдохнувшим. Мое тело – это только инструмент познания и деятельности в окружающем меня мире. Я берегу его, но я – это не мое тело. Я обладаю своим телом, я могу управлять своим телом, я хозяин своего тела.

2. У меня есть чувства, но я – это не мои чувства. Мои чувства многообразны и изменчивы. Я могу переживать любовь и ненависть, радость и горе, гнев и восторг. Я могу наблюдать и понимать свои чувства, пользоваться ими и соединять их в себе. Но я – это не чувства. Я обладаю своими чувствами, я могу управлять ими, я хозяин своих чувств.

3. У меня есть ум, но я – это не мой ум. Мой ум – это ценный инструмент исследования и самовыражения. Его содержание постоянно меняется, обогащается новыми идеями, знаниями и опытом. Это орган познания внешнего и внутреннего мира. Но я – это не мой ум. Я обладаю своим умом, я могу управлять своими мыслями, я хозяин своего ума.

4. У меня есть множество отношений с разными людьми. Но я – это не мои отношения. Я дочь своих родителей. Я женщина, мама, я хороший друг. Я вовлечена в разные виды деятельности, я общаюсь с разными людьми. Но я – это не мои отношения. Я имею отношения с людьми, я могу управлять этими отношениями, я хозяин своих отношений.

5. Я – это человек, который имеет тело, чувства, ум, отношения. Я могу управлять всем, что есть у меня. Я хозяин своего тела, своих чувств, ума и

своих отношений. Я хозяин самому себе. Я могу управлять собой и своей жизнью. И я понимаю ответственность перед самим собой.

ЗАНЯТИЕ 13. Развитие адекватной самооценки и формирование самооценности при завышенной самооценке клиента.

1. Обсуждение домашнего задания.

Психолог: Как проходит выполнение домашнего задания? Зудовольствия? Всегда ли удается высвободить время для себя? Ведется ли рефлексивный дневник? Меняется ли ваше отношение к себе? Изменилось ли что-то в вашем окружении? Настроении?

Обратная связь. Обсуждение.

Психолог: Как вы считаете из чего складывается самооценность?

Ответ: Клиента

Психолог: Уверенность в себе, в своих способностях - это основа гармоничного развития человека. В зависимости от того как человек оценивает себя, напрямую влияет на его отношения с окружающими людьми. Если человек по каким-то причинам считает себя, лучше других возникают проблемы в процессе общения. Худшая из них, когда человек остается совершенно один.

Вспомните последние три, четыре недели своей жизни и ответьте, случилось ли вам:

- расстраиваться из-за того, что кто-то не принимает вашу точку зрения? считает иначе чем вы и остается при своем мнении?
- легко ли вам извиняться, просить прощение, или о помощи?
- при любых неприятностях и промахах вы начинаете испытывать чувство раздражения?
- высказываете ли вы свою точку зрения даже тогда, когда вас не просят об этом?
- поучаете ли вы других даже в мелочах?
- бояться выглядеть некомпетентным в каких-то вопросах?
- случилось ли вам братья за сложные дела, которые вам приходилось в последствии доделывать ценой больших усилий?

Если вы отвечаете положительно на эти вопросы, то ваша самооценка завышена, и я предлагаю вам поработать над вашей самооценкой привести ее в адекватное состояние.

Что значит адекватная и правильная самооценка? Это способность человека объективно оценивать собственные возможности, видеть свои сильные и слабые стороны и при этом использовать весь свой потенциал. Это позволяет относиться к себе с оптимальной степенью критичности и это не влияет на самореализацию и восприятию личностью себя и окружающих людей.

Если личность обладает адекватной самооценкой, то такие качества как инициативность, адаптивность, внутреннее равновесие,

предприимчивость, возможность решать жизненные задачи, сопровождают человека на протяжении его жизни.

А что такое самооценność? Самооценność - это чувство, то насколько сам человек считает себя достойным уважения, независимо от тех результатов, которые он сейчас демонстрирует, и не зависимо от любви и внимания окружающих. «Хорошо, что я есть!»

2. Упражнение «Кодекс адекватной самооценки»

Цель: помогает формировать клиенту адекватную самооценку, выводит на осознание собственных пробелов в данной области жизни.

Инструкция: Я предлагаю подумать и создать собственный Кодекс (свод правил), для формирования хорошей адекватной самооценки, который бы помогал вам комфортно выстраивать свои отношения с окружающими, с самим собой. В Кодексе должны быть озвучены сами правила и действия, которые необходимо предпринимать в этом направлении.

Примерный Кодекс:

для формирования хорошей самооценки мне необходимо:

1. Осознавать и трезво оценить свои внешние и внутренние данные. Для этого я буду чаще смотреть на себя со стороны. Внимательно проанализирую свои слабые и сильные стороны, чтобы лучше понимать себя.
2. Научиться видеть не только свою точку зрения, но и уважать мнение окружающих, ценить их достоинства. Их мнение может отличаться от моего. Многие из них могут быть отличными специалистами в своей области.
3. Научиться воспринимать конструктивную критику. Обида - самая неправильная реакция в подобной ситуации.
4. При выполнении заданий и работы, буду ставить высокие цели, но ни в коем случае не расстраиваться, не паниковать, если что-то пошло не так.
5. Буду помнить, что все мы разные и у каждого свои особенности, недостатки. Буду терпимее относиться к особенностям других, так как сама не идеальна.
6. В своей деятельности буду учитывать не только собственное удовлетворение от проделанной работы, но и мнение окружающих.
7. При выстраивании планов и принятии решений учитывать не только свои желания и потребности, но желания тех, кого эти планы касаются.
8. Позволить себе допускать ошибки. Неправильные решения - не катастрофа, а лишь урок на будущее. Я буду помнить также о личной ответственности за все последствия.
9. Я перестану сравнивать себя с окружающими, рассуждать, хороший или плохой человек работает рядом со мной. Я позволю себе просто **быть!**

Прочитать вслух. Оставить себе как напоминание!

Также как для низкой самооценки выполняем:

3. Упражнение «Наши резервы» (в домашнюю копилку)

4. Упражнение «Я - свой хозяин!»

Психолог: Подведение итогов встречи. Как вы оцениваете результат сегодняшней встречи? Что для вас было сегодня наиболее ценным на занятии? Чему удалось научиться? Что было наиболее сложным? С каким чувством сегодня уходите?

Прощание.

Занятие 13. Возможности ответить и нести ответственность.

1. Обсуждение домашнего задания.

Психолог: Как проходит выполнение домашнего задания 3 удовольствия? Всегда ли удается высвободить время для себя? Ведется ли рефлексивный дневник? Меняется ли ваше отношение к себе? Изменилось ли что-то в вашем окружении? Настроении?

Обратная связь. Обсуждение.

Психолог: Развитию адекватной самооценки способствует понимание ответственности и возможности ответить. Способность ответить миру зависит от осознания и принятия всех частей своего «Я» Следующее упражнение демонстрирует нашу способность к ответу, используя ваше внутреннее и внешнее осознание.

