

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

Факультет начальных классов
Кафедра педагогики и психологии начального образования

Яблонская Мария Петровна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Психологическое консультирование как средство снижения чувства
одиночества у женщин среднего возраста после развода.

Направление: 44.04.02. «Психолого-педагогическое образование»

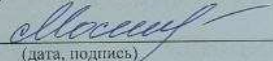
Магистерская программа: «Мастерство психологического консультирования»

Допущена к защите

Заведующая кафедрой

к.пс.н., доцент Мосина Н.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)


(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

к.пс.н., доцент Сафонова М.В.

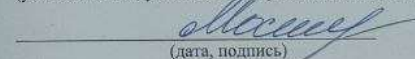
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)


(дата, подпись)

Научный руководитель

к.пс.н., доцент Мосина Н.А.

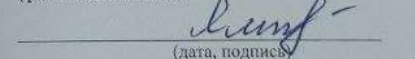
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

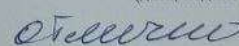

(дата, подпись)

Студент

Яблонская М.П.

(фамилия, инициалы)


(дата, подпись)



Красноярск, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

РЕФЕРАТ.....	3
ВВЕДЕНИЕ.....	9
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА ПО СНИЖЕНИЮ ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА ПОСЛЕ РАЗВОДА.	
1.1. Феномен чувства одиночества в современной психологической отечественной и зарубежной литературе.....	14
1.2. Специфика проявления чувства одиночества у женщин среднего возраста после развода.....	25
1.3. Специфика индивидуального консультирования женщин среднего возраста по снижению чувства одиночества после развода.....	32
Выводы по главе 1.....	47
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ КАК СРЕДСТВА СНИЖЕНИЯ ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА У ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА ПОСЛЕ РАЗВОДА.	
2.1. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента.....	50
2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента.....	68
2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение....	80
Выводы по главе 2.....	92
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	95
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	98
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	108

РЕФЕРАТ

Диссертация на соискание степени магистра психолого-педагогического образования «Психологическое консультирование как средство снижения чувства одиночества у женщин среднего возраста после развода».

Объем – 141 страница, включая 7 рисунков, 11 таблиц, 3 приложения.

Количество использованных источников – 91.

Объект исследования – процесс консультирования женщин среднего возраста, испытывающих чувство одиночества после развода.

Предмет исследования – индивидуальное консультирование как средство снижения чувства одиночества у женщин среднего возраста после развода.

Цель исследования — теоретически обосновать и экспериментально подтвердить эффективность индивидуального консультирования как средства снижения чувства одиночества у женщин среднего возраста после развода.

Гипотеза исследования, сформулированная на основе анализа фактического материала, подразумевает следующее: актуальный уровень проявления чувства одиночества у женщин среднего возраста после развода проявляется через временное одиночество, эмоциональное одиночество и социальное одиночество и зависит от степени удовлетворения значимых потребностей женщин.

Организация индивидуального консультирования с использованием интегративного подхода будет эффективна и снизит проявление чувства одиночества у женщин среднего возраста после развода если:

- 1) в содержание встреч будут включены информирование, практические

психотехники и упражнения, способствующие снижению проявления чувства одиночества и улучшению психоэмоционального состояния женщин среднего возраста в процессе индивидуального консультирования;

2) в рамках психологического консультирования будут использованы техники из когнитивно-поведенческой терапии, эмоционально-образной терапии и арт-терапии с вкраплениями техник других направлений;

3) техники будут применяться с учетом индивидуальных особенностей женщин среднего возраста.

Теоретическую и методологическую основу исследования составили работы ведущих отечественных и зарубежных научных деятелей, которые занимались исследованием феномена одиночества.

В работе были применены такие методы исследования как: анализ научной и специальной психологической литературы, наблюдение, тестирование, эксперимент, методы количественного и качественного анализа, а также методы математической обработки данных.

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

Апробация результатов исследования: Представленные в работе результаты нашли отражение в публикациях научных статей в журнале ВАК «Перспективы науки» и в сборнике статей II международной научно-практической конференции «Психологическое пространство человека в условиях трансформации мира».

Авторская программа индивидуального консультирования направлена на улучшение психоэмоционального состояния женщин среднего возраста после развода в результате снижения уровня чувства эмоционального и социального одиночества и состояла из 11 занятий, каждое из которых включало от 1 до 3 встреч.

В итоге проведенного исследования были достигнуты следующие результаты:

1. Проанализированы основные философские и социально-психологические подходы к исследованию феномена женского одиночества.

2. Выявлена специфика проявления чувства одиночества у женщин среднего возраста после развода.

3. Охарактеризовано индивидуальное консультирование как средство снижения чувства одиночества у женщин среднего возраста после развода.

4. На основании анализа научной литературы выделены критерии, подобраны методики и выявлен актуальный уровень проявления чувства одиночества у женщин среднего возраста после развода.

5. Разработана и апробирована программа индивидуальных консультаций, направленная на снижение чувства одиночества у женщин среднего возраста после развода.

6. Оценена эффективность составленной программы индивидуального консультирования и предложенных техник консультирования с помощью методов математической статистики.

Научная новизна данной работы заключается в том, что проведено исследование по выявлению особенностей проявления чувства одиночества у женщин среднего возраста после развода и на основе этих данных сформирована программа психологического сопровождения и оценена ее эффективность.

Теоретическая значимость работы: исследования состоит в уточнении теоретических представлений о чувстве одиночества у женщин среднего возраста после развода и их систематизации в модели, обогащающей научные концепции социально-психологической теории.

Практическая значимость исследования заключается в использовании полученных результатов при разработке программ индивидуального психологического консультирования, а также в процессе психологической коррекции негативных состояний проявления чувства одиночества. Рекомендации, представленные в работе можно использовать в деятельности психолога в психологических центрах, в кризисных центрах, женских

консультациях, благотворительных фондах, центрах социальной реабилитации, специализированных центрах для женщин.

Abstract

Dissertation for the degree of Master of Psychological and Pedagogical Education "Psychological Counseling as a Means of Reducing the Sense of Loneliness in Middle-Aged Women After Divorce".

The volume is pages, including 7 drawings, 11 tables, and 6 applications. The number of sources used is 92.

The object of the study is the process of counseling middle-aged women who feel lonely after divorce.

The subject of the study is individual counseling as a means of reducing the sense of loneliness in middle-aged women after divorce.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and experimentally confirm the effectiveness of individual counseling as a means of reducing the feeling of loneliness in middle-aged women after divorce.

The research hypothesis, formulated based on the analysis of factual material, implies the following: the current level of the feeling of loneliness in middle-aged women after divorce manifests itself through temporary loneliness, emotional loneliness, and social loneliness, and depends on the degree of satisfaction of women's significant needs.

The organization of individual counseling using an integrative approach will be effective and will reduce the feeling of loneliness in middle-aged women after divorce if:

- 1) the content of the meetings includes information, practical psychotechniques, and exercises that help reduce the feeling of loneliness and improve the psychoemotional state of middle-aged women during individual counseling;

2) within the framework of psychological counseling, techniques from cognitive-behavioral therapy, emotional-imagery therapy, and art therapy with the inclusion of techniques from other areas will be used;

3) the techniques will be applied taking into account the individual characteristics of middle-aged women.

The theoretical and methodological basis of the study was formed by the works of leading domestic and foreign scientists who have been engaged in the study of the phenomenon of loneliness. The work used such research methods as: analysis of scientific and special psychological literature, observation, testing, experiment, methods of quantitative and qualitative analysis, as well as methods of mathematical data processing.

This study was organized by testing female respondents, whose answers were recorded and the level of loneliness experience for each woman was determined.

Research results validation: The results presented in the work have been reflected in scientific articles published in the journal Perspectives of Science and in the collection of articles from the II International Scientific and Practical Conference Psychological Space of a Person in the Context of World Transformation.

The author's program of individual counseling is aimed at improving the psychoemotional state of middle-aged women after divorce by reducing the level of emotional and social loneliness. The program consists of 11 sessions, each of which includes 1 to 3 meetings.

As a result of the conducted research, the following results were achieved:

1. The main philosophical and socio-psychological approaches to the study of the phenomenon of female loneliness were analyzed.

2. The specific features of the manifestation of loneliness in middle-aged women after divorce were identified.

3. Individual counseling is described as a means of reducing the feeling of loneliness in middle-aged women after divorce.

4. Based on the analysis of scientific literature, criteria are identified, methods are selected, and the current level of the feeling of loneliness in middle-aged women after divorce is revealed.

5. A program of individual counseling aimed at reducing the feeling of loneliness in middle-aged women after divorce has been developed and tested.

6. The effectiveness of the developed individual counseling program and the proposed counseling techniques was evaluated using mathematical statistics.

The scientific novelty of this work lies in the fact that a study was conducted to identify the characteristics of the feeling of loneliness in middle-aged women after divorce, and based on these data, a program of psychological support was developed and its effectiveness was evaluated. The theoretical significance of the work lies in the refinement of theoretical concepts about the feeling of loneliness in middle-aged women after divorce and their systematization in a model that enriches the scientific concepts of socio-psychological theory.

The practical significance of the study lies in the use of the results obtained in the development of individual psychological counseling programs, as well as in the process of psychological correction of negative states of loneliness. The recommendations presented in the work can be used in the activities of a psychologist in psychological centers, crisis centers, women's consultations, charitable foundations, social rehabilitation centers, and specialized centers for women.