2. Упражнение. «Способность к ответу и внутреннее напряжение»

Цель: показать клиенту способность выбора нашего внутреннего поведения.

Инструкция: Сидя в кресле, закройте глаза. Позвольте своему вниманию блуждать по телу. Сосредоточьтесь на своих «телесных» ощущениях в целом. Позвольте своему вниманию блуждать по различным частям тела. По возможности «пройдите» вниманием все тело. Какие части себя вы чувствуете? До какой степени и с какой ясностью существует для вас ваше тело? Отметьте боли и зажимы, которые вы обычно не замечаете. Постарайтесь определить их точные местоположения. Определите, как можно точно, мышцы, которые участвуют в этом напряжении. Обращая на них внимание, не старайтесь преждевременно расслабить их, позвольте им продолжаться. Для лучшего понимания постарайтесь усилить дискомфорт или напряжение. Прodelайте так несколько раз, и вы сможете почувствовать свою роль в вызывании напряжения. Обратите внимание на ощущения кожи. Чувствуете ли вы свое тело как целое? Чувствуете ли вы связь головы с туловищем? Чувствуете ли вы свои гениталии? Где ваша грудь? Конечности?

Обратная связь: Удалось ли вам выполнить упражнение. Получилось ли осознать свои возможности управлять своими собственными напряжениями и своим миром? Какой опыт удалось получить?

Психолог: Первым шагом в становлении способности ответить миру, является способность владения собственным телом, умение прислушиваться к нему, отвечать на его сообщения.

3. Упражнение «Ответственность за свои потребности»

Цель: Помочь клиенту научиться фокусироваться на своих потребностях.

Инструкция: Придумайте и запишите как можно больше предложений, начинающихся со слов: «мне нужно», «Я должна». Включите туда все стороны своей жизни - физическую, интеллектуальную, духовную, эмоциональную.

Прочитайте их вслух. Прислушайтесь к себе. Какие ощущения вызывают у вас.

Теперь переформулируйте ваши предложения начиная их со слов «Я хочу».

Теперь снова прочитайте их вслух, Прислушайтесь к себе какие ощущения вызывают они теперь. Что изменилось?

Постепенно вы научитесь получать удовольствие, от своих не всегда приятных дел, осознанно, перетаскивая их из разряда «Я должен» в разряд «Я хочу».

Согласитесь, намного позитивнее звучит и отзывается фраза «Я хочу есть морковку, а не котлету, чтобы оставаться стройной и здоровой.»

Я хочу это делать, вместо я должна!

Домашнее задание: Практиковать в повседневной жизни полученные навыки.

Психолог: Подведение итогов встречи. Как вы оцениваете результат сегодняшней встречи? Что для вас было сегодня наиболее ценным занятием? Чему удалось научиться? Что было наиболее сложным? С каким чувством сегодня уходите?

Прощание.

ЗАНЯТИЕ 14. Выстраиванием доверительных отношений с самим собой у клиента, с окружающим миром и повышение навыков межличностного общения.

1. Обсуждение домашнего задания.

Психолог: Как проходит выполнение домашнего задания 3 удовольствия? Всегда ли удается высвободить время для себя? Ведется ли рефлексивный дневник? Меняется ли ваше отношение к себе? Изменилось ли что-то в вашем окружении? Настроении?

Удается ли применять в повседневной жизни полученные навыки?

Обратная связь. Обсуждение.

Психолог: Заботясь о себе, вы научитесь доверять себе, почувствуете уверенность и получите все инструменты для налаживания отношения с

другими людьми. На предыдущем занятии мы с вами обсудили как строить отношения с собой в позитивном ключе, научились говорить с собой с позиции «я хочу».

Прочитайте вслух следующие утверждения:

- Я уважаю себя как личность, пусть и не идеальную.
- Если кто-то критикует мои действия, я делаю из этой критики выводы и, если это соответствует ситуации, я принимаю шаги чтобы подобное не допустить, и при этом моя самооценка не страдает.
- Если люди меня осуждают, и при этом я не затрагиваю их интересы, это их дело, мне важнее то, что я знаю о себе, я действую исходя из своих целей и желаний.

Какие чувства у вас вызвали данные утверждения? Отозвались ли они в вас? Соответствуют ли они вашему образу мысли?

2. Упражнение.

Еще одна важная ретрофлексия – чувство презрения к самому себе, самоуничижение. Когда отношения человека с самим собой нарушены, все его межличностные отношения тоже нарушены. Человек хронически пребывает в плохих отношениях с самим собой, если у него сложилась привычка все время оценивать себя и сравнивать свои реальные достижения со своими наивысшими требованиями к ним.

В чем вы сомневаетесь относительно себя? Не доверяете себе? За что осуждаете себя?

Можете ли вы обратить эти отношения? Кто этот Икс, в котором вы сомневаетесь? Кого вы презираете? С кого хотели бы сбить спесь? Не является ли ваше чувство неполноценности скрытым высокомерием? Можете ли вы рассмотреть свое самоуничижение и увидеть в нем ретрофлексированное желание уничтожить кого-то?

Выскажитесь от имени этого человека.

Обратная связь. Обсуждение.

Домашнее задание «Письмо своему телу».

Выразите на бумаге все чувства, которые вы испытываете по отношению к своему физическому «Я»: благодарность, отвращение, восхищение или недовольство. Отметьте, хорошо ли тело служит вам. Далее следует прочтение и анализ существующих проблем в принятии своей внешности и возраста.

2. Упражнение Определение иррациональных убеждений

Цель: Научитесь выражаться более конкретно. А не общими фразами и конкретизировать свои высказывания в отношении своих иррациональных мыслей.

Психолог: Перечислите свои центральные негативные убеждения в отношении себя и своих чувств. Запишите список своих центральных убеждений, выраженных в форме удобных для анализа суждений. Например, я неполноценная. Я грубая. Все плохо.

А теперь ответьте на вопросы относительно своего убеждения «Я

неполноценная»

Вопросы: «Что в вас неполноценно? Всегда ли это было так? Откуда вы знаете, что навсегда останетесь неполноценным? Неполноценная по сравнению с кем? Когда? Все время или только иногда? Во всем или только в отдельных вещах? Что в вашем предложении обозначает „Я“? О каком уровне неполноценности вы говорите? Вы совсем на дне или только отчасти неполноценны? Какую шкалу вы используете, чтобы оценить свою неполноценность? Эта шкала обоснована или вы сами это придумали, потому что вам было плохо?»

Вопросы должны помогать разотожествлять высказываемые обобщения:

«Все мужчины одинаковые.»

На основании подробных вопросов после того, как вы все конкретизировали насколько это возможно, перепишите предложение, включая в него новые определения.

Домашнее задание тренируйтесь в уточнении предложений, пока не поймете необходимость в конкретных определениях. Данное упражнение поможет вам в общении с другими людьми вы научитесь более логично и конкретно высказывать свое мнения, при этом отходя от обобщения.

К следующей встрече возьмите и сфотографируйте все и те моменты, которые будут отображать ваши реальные отношения с окружающими: сделайте 5 фотографий, затем еще пять, которые будут демонстрировать ваши идеальные отношения те, которые бы вам хотелось. К следующему занятию для удобства их анализа распечатайте эти фотографии.

Психолог: Подведение итогов встречи. Как вы оцениваете результат сегодняшней встречи? Что для вас было сегодня наиболее ценным на занятии? Чему удалось научиться? Что было наиболее сложным? С каким чувством сегодня уходите?

Прощание.

ЗАНЯТИЕ 15. Повышение навыков межличностного общения.

1. Обсуждение домашнего задания.

Психолог: Как проходит выполнение домашнего задания 3 удовольствия? Всегда ли удается высвободить время для себя? Ведется ли рефлексивный дневник? Меняется ли ваше отношение к себе? Изменилось ли что-то в вашем окружении? Настроении?

Удается ли применять в повседневной жизни полученные навыки?
Зачитайте письмо своему телу вслух. Анализ.

2. Упражнение. Мои реальные отношения, мои идеальные отношения.

Анализ:

- Что изображено на вашем фото?

- Для вас это рассказ, о чем?
- Какие чувства у вас вызывают данные фотографии?
- Что мешает вам получать удовлетворение и быть счастливой в отношениях?
- На что я могу повлиять в этих отношениях сейчас? За что я готова взять на себя ответственность?
- Что вы бы могли делать меньше или больше (реже или чаще)?
- Каким мог быть первый шаг для того чтобы выстроить отношения более гармонично?

Попытайтесь осознать, что наша реальность- это проявление наших убеждений, того во, что мы верим. Если мы в состоянии изменить свои убеждения значит нам под силу изменить свою жизнь.

Психолог: Если представить весь наш окружающий мир в виде большого неискажающего зеркала, показывающего, что у нас внутри, можно избежать ненужных страданий. Придерживаясь подобной позиции, вы научитесь воспринимать это как подсказку и величайшее благо на пути к управлению своей жизнью.

Что можно считать зеркалом в повседневной жизни?

- Все, что вас «цепляет»
- Ваша личная эмоция, а не человек, который ее вызвал.
- Зеркало показывает в нас ту эмоцию, за которой прячется страх- то, что мы сейчас в себе не принимаем.

Если что-то приходит в вашу жизнь, то только с вашего разрешения. Важно научиться видеть суть этого.

Например, к вам подходит нищий и просит денег. И вдруг вы испытываете раздражение. Прислушайтесь к себе, что стоит за ним. Страх расстаться с деньгами или страх не быть признанным или еще что- то.

Как поработать с этим чувством?

1. Признать наличие этого чувства «Да, я боюсь, волнуюсь, раздражаюсь»
2. Уточните, чего именно боитесь (Быть таким как он, потерять все и т.д.)
3. Вспомнить о том, что только вы в ответе за свою жизнь, а значит имея определенные достоинства и навыки вы сделаете все возможное, чтобы не допустить подобной ситуации.

Домашняя работа. Замечайте в себе тревожные мысли идентифицируйте их в соответствие с предложенной схемой, это поможет вам избежать ненужного беспокойства, поможет выстраивать более здоровые отношения с окружающими.

Психолог: Подведение итогов встречи. Как вы оцениваете результат сегодняшней встречи? Что для вас было сегодня наиболее ценным на

занятии? Чему удалось научиться? Что было наиболее сложным? С каким чувством сегодня уходите?

Прощание.

ЗАНЯТИЕ 16. Работа над осознанием ситуации и принятием чувства одиночества.

1. Упражнение «Доверительное общение»

Психолог: К экзистенциальным проблемам относятся проблемы духовного одиночества, от которой страдает практически каждый человек. Кто из нас не жаловался на непонимание со стороны окружающих, особенно на непонимание своих близких? Кто не ощущал, что не с кем ему поделиться своими заветными мыслями, тайными печальями? Часто это происходит из-за нашего неумения говорить, из-за максималистских требований к другим людям. Но даже осознание этих причин не приведет нас (за редкими исключениями) к преодолению невидимого барьера, не позволяющего другим понять нас.

Тем не менее, трудно себе представить, что люди настолько уж различны между собой, что у вас нет нигде единомышленников, для которых ваши мысли и чувства - это их собственные мысли и чувства. Эти люди поняли бы вас с полуслова, и они, безусловно, где-то есть, но найти их, распознать среди прочих очень сложно, сложно установить с ними контакт. Для тренировки данных выполним нижеследующее упражнение.

Цель: Развитие чувство близости в межличностном общении.

Инструкция. Представьте, что вы со всех сторон окружены такими людьми (только не надо воображать кого-то конкретного), которые вызывают у вас ощущение полного доверия, безопасности и взаимопонимания. Им не надо ничего объяснять, они поймут вас и так. Подлинное понимание совершается в молчании, разговор для понимающих друг друга людей - только аранжировка того понимания, которое уже есть.

Поэтому вступите с ними в такой молчаливый разговор, в котором вы можете высказать им буквально все, не беспокоясь, что вас не так поймут, осудят или недослушают, этого просто не может быть.

Говорите с ними столько, сколько вам хочется, получая от них молчаливые знаки понимания и сочувствия. Если вы заплачете в ходе этой беседы - не беда, это будут хорошие слезы.

Не беспокойтесь о том, что разговаривать с невидимыми друзьями многими понимается как сумасшествие, разговаривать с иными реальными людьми - сумасшествие гораздо большее. Просто вы учитесь чувству близости и взаимопонимания. На упражнение отводится 5-10 минут.

Обратная связь. При обсуждении внутреннего опыта, полученного в этом упражнении, могут быть выявлены многочисленные психологические проблемы, связанные с доверительным общением. Необходимо обсудить с

клиентом те препятствия к открытому общению, которые он обнаружит при выполнении упражнения.

2. Упражнение. «Обретение семьи»

Психолог: Это упражнение, как и предыдущее, направлено на обнаружение и коррекцию проблем общения и чувства принадлежности. Оно направлено на проработку более фундаментального чувства одиночества и отверженности. Не секрет, что многие люди ощущают себя брошенными и ненужными в этом мире, даже в тех случаях, когда у них была благополучная по внешним данным родительская семья. Обретение семьи, где можно почувствовать себя принятым и нужным, является естественным и мощным желанием каждого человека. Это упражнение может вызвать слишком сильные эмоции у детей, воспитывавшихся в детском доме или имевших очень негативный опыт в родительской семье.

Инструкция.

При выполнении данного упражнения не следуйте шаблонным реакциям, а позвольте проявиться спонтанным образам.

Сядьте удобно. Закройте глаза. Расслабьтесь. Представьте, что вы были потеряны, как принцесса Анастасия из мультфильма, и долго и упорно искали свою семью, но вот вы ее нашли. Вам не надо никаких доказательств, что это ваша семья, они сразу вас узнали, а вы узнали их. Вы чувствуете, что вы дома, вас полностью принимают и понимают, здесь вы родной, даже, если у вас есть недостатки и вами были сделаны ошибки. Эти люди готовы вам помочь и всегда вам рады, они никуда от вас не денутся. Рассмотрите их внимательно, какие они, сколько их и т.д. Если есть трудности, мешающие найти семью или обрести с ними контакт, то изучите образы этих препятствий. Как их можно преодолеть? Что вы чувствуете, когда все трудности преодолены? Вам следует вернуться, через некоторое время в обычную жизнь, сохраняя те чувства, которые вы обрели сейчас.