Введение

Актуальность исследования. Проблема одиночества всегда актуальна для ученых, психологов, писателей и ученых. В истории науки и научной мысли понимание этой проблемы было различным. Любовь в одиночестве возникла в XVIII веке, а в XX веке ее стали изучать как личностный феномен, обращая внимание на влияние общества на личность. Разработаны различные представления об одиночестве, в которых оно рассматривается как проявление человеческой природы. Человек выбирает одиночество, когда не получает эмоционального отклика от окружающих его людей.

Одним из пионеров исследования одиночества является У. Садлер. Он описывает его как процесс, связанный с потерей важных внутренних связей, что вызывает чувство тревоги. Зарубежные исследования сосредоточены на характеристиках одиноких людей, возрастных характеристиках и абстрактных классификационных моделях, а также на определении того, насколько плохими и разными могут быть виды одиночества. Российская психология редко затрагивала эту проблему, но в последние десятилетия появились работы, имеющие схожие с зарубежными исследованиями методы, но использующие специфические концепции и перспективы отечественной психологии. Кроме того, они не дают такой жесткой трактовки, как западные авторы [71].

В настоящее время этой проблеме посвящены многие новые работы, исследующие значение одиночества, причины его возникновения, характерные проявления и влияние на человека в разные периоды жизни. Исследования отечественных ученых (О.С.Алейниковой, С.Л.Вербицкой, М.А.Давыдовой, И.А.Долгиновой, И.С.Кона, С.Г.Корчагиной, Л.В.Кузнецовой, В.И.Лебедева, Е.В.Неумоевой, Е.Н.Панова, Е.Е.Роговой, Н.В.Самоукиной, И.М.Слободчикова, Н.В.Хамитова) имеет общий позитивный настрой, направленный на решение проблемы одиночества или изменение отношения к самому событию. Современные ученые выделили

виды тревоги (стрессовая, ситуативная, временное безразличие), ее виды (неприятное одиночество, личностное безразличие, депрессия), а также анализируют гендерные различия в переживании одинокого состояния [30].

Однако единого мнения о том, является ли одиночество нормальным или патологическим, нет. Можно сказать, что одиночество как психологическая проблема современности не потеряла своей актуальности. Например,

Н.Е. Покровский назвал одиночество «эпидемией XX века», которая требует серьезных реальных, теоретических и экспериментальных научных исследований [52].

В настоящее время проводятся новые исследования проблемы одиночества. Они исследуют причины одиночества, ее проявления и влияние на людей в разные периоды жизни. Ученые выделяют виды и типы одиночества, а также изучают различия в переживании этого состояния. Одиночество остается ведущей психологической проблемой современности.

При этом рекомендации, представленные в популярной литературе, зачастую не дают желаемого результата. Специализированных методов, направленных на преодоление одиночества у женщин, не существует, возникает противоречие между необходимостью систематических психологических мероприятий и отсутствием эффективных программ.

Поэтому мы считаем важным провести комплексное исследование феномена женского одиночества, выявить специфику проявления чувства одиночества у женщин среднего возраста после развода, разработать и апробировать программу по снижению чувства одиночества у женщин среднего возраста после развода.

Актуальность проблемы позволила нам сформулировать цель диссертационного исследования.

Цель исследования состоит в теоретическом обосновании и экспериментальном подтверждении эффективности индивидуального консультирования как средства снижения чувства одиночества у женщин

среднего возраста после развода.

Объектом исследования процесс консультирования женщин среднего возраста, испытывающих чувство одиночества после развода.

Предметом исследования выступает индивидуальное консультирование как средство снижения чувства одиночества у женщин среднего возраста после развода.

Гипотеза исследования, сформулированная на основе анализа фактического материала, подразумевает следующее: актуальный уровень проявления чувства одиночества у женщин среднего возраста после развода проявляется через временное одиночество, эмоциональное одиночество и социальное одиночество и зависит от степени удовлетворения значимых потребностей женщин. Мы предполагаем, что организация индивидуального консультирования с использованием интегративного подхода будет эффективна и снизит проявление чувства одиночества у женщин среднего возраста после развода.

Цель и гипотеза исследования определяют необходимость постановки и решения следующих задач:

1. Проанализировать основные философские и социально-психологические подходы к исследованию феномена женского одиночества.
2. Выявить специфику проявления чувства одиночества у женщин среднего возраста после развода.
3. Охарактеризовать индивидуальное консультирование как средство снижения чувства одиночества у женщин среднего возраста после развода.
4. На основании анализа научной литературы выделить критерии, подобрать методики и выявить актуальный уровень проявления чувства одиночества у женщин среднего возраста после развода.
5. Разработать и апробировать программу индивидуальных консультаций, направленную на снижение чувства одиночества у женщин среднего возраста после развода.
6. Оценить эффективность составленной программы индивидуального

консультирования и предложенных техник консультирования с помощью методов математической статистики.

Теоретической основой исследования послужили отечественные и зарубежные философские теории и психологические концепции, освещающие проблему одиночества. Существенное значение для исследования в концептуальном плане имеют:

- философские концепции, раскрывающие вопросы, связанные с одиночеством человека (Н.И.Бердяев, А.Камю, Ж.-П.Сартр, В.С.Соловьев, М.Хайдеггер, К.Ясперс);
- теоретические положения зарубежных ученых, считающих одиночество деструктивным социально-психологическим явлением (Р.С.Вейс Т.Джонсон, У.Садлер, Ф.Фромм-Рейхман);
- фундаментальные идеи гуманистической психологии (А.Маслоу, Г.Олпорт, К. Роджерс, В.Франкл);
- методологические положения и выводы отечественных ученых об одиночестве как о сложном, неоднозначном в плане научного осмысления феномене (К.А.Абульханова-Славская, И.С.Кон, С.Г.Корчагина, Е.К.Крупник, Н.П.Романова, Н.В.Хамитов, А.У.Хараш).

Для получения эмпирических данных в исследовании использовался комплекс методов, включающий:

- методы теоретического познания (анализ научной и специальной психологической литературы, восхождение от абстрактного к конкретному, синтез,, типологизация);
- методы эмпирического исследования (наблюдение, эксперимент, сравнение); психодиагностические методы (тестирование, опрос, анкетирование, проективные техники, интервью);
- методы математической статистики (Т-критерий Вилкоксона, коэффициент Спирмена).

Программа психологической диагностики была реализована с помощью таких методик, как:

- 1) методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона;
- 2) методика Шкала тревоги Бека;
- 3) Опросник переживания одиночества Е.А. Манаковой .

В качестве экспериментальной группы были выбраны 10 женщин в возрасте 32-44 лет, переживающие чувство одиночества после развода. Данное исследование было организовано путем тестирования женщин-респондентов, ответы которых были зафиксированы и определен уровень переживания одиночества для каждой женщины.

Научная новизна данной работы заключается в том, что проведено исследование по выявлению особенностей проявления чувства одиночества у женщин среднего возраста после развода и на основе этих данных сформирована программа психологического сопровождения и оценена ее эффективность.

Теоретическая значимость работы: исследования состоит в уточнении теоретических представлений о чувстве одиночества у женщин среднего возраста после развода и их систематизации в модели, обогащающей научные концепции социально-психологической теории.

Практическая значимость исследования заключается в использовании полученных результатов при разработке программ индивидуального психологического консультирования, а также в процессе психологической коррекции негативных состояний проявления чувства одиночества. Рекомендации, представленные в работе можно использовать в деятельности психолога в психологических центрах, в кризисных центрах, женских консультациях, благотворительных фондах, центрах социальной реабилитации, специализированных центрах для женщин.

Структура работы состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложения.

Объем диссертации: Полный текст – 141 страница, включая 7 рисунков, 11 таблиц, 3 приложения. Количество источников – 91.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА ПО СНИЖЕНИЮ ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА ПОСЛЕ РАЗВОДА.

1.1 Феномен чувства одиночества в современной психологической отечественной и зарубежной литературе.

Состояние феномена чувства одиночества не осознается человеком как личная проблема. Вначале оно начинается у людей только в период полной социальной изоляции [78], что приводит к определенным испытаниям, принудительному отделению от других членов семьи или добровольной изоляции с целью личностного изменения.

Интерес к феномену одиночества как социально-психологическому явлению возник в XVIII веке, что соответствует периоду романтической любви в искусстве. Основная цель творчества этого времени отражена в принципах одиночества, противостояния людям, которые объединяются и помогают сохранить индивидуальность.

В 20 веке проблема одиночества вышла за рамки культуры – одиночество стало личной проблемой. Сейчас степень влияния людей на такое состояние человека трактуется иначе и имеет большее значение, чем то, что человек сам знает свою роль в обществе, исходя из своего внутреннего мира (подобную тенденцию можно увидеть и в науке – например, в теории целей, солипсизм). Смена акцентов и развитие науки, на короткое время были, по мнению ряда авторов, связаны, с одной стороны, с развитием личностных знаний, а с другой – с социальными изменениями [24].

Прямо сейчас феномен одиночества активно изучается учёными. Давайте рассмотрим некоторые определения одиночества, показав, что входит в это понятие и что оно означает.