Психолог: Сейчас вы приобрели поддерживающий ресурс. Вы можете возвращаться и снова уходить, ощущая их поддержку и доброжелательность всегда и везде. Каким вы видите теперь самого себя?

Обратная связь. Обсуждение.

Психолог: Подведение итогов встречи. Как вы оцениваете результат сегодняшней встречи? Что для вас было сегодня наиболее ценным на занятии? Чему удалось научиться? Что было наиболее сложным? С каким чувством сегодня уходите?

Прощание.

Блок 3

ЗАНЯТИЕ 17. Заключительное

1. Упражнение «Письмо от своего Я»

Психолог: в момент одиночества, в ситуации утраты или жизненных перемен – во всех этих случаях предлагаемое упражнение дает участникам прекрасную возможность обратиться к своему внутреннему Я и получать помощь, исцеление и утешение из глубин собственного бессознательного. Упражнение будет более эффективным, если участники уже имеют опыт внутренней работы со своими проблемами.

«Иногда все мы нуждаемся в ободрении и мудром руководстве. Я хочу показать вам, что можно сделать в такой ситуации.

Сядьте поудобнее и закройте глаза... Вы находитесь в какой-то долине. Воздух свеж, небо голубое, вокруг вас зеленеет трава, растут цветы. Утренний ветерок ласкает ваше лицо, ваши ноги уверенно стоят на земле. Не спеша прислушайтесь к своим ощущениям и внимательно осмотритесь:

Вы оглядываетесь вокруг себя и видите невдалеке какую-то гору. Когда ваш взгляд останавливается на ее вершине, вы чувствуете, что вы сами выросли... Вы начинаете взбираться на эту гору и замечаете, что это довольно тяжелая работа: ноги устают, приходится глубоко дышать, но при этом вы чувствуете, как все тело наполняется жизненной силой и бодростью, вы ощущаете тепло своей энергии.

Воздух становится прохладнее, звуки постепенно умолкают... Временами вы уже проходите сквозь облака. Вы идете медленно, иногда карабкаетесь по узкой тропинке, цепляясь руками за какие-то выступы.

Постепенно вы выбираетесь из зоны облаков. Вы снова видите небо и сочные краски скальных пород. Солнце ярко сияет. Ваше тело кажется легким. И вот вы на вершине. Вы ощущаете радость от того, что можете наблюдать прекрасную панораму: вершины соседних гор, долины и разбросанные среди них деревушки. Вы стоите на вершине горы в глубоком молчании.

Вдали вы видите кого-то. Сначала это совсем маленькая яркая точка. Вы предчувствуете, что это будет какая-то исключительная встреча. Вам встретится мудрый и доброжелательный человек, который выслушает вас и сможет сказать именно то, что вы хотите узнать... Вы заметили друг друга и идете друг другу навстречу. Присутствие этого человека наполняет вас радостью и силой. И вот вы уже можете заглянуть ему в глаза, и он дружески улыбается вам. Вы чувствуете, что с ним можно говорить обо всем и на все получить ответ.

Поговорите с этим человеком. В несколько минут вы сможете уложить долгий, очень долгий разговор.

А теперь пришло время прощаться. Если захотите, вы сможете еще не раз встретиться с этим мудрым человеком. Постепенно возвращайтесь

назад... Для того чтобы получить возможность обдумать все, что вы узнали на вершине, представьте себе, что, спустившись с горы и вернувшись сюда, вы находите письмо от этого мудрого человека. У вас есть сейчас полчаса для того, чтобы написать это письмо».

Психолог: И наконец... мы осознаем, что подошли к концу нашего совместного четырехмесячного путешествия в работе над **снижением уровня чувства одиночества и улучшением психоэмоционального состояния.**

Оглянитесь на путешествие, которое мы проделали вместе: Это последняя тема нашей программы. Давайте вы вспомните и озвучите чему вы научились в процессе наших встреч. Припомните этапы и поворотные моменты, что было наиболее важным и что сильнее всего изменилось, а также моменты, когда вы «застрелили» и почти не двигались.

трудности и успехи, измененное и неизменное. Я хочу попросить вас припомнить этапы и поворотные моменты, что было наиболее важным и что сильнее всего изменилось, а также моменты, когда вы «застрелили» и почти не двигались.

Психолог: Со своей стороны, я тоже хочу поделиться своими наблюдениями, как я видела ваше путешествие и его ключевые моменты. Хочу поблагодарить вас за вашу активную и плодотворную работу. Все полученные навыки продолжайте использовать в своей повседневной жизни.

Для выполнения многих упражнений требовалось обдумывать свою жизнь, строить планы, некоторые упражнения подразумевали не только размышления, но и действия. Какой бы не была ваша дальнейшая жизнь не давайте ежедневным заботам повернуть ваш рост в обратную сторону. Старайтесь как можно чаще выходить из зоны комфорта, чтобы продолжать расти и наполнять свою жизнь новыми интересными событиями. Энергия, вложенная в действия, всегда возвращается результатами. Чтобы был результат надо действовать. По-другому не бывает.

Приложение Б

Шкала одиночества (UKL) Д. Рассела и М. Фергюсона

Инструкция: пожалуйста, укажите, как часто вы испытываете состояние, описанное в каждом нижеследующем пункте. Для этого обведите кружком балл для каждого пункта. Постарайтесь отвечать, как можно более искренне.

№	Утверждение	Никогда	Редко	Иногда	Часто
1	Я нахожусь в ладу с окружающими меня людьми	0	1	2	3
2	Я испытываю недостаток в дружеском общении	0	1	2	3
3	Нет никого, к кому я мог бы обратиться за поддержкой или помощью	0	1	2	3
4	Я чувствую себя одиноким(ой)	0	1	2	3
5	Я ощущаю поддержку близких мне людей	0	1	2	3
6	У меня много общего со многими людьми	0	1	2	3
7	Я предпочитаю оставаться наедине со своими переживаниями	0	1	2	3
8	Никто из окружающих не разделяет моих интересов и мыслей	0	1	2	3
9	Вокруг меня нет людей, кто искренне готов меня поддержать	0	1	2	3
10	Есть люди, к которым я испытываю глубокие чувства	0	1	2	3
11	Я чувствую себя покинутым(ой) и одиноким(ой)	0	1	2	3
12	У меня нет глубоких привязанностей (глубоких чувств)	0	1	2	3
13	Никто не знает меня по-настоящему, не понимает меня, не разделяет мои интересы	0	1	2	3
14	Я чувствую себя изолированным(ой) от других	0	1	2	3
15	Я могу найти друзей (приятелей), как только я этого захочу	0	1	2	3
16	Я верю, что есть люди, способные понять меня	0	1	2	3
17	Я несчастен(а) оттого, что мне не хватает общения с понимающими и интересными мне людьми	0	1	2	3
18	Люди вокруг меня, но не со мной	0	1	2	3
19	Есть люди, с которыми я могу «отвести душу»	0	1	2	3
20	На самом деле мне не с кем поделиться своим сокровенным	0	1	2	3
21	Я доволен(на) своей семейной жизнью	0	1	2	3

Обработка и интерпретация результатов. Подсчитывается общий индекс одиночества как сумма ответов на все вопросы (прямые + обратные).

Максимально возможный показатель одиночества — 63 балла. Высокая степень одиночества от 43 до 63; средний уровень одиночества от 23 до 43; низкий уровень одиночества — от 5 до 23 баллов. «Ключ»

Обратные вопросы 1, 5, 6, 10, 15, 16, 19, 21.

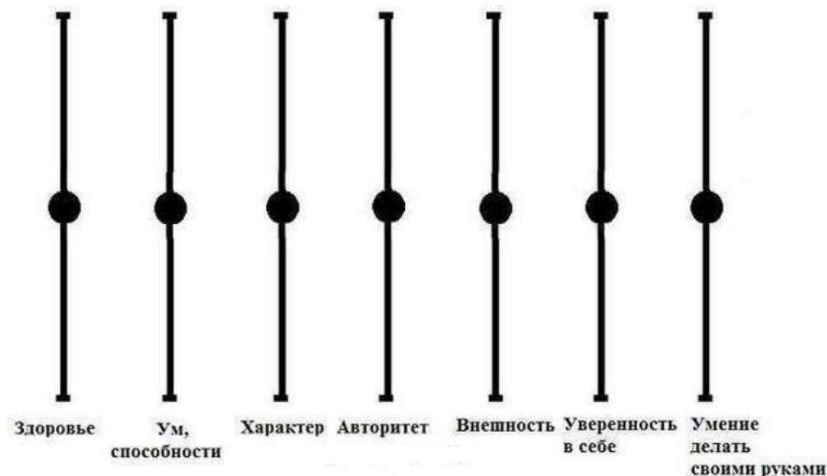
Прямые вопросы: 2-4, 7, 8, 9, 11-13, 14, 17, 18, 20.

Приложение В

Методика Дембо-Рубинштейна

Описание методики: Человеку предлагается обозначить на этой линии жирной точкой свое место. Для нанесения точки может использоваться карандаш, ручка или маркер. Далее приступают к беседе с респондентом, в результате которой можно понять его представление о счастье и несчастье, здоровье и нездоровье, хорошем и плохом характере и т. д. Таким образом, поставленная точка - это не конец процедуры, а материал для обсуждения с испытуемым. Выясняется, почему респондент сделал отметку в определенном месте шкалы для обозначения своих особенностей. Например, что побудило его поставить отметку в данном месте шкалы здоровья, считает ли он себя здоровым или больным, если больным, то какой болезнью, кого он считает больными?

Методика предоставляет свободу выбора шкал. В зависимости от конкретной задачи, которую психолог ставит перед собой, методику можно дополнять и другими шкалами. Так, при обследовании людей, которых можно заподозрить в склонности к алкоголизму, стоит использовать шкалы настроения, семейного благополучия и служебных достижений. При обследовании людей, которых вы подозреваете в склонности к депрессивным состояниям, введите шкалы настроения, представления о будущем (оптимистического или пессимистического), тревоги, уверенности в себе и т. п.



Психически здоровым людям, по наблюдениям С. Я. Рубинштейн, присуща тенденция определять свое место по всем шкалам точкой «чуть выше середины». У психологически и психически неблагополучных отмечается тенденция относить точки отметок к полюсам линий и исчезает «позиционное» отношение к тому, кто предлагает ему данный тест - а это играет важную роль в определении своего места на линиях шкал психически здоровыми, независимо от их самооценки и реальной жизненной ситуации.

Информация, которую можно получить благодаря этой методике, имеет особый интерес при сопоставлении с результатами обследования у респондента особенностей мышления и эмоционально-волевой сферы. Могут быть выявлены нарушение критичности к себе, депрессивная самооценка, эйфоричность.

Сопоставление данных о самооценке с объективными показателями по ряду экспериментально-психологических методик в известной мере позволяет судить о присутствии испытуемому уровне притязаний, степени его адекватности.

Методика носит для респондента весьма очевидный характер, так что применять ее рекомендуется с осторожностью. Методику можно использовать в батареях психологических тестов. В качестве исчисляемого показателя может браться расстояние от точки до начала линии, в процентах. Значение «55%» будет соответствовать положению «чуть выше среднего».

Протокол анализа теста «Человек под дождём»

Ф.И. _____, дата _____

Краткая обработка графической информации.	Вывод
Тяжелые грозовые тучи, вспышки молний, темное небо, плотная стена проливного дождя	Пребывает в подавленном состоянии или депрессии.
Ураган или сильный ветер, сметающий все на своем пути и затрудняющий движение нарисованного человека	Чувство беспомощности перед внешними обстоятельствами
Лужи или грязь на рисунке (особенно если сам герой стоит в луже)	Чувствительный человек, долго переживающий собственные неудачи и удары судьбы.
Радуга или выглядывающее из-за туч солнце	Надежды на благоприятное разрешение тяжелой ситуации, на счастливое избавление от проблем, которое придет извне.
Зонт, капюшон, плащ, головной убор или другие средства защиты от дождя	Умение защищаться от житейских бурь, постоять за себя
Изображение человека помещено в угол листа	Возможное депрессивное состояние, человек как бы «загнан в угол» сложившимися жизненными обстоятельствами или забился туда, осознавая собственную беспомощность
Слишком маленькая фигура	Низкая самооценка, потребность в поддержке
Фигура находится в движении: -спасается от стихии бегством, может метаться в панике, - поливаемый струями дождя; -беспечно скачет по лужам, не испытывая никакого дискомфорта	Склонность к активным действиям: -не имеет ресурсов для защиты и сопротивления; - имеет достаточное количество творческих ресурсов для противостояния житейским неурядицам
Мужская фигура	Говорит о «мужском» типе реагирования, о том, что автор, столкнувшись с трудными жизненными обстоятельствами, проявляет активность, ищет выход из положения, способен брать на себя ответственность за происходящее
Женская фигура	Пассивность, ранимость, желание опереться на чье-то крепкое плечо, делегировать полномочия разбираться с собственными проблемами кому-то еще
Увеличение возраста нарисованного человечка относительно собственного	Говорит о высокой ответственности и личностной зрелости рисовавшего, его стремлении проявлять мудрость в любых обстоятельствах
Значительное уменьшение возраста, изображение взрослым человеком детской фигурки	Указывает на сильно выраженное в авторе детское начало
При этом если нарисованный ребенок выглядит покинутым, растерянным и беспомощным	Велика вероятность того, что и в случае реальных жизненных испытаний нарисовавший его может повести себя инфантильно, ожидая, что кто-то более сильный о нем позаботится
Изображение счастливого и беззаботного ребенка, веселящегося под проливным дождем	Говорит об изрядном оптимизме, не всегда оправданном
Руки, широко расставленные в стороны	Признак высокой контактности, открытости и экстраверсии
Плотно прижатые к телу или спрятанные за спиной	Интровертность, замкнутость
Отсутствие рук	Беспомощность, неприспособленность к жизни
Крупные, удлиненные ступни, нарисованные в профиль	Уверенность в себе
Слишком маленькие ступни	Пассивность, зависимость от других, несамостоятельность, слабая ориентация в быту, – человек как бы «не стоит на ногах».
Слишком длинная или подчеркнутая шея	Потребность контролировать собственные импульсы
Слишком короткая шея или ее отсутствие	Регулярные уступки своим желаниям и слабостям
Дополнительные образы и детали на рисунке: дома, деревья, автомобили, животные, а также сумочки, цветы, трости и прочие предметы, находящиеся в руках у нарисованного человека	Говорят о стремлении уйти от проблем, переключаясь на что-то извне