У.Садлер и Т.Джонсон дают краткое определение следующим образом: «Одиночество – это событие, вызывающее сильную боль и эмоции, проявляющее своего рода жалость к самому себе и показывающее разделение реальных отношений и единства своего внутреннего состояния» [58]. Его следует понимать как мир, и как свойство, и как стыд, тревогу или гнев.

Есть ситуации и состояния, которые люди воспринимают как одиночество: эмоциональная изоляция и информационная изоляция. Эмоциональная изоляция – результат отсутствия любви к другому человеку. Результат – тревога и депрессия. Информационная изоляция характеризуется отсутствием социальных сетей и идет рука об руку с эмоциональной изоляцией.

Наиболее распространенными симптомами одиночества являются безнадежность, отчаяние, печаль, жалость к себе и крайняя тревога.

Основываясь на этих идеях, Р. Вейс определяет одиночество как «сильное чувство тревоги и напряжения, связанное с желанием иметь близкие или интимные отношения» [10, с. 128].

Пережитые сильные эмоции приводят к общению, которое можно назвать неадекватным и неполным. Не всегда возможно определить причину и следствие.

Важной частью психологического анализа одиночества является выявление различных видов и типов. Литературные источники предлагают разные точки зрения на это состояние переживания, по поводу одиночества.

Философы часто различают позитивное и негативное одиночество и уединения.

1. Тип позитивного внутреннего состояния («высокомерие»), известный как важный способ открытия новых способов свободы или новых способов общения с другими людьми.

2. Такое негативное внутреннее чувство, которое похоже на отделение от «я» и других людей, чувство изолированности даже в окружении других людей.

3. Вид состояния положительного внешнего эффекта, который возникает в физических ситуациях, когда проводятся новые исследования.

4. Негативный внешний тип состояния, существующий, когда внешние события (смерть друга, потеря контакта) приводят к сильному одиночеству [1].

Многие авторы сосредоточили внимание на личных реакциях. Исследователи одиночества, хотя и не игнорируют психическое состояние человека, поскольку это лишь малая часть из немногих доступных решений, сосредоточили внимание на личных реакциях на реальные или предполагаемые слабости в человеческих отношениях.

Большинство симптомов похоже на попытку определить тип ухудшения социальных отношений или показать социальные условия на основе симптома, который доказывает, что у человека есть проблема. Здесь самое главное – выйти замуж. Вдовство, развод или раздельное проживание являются наиболее распространенными причинами одиночества.

Среди типов дефицита социальных отношений наиболее заметной является большая разница между эмоциональным одиночеством и социальным. Социальное одиночество возникает из-за недостатка общения. Когда женщине не хватает общения с определенным человеком, не хватает интимного общения, то это эмоциональное одиночество. Если социально изолированная женщина чувствует себя белой вороной, то эмоционально изолированная женщина будет чувствовать себя маленьким брошенным ребенком. Р. Вейс определил: «Одиночество – это форма умственной тренировки, которая возникает, когда у человека нет сильной эмоциональной связи, и ее можно преодолеть, повторно введя новую эмоциональную связь или восстановив уже существующую, независимо от того, находятся они в компании других или нет. Например, такой человек описывает мир вокруг себя сразу как пустынный и бесполезный. Глубокое одиночество также можно охарактеризовать как пустоту внутри. При этом человек часто говорит, что он (она) пуст, оцепенел и апатичен [10].

Такое поведение, как социальная изоляция существует только без отношений социальной поддержки, и этот недостаток можно компенсировать, включившись в такие отношения. Рассмотрим замужних женщин, которые столкнулись со сменой местожительства. Родители не могут им помочь, каким бы крепким ни был их брак. Эти женщины одиноки из-за отсутствия друзей и знакомых, у которых есть свои интересы, так как их мужья не разделяют их состояние. Основными симптомами этого типа свободы, в том числе и ощущением бессилия, являются скука и отсутствие интереса к жизни [34].

Одна из областей, в которой различаются типы одиночества, — это продолжительность одиночества. Различие между долгосрочным и краткосрочным состоянием очень важно, различают три типа одиночества:

1) Одиночество хронического характера начинается тогда, когда каждому человеку в течение длительного времени не удается установить удовлетворительные отношения с обществом.

2) Одиночество часто вызвано серьезными жизненными событиями, например, смертью близкого человека или распадом семьи. Человек, оказавшийся в ситуации, после периода страданий часто принимает свою утрату и преодолевает одиночество.

3) Временное одиночество – известная форма этого типа, относящаяся к кратковременному страданию в одиночестве [23].

Анализ анкет 114 одиноких людей позволил Дж.Гирвельду и Дж.Раадшелдерсу выделить три измерения одиночества:

1. Краткая характеристика настроения указывает на отсутствие положительных эмоций, таких как счастье, любовь, и наличие отрицательных эмоций, таких как страх и неуверенность.

2. Тип дефицита определяет тип утраченных отношений. Здесь важно узнать больше об отношениях, которые важны для человека. Этот показатель, похоже, сильно варьирует в зависимости от типа изучаемых

людей. Этот симптом можно разделить на три категории: чувство неудачи из-за отсутствия любви, чувство пустоты и развод.

3. Понятие времени – третье измерение одиночества, находить причины одиночества в других в своем окружении [22].

Основываясь на известных источниках одиночества, Д. Раадшельдерс и его соавтор предложили деление эмоционального состояния на типы:

1. Одиноким люди, недовольные своими отношениями, чувствуют себя никчемными, брошенными и нуждающимися.

2. Время от времени одиноким люди переживают большие переживания.

3. Есть те, кто одинок и устал от этого.

4. Люди, которые не одиноки (те, кто этого не чувствует), переживают особые переживания изоляции как свободные и нерепрессивные [22].

У. Садлер и Т. Джонсон выделили четыре типа одиночества:

- космический (отношения людей с окружающей средой и миром, особая человечность);

- культурный (утрата связи с унаследованной культурой, разрыв поколений);

- социальный (неприятие важной группой, результат – растерянность и печаль);

- межличностный (недовольство существующими отношениями) [58].

Если человек увидит себя на пересечении всех четырех типов, он будет не очень счастлив, его судьба – потеря человеческой связи и внутреннее освобождение.

Можно говорить о таких стадиях, когда в одних случаях возникает стимул найти друга и установить прочные личные отношения, а в других случаях это приводит к разногласиям, неверию в возможность взаимного доверия, дружбы и, следовательно, ненависти. Поэтому уровень враждебности и гнева может быть признаком болезни и определении уровня одиночества. Это состояние сопровождается сильным стремлением к

телевидеомании, перееданием, равнодушием (или, наоборот, слезами), просто грустью; пытаются преодолеть одиночество с помощью алкоголя, слишком много спят и шопоголизмом [46].

Среди пионеров науки и психологических школ проблема одиночества занимала особое место. По этой причине существуют разные идеи и способы объяснения этого явления. Давайте обратим внимание на некоторые из них.

Психоаналитический метод (Зильбург, Салливан, Фромм-Райхман). Обобщая то, что было представлено другими психоаналитическими теориями, можно сказать, что мы принимаем одиночество в этой научной модели как плохое состояние, начинающееся в детстве.

Один из представителей психоанализа Зильбург объяснил разницу между одиночеством и единением. Он считает, что одиночество — начало «генетического отклонения», это «трансцендентное состояние ума», обусловленное отсутствием «другого человека». Грусть — чувство неприятное, непреодолимое (ест сердце, как «червяк»), чувство постоянное. Зильбург считает, что причинами одиночества являются такие человеческие черты, как нарциссизм, мания величия и ненависти, а также желание сохранить инфантильные силы. Эта нарциссическая тенденция начинает развиваться в детстве, когда ребенок от радости быть любимым сталкивается со страхом оказаться маленьким, слабым существом, вынужденным ждать удовлетворения своих потребностей в подростковом возрасте.

О происхождении одиночества писал также Г. Салливан. Учитывая важность человеческих взаимоотношений, он считает, что, начиная с детства (стремление ребенка к общению), в подростковом возрасте у него появляется такая потребность в друге, с которым он может поделиться своими сокровенными мыслями. Если человек не сможет этого сделать, ему может быть очень одиноко.

Фромм-Райхман признает влияние Салливана на его понимание проблемы и соглашается с его точкой зрения, что одиночество — это «неприятная и болезненная эмоция». Из своей работы с шизофрениками

Фромм-Райхман резюмирует худшую ситуацию: «То проявления, которые я считаю разрушительными... и в конечном итоге они приводят к развитию психотических состояний. Одиночество делает людей слабыми и беспомощными» [83, с.154].

Подобно Салливану и Зилбургу, Фромм-Райхман прослеживал истоки одиночества в детских переживаниях. В частности, он подчеркивал пагубные последствия «разлуки с материнской любовью». Она также считала, что одиночество лежит в основе почти всех психических заболеваний. Главной причиной одиночества она считала отсутствие близости. Фрустрация этой потребности может привести не только к психическим, но и к соматическим заболеваниям.

Поэтому при изучении одиночества сторонники психодинамической теории исходят главным образом из своего клинического опыта и, возможно, осторожно рассматривают ее как заболевание. Возможно, больше, чем любая другая группа исследователей, психодинамические психологи склонны игнорировать влияние раннего детства на человеческое развитие. И хотя первые переживания (детство) могут быть связаны, первая культура, ориентированная на переживания людей (т.е. особенности личности, внутриспсихические конфликты), обуславливают одиночество [83].