Приложение Г

Протокол анализа теста «Человек под дождём»

Ф.И. _____, дата _____

Краткая обработка графической информации.	Вывод
Тяжелые грозовые тучи, вспышки молний, темное небо, плотная стена проливного дождя	Пребывает в подавленном состоянии или депрессии.
Ураган или сильный ветер, сметающий все на своем пути и затрудняющий движение нарисованного человека	Чувство беспомощности перед внешними обстоятельствами
Лужи или грязь на рисунке (особенно если сам герой стоит в луже)	Чувствительный человек, долго переживающий собственные неудачи и удары судьбы.
Радуга или выглядывающее из-за туч солнце	Надежды на благоприятное разрешение тяжелой ситуации, на счастливое избавление от проблем, которое придет извне.
Зонт, капюшон, плащ, головной убор или другие средства защиты от дождя	Умение защищаться от житейских бурь, постоять за себя
Изображение человека помещено в угол листа	Возможное депрессивное состояние, человек как бы «загнан в угол» сложившимися жизненными обстоятельствами или забился туда, осознавая собственную беспомощность
Слишком маленькая фигура	Низкая самооценка, потребность в поддержке
Фигура находится в движении: -спасается от стихии бегством, может метаться в панике, - поливаемый струями дождя; -беспечно скачет по лужам, не испытывая никакого дискомфорта	Склонность к активным действиям: -не имеет ресурсов для защиты и сопротивления; - имеет достаточное количество творческих ресурсов для противостояния житейским неурядицам
Мужская фигура	Говорит о «мужском» типе реагирования, о том, что автор, столкнувшись с трудными жизненными обстоятельствами, проявляет активность, ищет выход из положения, способен брать на себя ответственность за происходящее
Женская фигура	Пассивность, ранимость, желание опереться на чье-то крепкое плечо, делегировать полномочия разбираться с собственными проблемами кому-то еще
Увеличение возраста нарисованного человечка относительно собственного	Говорит о высокой ответственности и личностной зрелости рисовавшего, его стремлении проявлять мудрость в любых обстоятельствах
Значительное уменьшение возраста, изображение взрослым человеком детской фигурки	Указывает на сильно выраженное в авторе детское начало
При этом если нарисованный ребенок выглядит покинутым, растерянным и беспомощным	Велика вероятность того, что и в случае реальных жизненных испытаний нарисовавший его может повести себя инфантильно, ожидая, что кто-то более сильный о нем позаботится
Изображение счастливого и беззаботного ребенка, веселящегося под проливным дождем	Говорит об изрядном оптимизме, не всегда оправданном
Руки, широко расставленные в стороны	Признак высокой контактности, открытости и экстраверсии
Плотно прижатые к телу или спрятанные за спиной	Интровертность, замкнутость
Отсутствие рук	Беспомощность, неприспособленность к жизни
Крупные, удлиненные ступни, нарисованные в профиль	Уверенность в себе
Слишком маленькие ступни	Пассивность, зависимость от других, несамостоятельность, слабая ориентация в быту, – человек как бы «не стоит на ногах».
Слишком длинная или подчеркнутая шея	Потребность контролировать собственные импульсы
Слишком короткая шея или ее отсутствие	Регулярные уступки своим желаниям и слабостям
Дополнительные образы и детали на рисунке: дома, деревья, автомобили, животные, а также сумочки, цветы, трости и прочие предметы, находящиеся в руках у нарисованного человека	Говорят о стремлении уйти от проблем, переключаясь на что-то извне

Приложение Д

Методика Ч.Д. Спилбергера на выявление тревожности (адаптирована на русский язык Ю.Л.Ханиным)

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценивать личностную тревожность, либо само наличие состояние тревожности. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личное свойство, и как состояние, является методика, предложенная Ч.Д. Спилбергером и адаптированная на русском языке Ю.Л. Ханиным. Бланк шкал самооценки Спилбергера включает в себя 40 вопросов – рассуждений, 20 из которых предназначены для оценки уровня ситуативной и 20 – для оценки личностной тревожности.

Тестирование по методике Спилбергера - Ханина проводится с применением двух бланков: один бланк для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй – для измерения уровня личностной тревожности.

Исследование может проводиться индивидуально или в группе.

Инструкция: прочитайте каждое из приведённых предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Бланк 1. Шкала ситуативной тревожности (СТ)

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжённости	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбуждён, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Ключ

Ситуативная тревожность				
СТ	Ответы			
№	1	2	3	4
1	4	3	2	1
2	4	3	2	1
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	4	3	2	1
9	1	2	3	4
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	4	3	2	1
16	4	3	2	1
17	1	2	3	4
18	1	2	3	4
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1

Приложение Ж

Диагностика неуверенности в себе.

Инструкция к тесту

На следующих страницах Вы найдете целый ряд утверждений, которые отражают опыт, восприятие, поступки. Каждое из этих утверждений может более или менее относиться к любому человеку.

Ответьте, пожалуйста, в какой степени распространяется на Вас данное утверждение, отметив его крестиком.

Действуйте следующим образом:

Под каждым утверждением под буквами А, В, С и Б Вы найдете краткие замечания, которые облегчат Вам оценку.

Пожалуйста, дайте свою оценку каждому утверждению.

Отвечайте откровенно и без страха. При подведении итогов гарантируется строгая тайна».

1. Если в беседе у меня внезапно иссякает тема разговора, то я чувствую себя:

- А. Ужасно неприятно.
- В. Достаточно неудобно.
- С. Несколько неудобно.
- Б. Чуть-чуть неприятно, совершенно безразлично.

2. Часто меня мучают сомнения, не испортил ли я какой-нибудь выходкой того впечатления, которое составили обо мне окружающие.

- А. Это я испытываю почти всегда, постоянно.
- В. Это случается со мной часто.
- С. Это бывает со мной не так уж редко.
- Б. Это я испытываю очень редко.

3. Если меня застали врасплох и внезапно привлекли к ответу, то я шокирован этим настолько, что вообще не в состоянии спорить.

- А. Да, так бывает почти всегда.
- В. Это случается со мной очень часто.
- С. Это бывает только иногда.
- Б. Этого почти никогда не случается.

4. Я чувствую, что много глупее других людей и знаю меньше их. Я испытываю подобное чувство:

- А. Почти всегда.
- В. Очень часто.
- С. Иногда.
- Б. Очень редко.

5. Я способен довольно долго скрывать свою досаду, но потом неожиданно мои чувства прорываются весьма бурно.

- А. Да, так случается всегда.
- В. Это бывает со мной очень редко.
- С. Иногда со мной это случается.
- Б. Это бывает исключительно редко.

6. Я чувствую себя весьма скованно в отношении с лицами противоположного пола.

- А. Всегда.
- В. Достаточно часто.

- С. Временами.
- Б. Очень редко.

7. Попросить о маленьком одолжении, которое не потребует особого времени, мне:

- А. Очень неудобно.
- В. Неудобно.
- С. Несколько неудобно.
- Б. Не составляет никакого труда.

8. Критика на производстве или в учреждении, направленная в мой адрес, тотчас уничтожает все мои достижения, вместо того, чтобы меня прищипорить.

- А. Почти всегда.
- В. Достаточно часто.
- С. Не так уж часто.
- Б. Очень редко.

9. Мне кажется, что если бы я, как это делают другие, заявил бы о своих мыслях и желаниях, многие бы разочаровались во мне.

- А. Это сильно ко мне относится.
- В. Это относится ко мне в достаточной степени.
- С. Это в некоторой степени относится ко мне.
- Б. Это почти ко мне не относится.

10. Потребовать от другого человека то, что причитается мне по справедливости.

- А. Почти не в состоянии.
- В. Очень редко в состоянии.
- С. Иной раз удается, иногда часто.
- Б. Всегда в состоянии.

11. Я чувствую себя просто отвратительно, когда мне впервые приходится войти в помещение, где уже собрались люди, которые меня станут рассматривать (например, зал ожидания, купе поезда, ресторан).

- А. Да, это почти для меня невыносимо.
- В. Это доставляет мне много хлопот.
- С. Это меня немного раздражает.
- Б. Это причиняет мне много неудобств.

12. Мне кажется, что мои способности в служебной или производственной деятельности весьма недостаточны.

- А. Это ощущение у меня постоянно.
- В. Оно бывает у меня очень часто.
- С. Временами.
- Б. Почти никогда.

13. На службе я никогда не могу сказать «нет», если речь идет о выполнении какого-либо дополнительного задания.

- А. Это относится ко мне целиком и полностью.
- В. Это относится ко мне во многих случаях.
- С. Это бывает со мной временами.
- Б. Этого со мной не бывает.

14. Часто меня критикуют абсолютно несправедливо, что меня глубоко задевает. Это бывает со мной:

- А. Почти всегда.
- В. Достаточно часто.
- С. Временами.
- Б. Достаточно редко.

15. Если окружающие ждут этого от меня, то я веду себя в манере, абсолютно не соответствующей моему внутреннему «Я».

- А. Почти всегда.
- В. Довольно часто.
- С. Иногда.
- Б. Никогда.

16. Мне очень трудно просить об одолжении, связанном с какими-либо затратами, одних людей (например, коллег по работе) и много легче других.

- А. Это относится ко мне целиком.
- В. Это бывает со мной иногда.
- С. Это бывает со мной очень редко.
- Б. Это ко мне совершенно не относится.

17. Меня очень огорчает, что из-за своей внешности я много проигрываю по сравнению с другими людьми.

- А. Это относится ко мне целиком и полностью.
- В. Это относится ко мне до известной степени.
- С. Это относится ко мне иногда.
- Б. Это ко мне не относится.

18. Я мучаюсь страхами допустить на работе такую ошибку, которая может повлечь за собой неприятные для меня последствия.

- А. Постоянно.
- В. Очень часто.
- С. Иногда.
- Б. Очень редко.

19. Критику я воспринимаю только из уст одного или нескольких определенных лиц.

- А. Это касается меня целиком и полностью.
- В. Это касается меня до известной степени.
- С. Это касается меня в некотором плане.
- Б. Это меня совершенно не касается.

20. В каком-либо административном учреждении я чувствую себя настолько скованным, что мне не удастся правильно изложить свои требования.

- А. Просто всегда.
- В. В большинстве случаев.
- С. Часто.
- О. Иногда.

21. Собственное мое внутреннее «Я» совершенно отлично от тех внешних проявлений, которые я себе разрешаю. Я испытываю это:

- А. Почти во всех ситуациях.
- В. Достаточно часто.
- С. Временами.
- Б. Иногда.

22. Меня очень злит, что многие люди, с которыми мне постоянно приходится иметь дело, совершенно не придерживаются прописей, не соблюдают правил приличия и не действуют по справедливости.

- А. Это касается меня целиком и полностью.
В. Это бывает часто.
С. Это меня касается мало.
Б. Это ко мне не относится.
23. Когда мне приходится давать справку незнакомым людям или просто разговаривать с ними, я всегда чувствую себя неуверенным.
А. Очень сильно. В. Достаточно.
С. Несколько. У. Никогда этого со мной не бывает.
24. Если меня в чем-нибудь упрекают, то я спешу со всем согласиться, вместо того чтобы спорить.
А. Почти всегда. В. Очень часто.
С. Иногда. О. Никогда.
25. Общаясь со своим шефом или другими значимыми для меня лицами, я испытываю большое внутреннее беспокойство и стеснение. Это чувство развито у меня:
А. Очень сильно. В. Достаточно сильно.
С. Иногда бывает. Б. Я его не испытываю.
26. У меня бывает неприятное чувство, что я могу сделать, сказать что-нибудь такое, из-за чего от меня отвернутся или станут презирать люди, мнением которых я очень дорожу.
А. Да, собственно говоря постоянно. В. Во многих случаях. С. Иногда. Э. Не бывает.
27. Я чувствую себя обездоленным, так как обладаю некоторым физическим недостатком.
А. Это относится ко мне целиком и полностью. В. Это относится ко мне в большей степени. С. Это бывает со мной очень редко. Б. Я не испытываю такого чувства никогда.
28. Даже близким людям я не могу рассказать о том, что мне в них не нравится.
А. Это относится ко мне целиком и полностью.
В. Это относится ко мне в большей степени.
С. Это почти ко мне не относится.
Б. Это ко мне не относится.
29. Меня не удовлетворяет то обстоятельство, что обычно я остаюсь в одиночестве, стремясь придать преимущественное значение общественным и производственным задачам перед личными делами.
А. Это относится ко мне целиком и полностью.
В. Это относится ко мне в большей степени.
С. Это почти ко мне не относится.
Б. Это ко мне не относится.
30. Только при условии абсолютной необходимости я могу что-либо с кого-нибудь спросить и вступить с этим человеком в спор.
А. Да, это касается меня целиком и полностью.
В. Это касается меня в достаточной степени.
С. Это несколько касается меня.
Б. Это ко мне не относится.
31. Мне хотелось в глубине души быть бы чуть-чуть привлекательным для противоположного пола.