Персональный подход (К. Роджерс). Ближе к предыдущему, но отличается от психоаналитического мышления, поскольку он уделяет мало внимания детским воспоминаниям, полагая, что тревога вызвана текущими событиями, которые переживает человек. По мнению Роджерса, одиночество является выражением личной противоречивости, а потому представляет собой большую разницу между мыслями индивида о своем «Я». Индивиды оказываются — с обычной для них защищенностью — уязвимыми, испуганными, одинокими, но у них есть настоящее «Я» и они полны решимости и уверены в своей отверженности миром» [88, с.204]. Роджерс писал, что общество заставляет женщину делать что-то общепринятыми методами, что снижает ее свободу и приводит к конфликту с ее внутренним

«Я». Исполнение только социальных ролей, неспособность следовать своей внутренней личности делает женщину глубоко несчастной и заставляет ее «замолчать в своем одиночестве». Другими словами, одиночество — это разница между вымышленным и реальным «Я». Женщина, уверенная, что ее настоящее «Я» будет отвергнуто другими, замыкается в своем мире, прячась за фасадами общественных работ. Если женщина, достигшая понимания своего истинного «Я», решит встать на путь самопознания и принятия, опираясь на истинность своего «Я», обеспечивающую полноту общения с другими людьми, возникает риск быть посмешищем, «жертвой одиночества». Вот как точно и лаконично говорил об этом сам Роджерс: «Одиночество... сильно и болезненно проявляется у женщин, которые по каким-то причинам оказываются лишенными привычной защиты, — они уязвимы, напуганы, одиноки, но у них есть истина» «Я» и уверенность, что они будут отвергнуты всем миром» [56].

Если разделить процесс одиночества на три части и показать это, то получится следующая картина характеристика:

1) Общество влияет на людей, заставляя их действовать согласно социальным нормам, ограничивающим свободу действий.

2) Из-за этого возникает противоречие между внутренней истиной «Я» человека и проявлением его «Я» во взаимоотношениях с другими людьми, что делает жизнь бессмысленной.

3) Каждый человек одинок, когда он устранил барьеры своего «Я», но думает, что ему не дадут поговорить с другими [88].

И здесь мы обнаруживаем четкость: человек, считающий, что его настоящее «Я» отвергается другими, возвращается к своему невежеству и, чтобы не потерять себя, продолжает цепляться за «идеальность» людей, которые его ведут к ничему. Иными словами, появляется различие между реальным «Я» и идеальным.

Методы социальной психологии (Боумен, Рисман, Слейтер). В отличие от психоанализа и метода Роджера, где причиной одиночества является

человеческое тело, другие представители психологии создали группы переживаний одиночества. Таким образом, Боумен выделил несколько причин, способствующих росту одиночества в современном обществе: ослабление взаимоотношений в первой группе; семейное потребление и плохая мобильность [83].

Рисман считает, что одной из главных причин одиночества является влечение к другим. Люди с таким мышлением хотят, чтобы их любили, всегда сохраняют статус-кво и оторваны от своей реальности, чувств и ожиданий. Это приводит к тому, что такие люди могут иметь «синдром тревоги» и зависеть от внимания окружающих к себе со стороны других людей. Кроме того, эта потребность не может быть удовлетворена. Рисман, называя американский народ «Внешним Западом», пишет, что его представители образуют «одинокую толпу» [83].

Слейтер называет современное общество индивидуалистическим. Поскольку потребность в связи, принадлежности и доверии не может быть удовлетворена, люди становятся одинокими [83].

Метод познания (Л.Э. Пепло). По мнению представителей школы, психологическая наука является ключом к объяснению связи между отсутствием людей и чувством одиночества. Основная характеристика его подхода заключается в том, что он подчеркивает когнитивный аспект, который приводит к ощущению одиночества. Одиночество, по мнению психологов, может возникнуть тогда, когда возникает несоответствие между желаемыми и достигнутыми социальными отношениями. Л.Э. Пепло считает, что когда «внутренняя реальность человека не соответствует внешней реальности, это может привести к эмоциональным проблемам: депрессии, тревоге и чувству одиночества» [50].

Современная психология (И. Ялом, К. Мустакас). Учение о вечности совместимо с уже существующей мудростью. Первая попытка непосредственно перенести идеи философии существования в психологию (Л. Бинсвангер и М. Босс) дала весьма ограниченные результаты. Существует

несколько философов процессов осознания (М. Бубер, П. Тиллих, М. Бахтин и др.), оказавших большое и непосредственное влияние на психологов, но существующим сегодня предметом психологии является познание разума и основных способов психического поведения, на основе философии существования, таких авторов, как В. Франкл, Р. Мэй, Д. Бюдженталь.

Один из представителей этой культуры, И. Ялом, рассматривает изоляцию как одну из вещей, данных миру, зная, что это не изоляция от людей, имеющих свою культуру, не изоляция (с личностной стороны). Это великое отделение – как от других существ («пространство между собой и другими»), так и от мира («пространство между собой и миром»). Поэтому они выделяют два типа защиты: существующую и первичную [81].

В своей работе «Исследование психотерапии» он исследует различные пути, ведущие к познанию существующих разделов – борьбы со смертью и свободой. Относительно связи развития и отделения Ялом обращается к определению ответственности, считая, что процесс развития тесно связан с отделением, бытием другого человека (развитие означает независимость, разделение, свободу и самообладание). Однако люди платят за разлуку и свободу. У человека, пишет Ялом, есть два способа защитить себя от «страха окончательной разлуки» - принять часть этой реальности и поведения. Хотя отношения не могут устранить разлуку, они помогают разделить одиночество с другими людьми и тогда «любовь замещает боль разлуки» [14].

С этим согласен М. Бубер, который считает, что «крепкие отношения разрушают преграды великого одиночества, смягчают его тиранию и перебрасывают мост от одной свободы к другой через великую пропасть всеобщего страха».

Не приняв изоляцию и не столкнувшись с ней мужественно, невозможно протянуть руку помощи другим с любовью. Оказавшись в жизненном море, мы в это время сталкиваемся с опасностями и, пытаясь как можно скорее выбраться из него, мы не только убегаем от других, но и

«топим других», чтобы не утонуть. В этой ситуации мы не можем относиться к другим, думать о них как о себе – страх, одиночество, это мир вещей. Некоторые становятся для нас «этим» и, встроенным в наш собственный мир, становятся барьером на пути к разлуке. Когда кто-то получает максимальную пользу, он строит отношения, которые дают «результаты» (например, интеграцию, силу, рост), которые помогают изменить ситуацию.

К. Мустакас, другой представитель традиции в психологии, отделяет «абсурд» от реальности (в этом отношении она аналогична понятию одиночества в некоторых восточных религиях). Он описал ее сначала как систему защитных механизмов, заставляющих людей страдать. Как и Ялом, он считает, что этому осознанию можно помочь, пережив пограничные события (рождение, смерть, изменение жизни, трагедия), которые переживают только люди [44].

Рассматривая характеристики людей, избегающих признания одиночества реальностью жизни, Кайзер выделил три характеристики клиентов с экзистенциальным неврозом:

1) «Слияние» - желание потерять себя, желание соединиться с кем-то, поскольку желание быть индивидуальностью связано со смелостью быть одному, а одиночество зачастую невозможно для другого человека;

2) «Универсальный Символ» — тотальная интеграция, попытка слиться (или спутать) с другим и ощущение, что двое встречаются одновременно в одном;

3) «Глобальный конфликт» — чувство ненужности, известное как страдание [83].

Эти привычки позволяют клиенту избегать ситуаций, вызванных осознанием одиночества. Невротик делает все, чтобы снять стресс, а обычный человек принимает роль нарцисса как факт человеческого существования, как возможность развития свободы и самореализации, как личную ответственность.

Собственно, Сартр писал о том же: «Человек всегда живет в том месте, которое он знает. Поэтому он представляет собой не что иное, как сумму своих действий, и ничего, кроме своей жизни» [90, с. 141].

Выше было сказано, что помимо принятия реальности существующей разлуки, у людей есть еще один способ защититься от «ужаса великой разлуки» — отношения. М. Бубер внес большой вклад в проблему одиночества. «Встреча» — это всегда самовыражение, действие воздействия, которое расставляет акценты вместе обращаться к другому для повышения уверенности в себе, используя других для решения своих проблем. Это, по мнению Бубера, «монологи, обмена информацией, протекающие в виде бесед» [15].

Итак, анализ научной литературы показал, что феномен одиночества имеет множество аспектов. Обобщив теоретические основы, в нашем исследовании под чувством одиночества мы понимаем субъективное эмоциональное переживание личности, возникающее чаще всего по причине отсутствия желаемых отношений с другими лицами и имеющее неблагоприятные последствия.

1.2. Специфика проявления чувства одиночества у женщин среднего возраста после развода.

Одним из факторов, оказывающих основное влияние на восприятие и переживание одиночества, является возраст, то есть психологические особенности конкретного периода возрастного развития.

К.Г. Юнг сделал вывод, что ближе к середине жизненного пути личность переживает кризис. В основном, как заметил исследователь, причинами страданий было осознание отсутствия целей и смысла в жизни. К. Юнг выдвигал суждения о том, что вторая половина жизни имеет свой особый смысл и цели, поэтому необходима глубокая внутренняя перестройка, подразумевающая духовное развитие [80].