- А. Да, это относится ко мне целиком и полностью.
В. Это касается меня в достаточной степени.
С. Это несколько касается меня.
Б. Это ко мне не относится.
32. Даже в узком кругу знакомых мне людей я чувствую себя очень смущенным.
А. Да, это бывает со мной почти всегда.
В. Это бывает со мной очень часто.
С. Это бывает со мной временами.
Б. Это бывает со мной очень редко.
33. Если я не помогу другим людям так, как считаю себя обязанным, я считаю себя дурным человеком.
А. Да, обычно бывает так.
В. Часто я испытываю подобное чувство.
С. Иногда.
Б. Очень редко.
34. Хотя я обязан делать это по службе, я не могу чего-либо потребовать от коллег или подчиненных.
А. Совсем не в состоянии это сделать или с величайшим трудом.
В. Только с трудом.
С. Это мне несколько неприятно.
Б. Без всяких трудностей.
35. В ответ на упреки или нападки я либо уступаю и молча проглатываю обиду, либо защищаюсь резко, громким голосом. Эти противоречия обычны для меня.
А. Особенно типичны.
В. Характерны для меня до некоторой степени.
С. Возможны.
Б. Не характерны.
36. Обратиться к другим людям с просьбой, исполнение которой может потребовать каких-либо хлопот, для меня:
А. Представляется абсолютно невозможным.
В. Связано с большими трудностями.
С. Несколько затруднительно.
Б. Не очень трудно.
37. Скорее я откажусь от своих собственных планов, чем от выполнения чьей-нибудь просьбы.
А. Это для меня абсолютно типично.
В. Это характерно для меня в большинстве случаев.
С. Это со мной бывает.
Б. Этому я о себе не могу сказать.
38. Я никогда не бываю в состоянии высказать критические замечания в адрес определенных лиц, даже если они меня очень раздражают. Это мне мешает.
А. Очень сильно.
В. Сильно.
С. Чуть-чуть.
Б. Нисколько.

39. Если я чувствую, что во время работы меня контролируют или просто смотрят, то я становлюсь настолько неуверенным в себе, что именно тогда и допускаю самые грубые ошибки.

- А. Это происходит со мной всегда.
- В. Это случается очень часто.
- С. Так бывает, но не очень часто.
- Б. Такое случается со мной очень редко.

40. Я очень болезненно отношусь к критике моего поведения или моего внешнего вида.

- А. Да, это типично для меня.
- В. Это относится ко мне в достаточной степени.
- С. Такое бывает со мной достаточно редко.
- Б. Это для меня абсолютно нетипично.

41. Даже если я вижу, что меня эксплуатируют, то и тогда:

- А. Я не могу отказаться.
- В. Мне очень трудно отказаться в этом.
- С. Отказать в просьбе мне стоит некоторых усилий.
- Б. Я сознательно отказываюсь выполнить просьбу.

42. Разговаривая с людьми, почитаемыми мной, я сам себе кажусь маленьким и ничтожным.

- А. Всегда.
- В. Часто.
- С. Иногда.
- Б. Редко.

43. Я очень горько упрекаю себя, если мне кажется, что я не обратил должного внимания на чувство другого человека или даже как-то задел его.

- А. Да, собственно говоря, так бывает всегда.
- В. Очень часто.
- С. Только изредка.
- Б. Вообще очень редко.

44. Если мне приходится говорить в присутствии нескольких человек, например выступать в какой-либо дискуссии, более всего меня страшит сказать что-то неверное.

- А. Да, так бывает со мной всегда.
- В. Так бывает в большинстве случаев.
- С. Это почти ко мне не относится.
- Б. Это меня абсолютно не касается.

45. Честно говоря, я думаю, что мои способности и возможности недооценивают.

- А. Почти всегда.
- В. По крайней мере часто.
- С. Временами.
- Б. Никогда.

46. Со мной часто бывает так, что я могу чего-то добиться для других и ничего для себя лично.

- А. Это типично для меня.
- В. Так бывает в большинстве случаев.

- С. Это правильно для меня лишь отчасти.
- Б. Я вообще не могу этого сказать.

47. Человеку, которому я обязан или благодарен, я не могу отказать, даже в неблагоприятный момент.

- А. Да, так бывает со мной всегда.
- В. Да, так бывает со мной часто.
- С. Только в некоторых случаях.
- Б. Этого со мной не бывает.

48. Все время я вижу, что окружающие не понимают моих желаний и побуждений.

- А. Это относится ко мне целиком и полностью.
- В. Именно так и бывает в большинстве случаев.
- С. Иногда со мной бывает такое.
- Б. Со мной этого не бывает.

49. Опасение, что я скажу что-либо нелепое, заставляет меня быть очень сдержанным в присутствии моего шефа, это относится ко мне:

- А. Целиком и полностью.
- В. Достаточно сильно.
- С. Иногда.
- Б. Редко.

50. Мне встречаются ситуации, в которых я боюсь подвергнуться совершенно обескураживающей критике.

- А. Почти каждый день.
- В. Достаточно часто.
- С. Иногда.
- Б. Редко.

51. Я абсолютно избегаю вступать с кем-либо в спор, даже если бы это было необходимо.

- А. Это полностью соответствует моему характеру.
- В. Так бывает со мной очень часто.
- С. Так я веду себя довольно редко.
- Б. Это не соответствует моему характеру.

52. Вообще я не могу попросить кого-нибудь выполнить ка-кую-либо мою просьбу, в чем бы она не заключалась.

- А. Это полностью соответствует моему характеру.
- В. Это в достаточной степени соответствует моему характеру.
- С. Это почти не соответствует моему характеру.
- Б. Это не соответствует моему характеру.

53. Если я не могу достичь своей цели добротой или разумом, в душе я не могу заставить себя действовать иначе. Это соответствует моему мнению:

- А. Целиком и полностью.
- В. Почти.
- С. В некотором плане.
- Б. Не соответствует.

54. Если я чем-либо себя скомпрометирую, я совершенно подавлен и долго не могу прийти в себя.

- А. Это совершенно соответствует моему характеру.
- В. Это в достаточной степени соответствует моему характеру.
- С. Это бывает со мной редко.
- Б. Это не соответствует моему характеру.

55. Если бы я только захотел, я бы еще смог привести доказательства тех или иных скрытых своих способностей, о которых окружающие вообще не подозревают. Я полагаю, что мог бы сделать нечто подобное:

- А. При любом удобном случае.
- В. Достаточно часто.
- С. Иногда.
- Б. Очень редко.

56. Критика в чей-либо адрес приносит мне только неприятности.

- А. Это абсолютно соответствует моему характеру.
- В. Это соответствует моему характеру до известной степени.
- С. Это бывает со мной редко.
- Б. Это не соответствует моему характеру.

57. Если мне приходится воспользоваться чьей-либо помощью или кого-либо за что-либо благодарить, я чувствую себя:

- А. В высшей степени неуверенно.
- В. Достаточно неуверенно.
- С. Несколько неловко.
- Б. Абсолютно без изменений.