Американский психолог Э. Эриксон считал закономерностью развития то, что личность проходит через кризис. По его мнению, индивид, достигнув отмеченного возраста 35-45 лет, переживает кризис, препятствующий личностной самореализации. Указанный кризис заключается в полном отсутствии у индивида семейных отношений или работы, или в отсутствии удовлетворения в указанных сферах. Личность встает перед выбором: двигаться и развиваться дальше или погрузится в прошлое, переживая, не двигаясь дальше. На период 35– 45 лет, как считал психолог, происходит «кризис середины жизни». От его протекания и завершения будет зависеть дальнейшая жизнедеятельность человека. Средний возраст Э. Эриксона рассматривает в совокупности с понятием «взрослость». Кризис среднего возраста, по мнению исследователя, связан с утратой продуктивности [64].

Это возраст, когда уже сформированы ведущие мотивы, основным из которых является достижение физического, духовного и нравственного совершенства. Расставленные для женщины данного возраста профессиональные и семейные барьеры не могут не сказаться на ее эмоциональном состоянии, отношениях в семье, профессиональной деятельности и в целом на психическом здоровье [46].

Среди ярко проявляющихся особенностей рассматриваемого возрастного периода стоит отметить также: страх одиночества и наступления старости; – сожаление об упущенном времени; – поиск нового смысла жизни, попытки изменить направление развития; – замкнутость на своем состоянии, ограничение общения с близкими и друзьями.

Кризис среднего возраста у женщин также связан с ощущением потери цели и смысла жизни, с тревогой о старении и смерти. Этот возрастной период нередко сопровождается различными негативными состояниями: депрессией, ощущением опустошённости, физической и психологической усталостью, притуплением желаний, ощущением одиночества, тревогой.

С возрастом у женщин происходят физические перемены, связанные с гормональными изменениями. Многие женщины данной возрастной группы

сталкиваются с изменениями в отношениях с партнером, детьми и родителями. Одним из ярких проявлений кризиса среднего возраста у женщин является смена настроения. Энергичная деятельность резко сменяется апатией и усталостью, женщина чувствует тревогу и раздражительность, связанная с потерей внешней привлекательности. В целом любой человек, а женщины в особенности, проживая кризис среднего возраста, нередко сталкиваются с крушением иллюзий, разочарованием в жизни, в людях. Учитывая подобные состояния, наступление среднего возраста может вызвать регресс личности, замедлить или даже остановить ее развитие [39].

Психолог Д. Левинсон определял кризис как переход, отмечал, что кризис появляется непременно «на стадии перехода в среднюю взрослость», которая наступает примерно в 30–40 лет. Исследователь полагал, что основным содержанием возрастного кризиса является то, что он связан с утратой молодости и сопровождающими ее физиологическими изменениями, а также их внешними проявлениями. Происходит изменение целостной жизненной структуры (совокупности профессиональных и семейных ролей, способов проведения досуга, социальных связей и форм общественной активности) [67].

По мнению Э. Джексона, состоянию кризиса среднего возраста подвержены люди, эмоционально неустойчивые, испытавшие психологическую или психическую травму, попавшие в экстремальные условия, подверженные тяжелым заболеваниям, потерпевшие неудачу в профессиональной деятельности и/или в личной жизни и т.д. Кризисные состояния могут повлечь за собой развитие невротических и соматических расстройств [86].

Отметим то, что советский психолог Л.С. Выготский говорил о том, что при проявлении кризиса можно наблюдать у индивида повышенную конфликтность, раздражительность, нарушения в развитии [11].

Известнейший отечественный психолог А.Н. Леонтьев разделяет понятие «кризис» на две части: как негативное проявление и как критический период.

Для А.Н. Леонтьева критический период означает неизбежный переход с одной стадии психического развития на другую. Если разумно управлять процессом развития извне, кризисов можно избежать.

И.С. Кон промежуток жизни 40–50 лет он называет «трудным возрастом». Этот возраст, по его мнению, связан не столько с изменением физического самочувствия, сколько с прохождением к 45 годам пика профессиональной карьеры, рутинизацией трудовых навыков и семейных отношений и сужением временной перспективы, ведущей к апатии, скуке и боязни новых начинаний[28]. Причины возникновения любого кризиса могут быть абсолютно разными. С одной стороны, их определяют индивидуальные психические, физические и биологические особенности личности, с другой стороны – социальные факторы и ситуативность.

Кризис среднего возраста может быть связан: – со смысло-жизненными ориентациями (В.Э. Чудновский) – потеря смысла приводит к застою личностного развития; – с ценностными ориентациями (А. Маслоу) – в период среднего возраста наступает переломный момент, начинается переоценка жизненных ценностей, индивид пересматривает прожитый отрезок жизни (правильно ли он жил?), от выбора ценностных ориентаций зависит смысловая сфера жизнедеятельности; – с мотивационной сферой (С.Л. Рубинштейн) – возникает ситуация либо отсутствия мотивов, либо их борьба; – с эмоциональным (профессиональным) выгоранием (В.В. Бойко) и т.д.

Таким образом, самыми обобщёнными симптомами проявления кризиса среднего возраста являются чувство одиночества, апатия, раздражительность, конфликтность, замкнутость и т.д.

Состояние одиночества, зачастую возникающее после развода, может усилить депрессивные, невротические тенденции, негативно повлиять на личность. По уровню стресса развод приравнивается к переживанию утраты близкого человека. По шкале стрессогенности жизненных событий Томаса Холмса и Ричарда Рэя [87] развод стоит на втором месте по силе негативного

влияния на человека. И если в жизни женщины кризис среднего возраста совпадает с ситуацией развода, невротизация чувства одиночества усугубляется.

По результатам исследования Кольцовой И. В., большинство женщин среднего возраста испытывают негативный характер одиночества, как результат потери значимых отношений. То, как женщина преодолеет этот период, напрямую зависит от того, найдет ли она для себя какие-то новые роли в жизни [27].

По мнению Муртазиной И. Р., в большинстве случаев при разводе женщина чувствует себя одинокой, брошенной, покинутой, никому ненужной. Если женщина любила мужа и считала, что у них крепкая семья, а развод стал неожиданностью и большим потрясением, то переживания чувства одиночества могут быть более серьезными, длительными, у женщины может возникнуть депрессия. Если у женщины проблемы хоть какой части разумной оценки ситуации, то из-за развода могут появиться мысли о суициде [46].

Кузнецов О.Н. считает, что первое время, когда отношения распадаются, особенно когда от уходит муж, женщина не знает, как пережить одиночество, сильно переживает [35]. Уровень стресса особенно наблюдается у матерей-одиночек, имеющих проживающих с ними малолетних детей.

О.В. Галустова в своих исследованиях рассматривает развод как проблему утраты, под которой понимается утрата близкого человека вследствие различных событий. Развод или разлука со спутником жизни – это особый случай утраты. Потеря идет рука об руку с возникновением трагедии в человеке. Трагедия может оказывать влияние на разные стороны личности и проявляться по-разному [13].

О.В. Галустова выделяет следующие симптомы кризиса утраты:

- 1) явления депрессии, отсутствия интереса и безразличия ко всему;
- 2) снижение жизнедеятельности и жизненного тонуса;

- 3) изоляция, «уход»;
- 4) ощущение потери цели в жизни;
- 5) признаки суицидальности в речи или поведении;
- 6) обострение старых и появление новых соматических заболеваний психического характера;
- 7) частые смены настроения от гиперактивности до гипомании;
- 8) повышенная эмоциональная возбудимость, агрессивность, конфликтность;
- 9) лень из-за нежелания заботиться о себе, вплоть до пренебрежения ежедневной гигиеной [13].

Развод пары сопровождается переживанием потери отношений, которое рассматривается как символическая смерть отношений, привычного образа жизни, установок и практик, связанных с положением человека в обществе, и образа жизни до развода. Убытки в результате развода или раздельного проживания относятся к тем же категориям, что и потери в результате смерти близкого человека. В то же время существуют аспекты этого процесса, которые конкретно определяются с точки зрения переживаний, чувств и действий на каждом этапе.

О.В. Галустова выделяет следующие аспекты прохождения стадий утраты при разводе:

- отрицание, характеризующееся обесцениванием важности события в форме рационализации;
- горе, направленное на супруга или бывшего партнера, что является формой защиты от психологической боли, возникшей в результате события.
- дискуссии, направленные на восстановление брака, отношений в различных аспектах: дети, секс, беременность, чувство вины, чувство долга и ответственности и т. д.;
- депрессия, которая возникает, если предыдущие этапы не принесли желаемых результатов по восстановлению отношений. На этом этапе

происходит осознание произошедшего и переживание различных эмоций и чувств.

Психологические этапы развода для женщин состоят из множества стадий.

Отрицание и страх. Каждый из супругов воспринимает информацию о будущем разводе по-своему. Для некоторых это сюрприз, который трудно принять, а другие делают вид, что ничего не произошло. Многие пары считают, что все еще можно исправить, и поэтому имеют последнюю надежду на примирение. Этот период длится около десяти дней; именно в это время к человеку доходит весь смысл происходящего, и он понимает, что находится на грани развода.

Депрессия. Примерно через три месяца после слова «развод» у человека может пострадать поведение. В это время он много переживает, анализирует свои действия, думает, что не так. Именно на этой психической стадии развода ощущаются боль и гнев, одиночество и страх, беспомощность и непонимание, что делать дальше.

Баланс и спокойствие. Проходит немного времени и наступает момент, когда боль и гнев притупляются, чувство вины угасает, и человек находит в себе силы хорошенько подумать и проанализировать ситуацию. Именно в это время многие готовы спасти свой брак и предпринимать различные попытки примирения. Но если попытки примирения не увенчаются успехом, может начаться следующий этап – глубокая стадия депрессии.

Принятие. На этом этапе начинается осознание состояния разлуки. Супруги стараются сделать все необходимое, но ничего не помогает и развод неизбежен. Все пары ведут себя по-разному – одни сохраняют нормальные отношения и даже помогают друг другу, другие постоянно ссорятся и создают проблемы, не могут мирно решить простые проблемы.

Адаптивность. Это пятый и самый сложный этап развода. Длится это около года, и все бывшие партнеры переживают его по-разному. Мужу и жене предстоит привыкнуть жить без второй половинки, изменить свои

привычки и образ жизни. Необходимо оставить все обиды в прошлом и жить новой жизнью. Если в семье остались маленькие дети, ради них следует поддерживать дружеские отношения.

Каждая женщина переживает развод по-своему, но почти для каждой это большой стресс и то, как женщина пройдет все этапы развода будет зависеть, насколько она будет чувствовать себя одинокой.

Следует отметить, считает Петухова Ю.Н., что практическая польза от этого исследования зависит от конкретной пользы, которую оно может принести определенным людям [51]. Участие в самом исследовании, поиск ответов на заданные вопросы помогают усилить процесс самооценки и побудить человека задавать важные вопросы о цели жизни и своем месте в них. Эти мысли помогут снизить уровень тревоги по поводу одиночества и, устранив фантомный страх, позволят увидеть его положительную ценность.

1.3 Специфика индивидуального консультирования женщин среднего возраста по снижению чувства одиночества после развода.

Большинству женщин среднего возраста для снижения чувства одиночества после развода требуется психологическое сопровождение. Сопровождение - это система профессиональной деятельности психолога, направленной на создание благоприятных условий психологического комфорта, понимания ситуации, помощи в разрешении серьезных противоречий и конфликтов, а также психологическое просвещение.

По мнению многих авторов таких как: Битянова М.Р., Климов Е.А., Яничева Т.Н. и др. под сопровождением понимается поддержка психически здоровых людей, у которых на определенном этапе развития возникают личностные трудности. Психологическое сопровождение рассматривается как недирективная форма помощи, направленная на активизацию собственных ресурсов человека и способствующая запуску деятельности субъекта по переводу возникающих противоречий и трудностей в задачи и

поиску путей их разрешения. Эффективность сопровождения предполагает хорошее понимание особенностей сопровождаемой деятельности, характера и содержания решаемых задач, возникающих трудностей [62,72,74].

Компетентное и продуктивное психологическое сопровождение оказывает психолог. Психолог оказывает человеку помощь и поддержку в выборе методов социальной адаптации, не навязывая ему своего мнения, а помогая наметить ориентиры.

Философским основанием системы сопровождения человека является концепция свободного выбора как условия адаптации. Естественно, каждая ситуация выбора порождает множественность вариантов решений, опосредованных социально - экономическими условиями. Сопровождение может трактоваться как помощь человеку в формировании социальных навыков, качеств, свойств личности, необходимых для безопасного и комфортного существования в социальном окружении, ответственность за действия в котором он несет сам.

Одна из важных задач психологического сопровождения - преодоление дезадаптирующих факторов, сдерживающих укрепление и функционирование личности человека, оказание своевременной помощи и поддержки. Еще одна задача - научить ее (личность) самостоятельно преодолевать трудности этого процесса, ответственно относиться к своей самоадаптации. Психологическое сопровождение предполагает благополучное прохождение адаптационных процессов, поддержание адекватной самооценки, оперативную помощь и поддержку, саморегуляцию жизнедеятельности личности [62;78].

Психологическое сопровождение женщин в ситуации после развода, на наш взгляд, может предполагать оперативную профессиональную помощь психолога, направленную на преодоление трудностей, с которыми сталкиваются женщины в постразводной ситуации.

При оказании психологической помощи разводящимся супругам очень важна поддержка со стороны психолога, так как в постразводном состоянии

они часто чувствуют себя одинокими, брошенными, неинтересными, скучными и т.д. Постразводная терапия помогает клиенту обрести достаточную субъективную удовлетворенность, эмоциональное равновесие в отношениях с бывшим партнером (устранить нескончаемые споры, чувство обиды, стремление к мести) предотвратить генерализацию отрицательного опыта и, следовательно, поддержать способность к заключению нового удовлетворительного брака [74].

Эффективная консультативная помощь женщинам по снижению чувства одиночества после бракоразводного процесса может быть оказана психологом в том случае, если он не только владеет профессиональными методами и способами воздействия, но и знает возрастные особенности женщин. Так в данном случае речь идет о клиентах среднего возраста.

В этой связи стоит обратить внимание на общее восприятие переживаний, которые присущи данной возрастной категории.

По мнению западного исследователя Мюррея Стайна в среднем возрасте женщина намного глубже переживает любые кризисные явления, в частности, развод. Опираясь на свои многочисленные исследования, автор пришел к выводу, что кризисные явления у женщин среднего возраста проходят через несколько стадий [65, с.73].

На первой стадии возникает ощущение, что молодость и все связанные с ней иллюзии, ожидания, надежды окончательно ушли. На этом этапе необходимо войти в реальные ощущения и принять действительность.

На второй стадии наступает ощущение потерянности и растерянности. Здесь идет речь о лиминальности, при которой происходит переход из прошлого в будущее. В этот период, женщина среднего возраста уже не ценит прошлых поставленных задач, и не видит перспектив будущего развития.

Третья стадия характеризуется принятием новой жизни, построением нового мышления, мировоззрения. Женщина открывает новые горизонты и в результате формируется зрелая, целостная личность.

На основании вышеизложенного, полагаем, что кризисные процессы в среднем возрасте проходит большинство женщин и особенно остро они происходят в случае разрушения семьи, а именно, развода.

К одним, пожалуй, из основных видов психологической помощи после развода, относится психологическое консультирование и его результативность будет намного выше, если будет осуществляться в индивидуальном порядке.

Специфическая особенность такого консультирования обусловлена тем, что постразводный период наносит серьезную психологическую травму, особенно женщине средних лет.

На взгляд Г.Ф. Гумирова: «любая кризисная ситуация потребует формирования новых образцов поведения и поиска новых смыслов существования» [18, с. 177].

Итак, специфика индивидуального консультирования женщин средних лет, переживших развод заключается в обеспечении поддержки, при которой психолог создает условия для полноценной самостоятельной жизни клиента. А.Г. Галиуллина считает, что: «безусловно, базовыми характеристиками индивидуального консультирования должны выступать процессуальность, отсутствие директивности, длительность не менее двух месяцев, создание в терминах психоанализа «положительного переноса», то есть построение особых, доверительных отношений между психологом и клиентом. Результатом такой работы должно являться развитие того, качества, как адаптивность» [13, с.14].

По своей сути, адаптивность подразумевает «принятие новых условий жизни со всеми ее многогранными проявлениями, принятие социального положения, способность к автономии, освоение новых навыков и ролевых функций» [4, с.112].

Рассмотрим необходимые стадии психологического консультирования в ситуации после произошедшего развода, связанные с диагностикой. Первичный диагностический этап является основой для определения общего

состояния клиента, а также дальнейшей постановки цели работы и задач для ее достижения.

Далее, после установление диагностических критериев, происходит работа с отбором необходимых методических материалов. Затем в процессе повторной и промежуточной диагностики, вносятся коррективы и определяется план работы с предполагаемыми результатами.

Диагностика в послеразводный период имеет несколько видов, так, к одному из них относится «экспертиза, которая предполагает сбор данных на основе тестов-опросников или любых методик диагностики, подходящих для каждого конкретного случая» [18, с. 382].

Также в процессе диагностического исследования можно использовать стандартизированный многофакторный метод исследования личности (СМИЛ), адаптированную русскую версию Миннесотского личностного многоаспектного опросника.

Немаловажную роль в период диагностики отведена интервью, при грамотном использовании которого специалист получает необходимую информацию, при синтезе которой выявляются достоверные проблемы и сложности женщины. На рассматриваемом этапе особенно важно умение профессионала слушать клиента, создавать атмосферу доверительного дружелюбия, сопереживания и понимания душевного состояния.

Непосредственная индивидуальная консультативная работа психолога женщин после развода также имеет свои особенности.

«Ситуация женщины после развода, как частный пример кризисной ситуации, имеет свою специфику, что диктует особый подход в работе психолога, осуществляющего консультирование» [29, с.301].

Исходя из этого психологическое консультирование основывается на двух основных подходах: Индивидуальное и групповое. В нашем исследовании речь идет об индивидуальной консультативной терапии и, поэтому, в данном случае, мы будем рассматривать только данную сферу деятельности.

По мнению ряда авторов (Алешина Ю.Е., Бодалев А.А., Меновщиков В.Ю., Мишина Т.И., Эйдемиллер Э.Г. И др.), одним из основных направлений психологического сопровождения человека после развода является индивидуальное консультирование клиентов [2;41;79].

Основная цель психологического консультирования - помочь клиенту в преодолении эмоциональных стрессов, в стремлении к свободе, в обучении адаптивному поведению, в поиске полноценного самовыражения.

Как нами было отмечено в параграфе 1.2., последствия потери партнера бывают весьма серьезными - женщины могут жаловаться на отсутствие сна, постоянное плохое настроение, обострение хронических недугов, депрессивные состояния.

Большую помощь в консультировании в подобных случаях может, по мнению Ю.Е. Алесиной, оказать:

- реорганизация жизни клиента, переориентация ее на то, что может отвлечь от переживаний и переключить на что-то новое;
- изменение отношений с партнером [2].

По мнению В.Ю. Меновщикова, развод можно отнести к категории утраты, потери и с этой позиции работа с потерявшими партнера сходна с теми процессами, которые связаны с утратой [41]. Просто рекомендация - отвлечься - ничем не поможет. Необходима проработка чувств обиды, вины, утраты, испытываемых клиенткой. Только после этого женщина может стать восприимчива к интеллектуальному овладению ситуацией, к возможным инсайтам и переменам в собственном поведении. Только тогда можно переходить к планированию иных сторон жизни, поиску резервов. Тогда становится возможным подробное обсуждение и выбор того, что может быть интересно именно этому человеку.

В.Ю. Меновщиков утверждает, что немалое значение при этом играет круг общения. По мнению автора, стоит вспомнить друзей и знакомых, где и как обычно клиентка встречалась с ними, что делали вместе, что особенно приятно было делать раньше. Бывает полезно в ходе приема наметить, с кем

и как стоит встретиться в ближайшее время, что можно интересного и приятного сделать, кому позвонить и куда зайти, где можно искать новые знакомства и близкие связи [41].

Ощущение брошенности любимым часто приводит к тому, что человеку начинает казаться, что он вообще никому не нужен, неинтересен, скучен и т.д. Несмотря на подобные переживания, обычно в разговоре выясняется, что у клиентки есть и одинокие друзья, и подруги, которые были бы рады встрече, и чья судьба напоминает нынешнюю ситуацию пострадавшего. Кроме дружеских связей, существуют и различные клубные, общественные, развлекательные организации, которые тем или иным образом могут заинтересовать человека и стать источником новых друзей и знакомств.

Ю.Е. Алешина также считает, что стоит специально обсудить с клиенткой, что вообще ей нравится и интересно в жизни, а затем попытаться подобрать подходящую форму активности. Большую роль в процессе «возвращения к жизни» может сыграть наличие у клиентки детей, любимой работы или хобби, увлечения [2].

Дальнейшим этапом работы в индивидуальном консультировании клиентов в ситуации развода, согласно позиции Ю.Е. Алешиной, является реорганизация отношений с партнером. По мнению автора, часто весьма негативную роль, усугубляющую состояние клиента, играют продолжающиеся в той или иной форме отношения с бывшим партнером. Сохранение таких отношений порой обусловлено необходимостью, когда клиент продолжает жить с бывшим мужем / женой в одной квартире, у них есть дети, за которыми требуется уход и т.п., но бывают и более странные ситуации, когда бывший партнер постоянно звонит, предлагает помощь, считая, что он/она таким образом облегчает страдания партнера, помогает ему. Любой разговор с уже ушедшим партнером многими клиентами воспринимается как «соль на рану», но отказаться от него бывает не так просто, поскольку всегда есть надежда, что разрыв не окончательный. Тем не

менее, для того чтобы «забыть» партнера, лучше какое-то время не встречаться, уехать, изменить ситуацию. При этом клиенту следует рекомендовать ориентироваться на собственные интересы, пусть даже в ущерб партнеру. Например, если в квартире у клиента продолжают храниться вещи бывшего супруга, а он сам давно живет в другом месте, по каким-то причинам не забирая их, стоит посоветовать клиенту настоять на том, чтобы эти вещи были убраны. Или, если бывший супруг приходит навещать детей в то время, когда он/она неминуемо сталкивается с клиентом, следует порекомендовать изменить часы этих встреч [2].

Еще одним важным моментом индивидуального консультирования в ситуации развода, по мнению Ю.Е. Алешиной, является обесценивание бывшего партнера. Работа по обесцениванию бывшего партнера часто уже активно идет в сознании клиента. Вспоминается не только хорошее и привлекательное в другом, но и черты, привычки, личностные качества, которые, казалось бы, уже давно свидетельствовали, что совместная жизнь не будет безоблачной - партнер был порою эгоистичен, ненадежен, боязлив, самлюбив и т.п. Тогда и только тогда, когда консультант обнаруживает свидетельства такого процесса обесценивания в сознании клиента, он сам может подключиться к нему, активно демонстрируя на основании полученной информации, что он/она «на самом деле» не столь привлекателен, как раньше казалось клиенту. Тот факт, что уходу часто предшествует некоторый период охлаждения в отношениях, может облегчить консультанту решение задачи, поскольку за это время другой обычно успевает проявить себя недостаточно корректно [2].

Необходимо также, с точки зрения Ю.Е. Алешиной, специально уделить время в индивидуальном консультировании обсуждению вопроса о единственности любви. Для многих клиентов серьезным препятствием, затрудняющим разлуку с партнером, является ощущение, что это единственная или последняя любовь в его жизни. Представление о том, что в жизни у человека бывает лишь одна настоящая любовь, весьма

распространено. Для многих клиентов представление о единственности любви имеет определенную привлекательность. Оно возводит само переживание любви на пьедестал, соответствует наиболее романтическому и поэтическому отношению к этому чувству, возвышая тех, кто действительно испытал «такое». Ю.Е. Алешина обращается к словам одного из исследователей межличностной аттракции, который как-то заметил: «Большинство людей никогда не полюбило бы, если бы не имело возможности на основании книг и кинофильмов представить себе, как это бывает» [2].

Подвергая сомнению идею «только одной любви» и, таким образом, создавая для клиента перспективу будущих близких отношений, консультант может попытаться критически переосмыслить это убеждение, обратиться к опровергающим его жизненным и литературным примерам. Можно при этом повысить и ценность переживаний клиента высказываниями типа: «Человеку дается не любовь сама по себе, а способность любить», «Если вы полюбили однажды, значит, вы способны переживать это чувство в принципе и обязательно со временем полюбите еще». В это случае консультант подчеркивает, что есть надежда на будущие близкие отношения. Психологу можно также поддержать веру в будущее и целесообразность происшедшего: «Может быть, это и хорошо, что он ушел сейчас. Значит, у него было такое стремление и рано или поздно проявилось бы. Но на сегодняшний день, пока вы еще молоды («у вас много друзей» или «у вас такая интересная работа»), у вас гораздо больше шансов наладить свою жизнь найти себе другого человека [2].

Еще одна проблема, которая очень сильно переживается во время развода, и которой должно быть уделено значимое внимание в индивидуальном консультировании женщин после развода - страх одиночества, боязнь, что потеряв одну семью (какой бы плохой она ни была), она никогда не обзаведется другой. Обсуждая страхи женщины, связанные с разводом, целесообразно активно использовать рациональную терапию.

Например, говоря о возможном ухудшении отношения к женщине со стороны референтной группы, следует подчеркнуть, что к человеку во многом относятся так, как он позволяет к себе относиться. Если он чувствует себя изгоем, не достойным внимания, не интересным, виноватым, к нему соответственно будут относиться окружающие. Веселый, уверенный в себе и собственных решениях человек независимо от семейного положения будет вызывать к себе уважение и любовь [20;40;47].

Интересное, на наш взгляд, решение по выходу из разводного кризиса, предлагается в социальной психологии и психотерапии. Социальная психология и психотерапия исходят из положения о том, что надежная связь позитивно влияет на психическое и физическое самочувствие человека социальными отношениями между членами семьи, родственниками, подругами. Сеть из этих контактов содействует социальному обмену и обратной связи, поддерживает чувство принадлежности к группе, семье и чувство самооценности. Лица, которые располагают сетью, богатой ресурсами, лучше справляются с кризисами и факторами риска для здоровья, чем люди с сокращенной, урезанной сетью.

При исследовании сети используются различные варианты визуального представления социальных отношений. К. Ленц использовал в своих консультациях, в особенности по разводу, следующий анализ сети в рамках индивидуальной консультации. Консультант в процессе консультирования предлагает углубленно рассмотреть сеть социальных отношений. Карта сети представляет возможность сделать свои отношения наглядными и их структуру ясной. Перед клиентом необходимо положить лист бумаги, на котором изображено множество концентрических кругов. В центре внутреннего круга стоит слово «Я». Клиенту предлагается сделать первый шаг, он должен представить себе людей, с которыми чувствует себя особенно тесно связанным, без которых ему трудно представить свою жизнь. Эти люди группируются в первом круге вокруг «Я». После этого спрашивают о людях, которые тоже важны для него, но с которыми он связан не так тесно, как с

людьми из первого круга. Эти люди размещаются в более удаленных кругах. В конце размещают людей, с которыми социальные контакты существуют, но эмоциональные связи слабее. Это могут быть коллеги, соседи, знакомые из группы досуга, объединения или организации, с которыми был связан клиент. В заключении при составлении карты сети особыми значками отмечаются люди, связанные с поставленными проблемами, отношения с которыми особенно конфликтны, напряжены. Подобная визуализация помогает клиенту изучить и максимально использовать ресурсы своей социальной сети в ситуации после развода [78].

Анализ работ на тему индивидуального психологического консультирования женщин средних лет, переживших развод, позволяет на основании исследовательских трудов, охарактеризовать основные этапы психологического консультирования в индивидуальном подходе. Так, многие ученые рассматривают несколько этапов периода после развода и устанавливают для каждого свои задачи и цели.

К примеру, М.В. Сузая рассматривает три уровня: «послеразводный, уровень перестройки и стабилизацию» [66, с.486].

Р. Кочюнас называет развод «смертью отношений, которые вызывают почти во всех случаях самые болезненные чувства» [33, с.30].

Согласно мнению социолога Эйдемиллера: «анализ утраченной роли жены – важный момент в психологической работе с женщинами в разводе. Здесь на первый план выходит множество факторов, таких как место, которое занимала эта роль в её жизни, продолжительность её пребывания в этой роли, социальные преимущества, которые она давала, психологическая готовность к смене ролей в принципе. Утраченные социальные роли и формирование новых ролей, разделение ролей актуальных с ролями, устаревшими – одна из центральных тем, на которых сосредоточена работа психолога» [79, с. 303].

Аронс в своей книге «Развод: крах или новая жизнь?» в качестве мишени уделяет внимание чувству утраты в связи с таким фактором, как потеря роли.

Исследования Аронс показывают, что «в среднем женщины больше инвестируют себя в роль жены, чем мужчины себя – в роль мужа. Женщина создаёт домашний уют, наполняет душевным теплом семейную повседневность, готовится стать матерью или уже реализует себя как мать. Выход из супружеских отношений означает, в каком-то смысле, смерть целого мира, в котором она жила, а также «смерть» той роли, с которой она отождествилась. Усугубляющими факторами могут в этом случае быть переезд, смена круга общения, расставание с привычными формами времяпрепровождения. Это серьёзный удар по самоидентификации, как важному фактору психологического здоровья женщины, приводящий часто к выраженной дезориентации и дезорганизации» [3, с.363].

При работе с клиентом, который находится на стадиях «гнева», «отрицания», «переговоров» или «депрессии» необходимо проводить консультирование с осознанием эмоций, чувств и в целом переживаний, которые возникают, как реакция на случившееся.

При индивидуальном психологическом консультировании бывает важно разобраться с тем, какие правила будут способствовать улучшению психологического климата вокруг женщины, а какие могут, наоборот, усложнить и без того непростую ситуацию.

«Поскольку многие семейные процессы пронизаны ритуалами и символикой, часто у бывших супругов (особенно женщин) возникает потребность в своеобразном ритуале развода как символической точке завершения жизни в прежнем статусе и начала новой фазы жизни. Это является ещё одной мишенью работы психолога на этапе подведения клиента к стадии адаптации. В этом ракурсе полезно разобраться, что в жизни женщины (какие привычки, предметы) так или иначе символизирует

прежнюю жизнь – и есть ли польза в избавлении от таких вещей или ритуалов» [40, с.21].

Психологическое консультирование как оказание помощи не всегда означает речевую поддержку специалиста, порой женщине, которой трудно пережить развод, необходимо дать возможность продумать, проанализировать сложившуюся ситуацию, создать условия для некоторого отстранения от переживаний и постепенно перевести ее от заверщенного этапа на новый уровень мышления и действий в более осознанном и зрелом восприятии действительности.

Ю.Ю. Швец в этой связи пишет о том, что: «в идеале психологическое отстранение предполагает хотя бы временный отъезд с целью отдыха и переключения, смену места жительства или, как минимум, интерьерную реорганизацию, а также смену собственного образа. Однако эту схему редко возможно реализовать в полном варианте, поэтому психологу бывает полезно продумать вместе с клиенткой ту оптимальную программу смены декораций, которая будет, с одной стороны, учитывать реальные возможности клиентки, а с другой – даст необходимый эффект выхода из пространства, напоминающего прежнюю жизнь» [75, с.202].

Подведение клиента к теме осознанных выводов и принятию самостоятельных решений, которые формулируются, как итог неудачного опыта отношений – является еще одной немаловажной особенностью психологическо-консультативной работы. Здесь можно отметить точку зрения о том, что эти «выводы и решения должны носить в большей степени продуктивный и в меньшей степени ограничивающий характер» [48, с.400]. Это означает, что женщине после развода необходимо оказать помощь и не допустить сосредоточиться на обобщающих выводах или решениях по типу: «я теперь никогда не буду доверять мужчинам, помогать им, оказывать помощь».

Подводя клиента к последней стадии адаптации, В.В. Кудинова советует использовать информирование клиента и работать над поиском

решений, создавая подробный алгоритм по решению проблем, например, методику Дилтса [34, с.176].

Новый статус женщины в разводе требует пересмотра многих правил и стереотипов, по которым она жила. Приходится изживать многие привычки, что часто является стрессовым фактором. И, вместе с тем, необходимо введение новых правил для себя и членов своей семьи и ближнего окружения – тех правил, которые позволят минимизировать болезненное напоминание о распавшихся отношениях и легче адаптироваться к новым условиям [20, с.100].

Индивидуальное психологическое консультирование женщин среднего возраста после развода, как правило длится не более двух месяцев. В течение этого периода проходит острое кризисное состояние и человек приходит к адаптации реальной жизни. В этом случае, психолог должен четко проследить – необходима ли дальнейшая работа или уже можно ее завершить.

В случае, когда пациенту нужна дополнительное психологическое сопровождение, специалист переходит к следующему этапу консультативной деятельности – к коррекции.

«Работа консультанта на этапе коррекции может быть, как продолжением консультирования клиента в остром кризисном состоянии, так и началом консультирования человека, впервые пришедшего за психологической помощью через определенное время после развода (спустя месяцы, год или более после кризисного события)» [8, с.35].

Спустя некоторое время, женщине, пережившей развод может потребоваться еще дополнительное психологическое консультирование, носящий название этап реабилитации.

«Деятельность консультанта на этапе реабилитации может быть, как продолжением консультирования клиента на первых двух этапах, так и началом консультирования человека, впервые пришедшего за

психологической помощью через какое-то время после развода (спустя месяцы, год или более после кризисного события)» [16, с.156].

Полагаем, будет уместным охарактеризовать преимущества индивидуального психологического консультирования женщин средних лет по снижению чувства одиночества после бракоразводного процесса.

Преимущества данного метода заключаются в следующем:

- индивидуальное консультирование носит конфиденциальный характер, поэтому происходит смягчение ситуации психологической интервенции;
- индивидуальная работа позволяет глубже взглянуть на внутренние психологические проблемы пациента;
- также при индивидуальном консультировании психологу проще и безошибочное наблюдать за психологическим состоянием клиента, видеть изменения, корректировать свою деятельность.

Таким образом, индивидуальное психологическое консультирование по снижению чувства одиночества у женщин среднего возраста после развода имеет свою специфику. При консультировании женщин необходимо обращать внимание на то, что они переживают не только развод, но и возрастной кризис иначе, нежели мужчины, на первый план могут выходить такие переживания как социальная нереализованность, проблемы в отношениях с противоположным полом, страх старости и физических изменений.

Однако, опытный психолог способен научить женщину помочь самой себе, отпустить прошлое, принять настоящее и строить планы на будущее без страха и сомнений.

Выводы по главе 1.

На сегодняшний день одиночество остается одной из главных психологических проблем. Изучение научной отечественной и зарубежной литературы по проблеме исследования позволяет нам сделать вывод о сложности и специфичности феномена одиночества. И каждая научная теория помогает рассмотреть одиночество с различных аспектов.

Такие исследователи как У.Садлер, Т.Джонсон, Р. Вейс, К.А.Абульханова-Славская, И.С.Кон, С.Г.Корчагина и др. выделяют различные виды и типы одиночества, изучают различия в переживании этого

состояния.

В нашем исследовании мы определим чувство одиночества как индивидуальное эмоциональное переживание личности, вызванное отсутствием близких желаемых связей с людьми и приводящее к неблагоприятным последствиям. Проявление чувства одиночества зависит от личностно-возрастных особенностей человека и специфики системы социального взаимодействия.

Важным фактором, оказывающим влияние на восприятие и переживание одиночества, является возраст женщины. По мнению таких ученых как К.Г. Юнг, Э. Эриксон, И.С. Кон личность проживает кризис к середине жизненного пути. Как отмечают исследователи, негативными последствиями прохождения возрастного кризиса 30-45 лет является осознание отсутствия целей и смысла в жизни, препятствующей личностной самоактуализации. Для женщины наступает переломный момент, сопровождающийся депрессивными мыслями, ощущением опустошённости, физической и психологической усталостью, потерей интересов, ощущением одиночества и беспокойством о будущем.

С возрастом у женщин происходят физические перемены, связанные с гормональными изменениями. Многие женщины данной возрастной группы сталкиваются с изменениями в отношениях с партнером, детьми и родителями. Одним из ярких проявлений кризиса среднего возраста у женщин является смена настроения. Активная деятельность резко сменяется безразличием и усталостью, женщина чувствует нервозность и досаду, связанную с потерей внешней привлекательности. Учитывая подобные состояния, наступление среднего возраста может вызвать регресс личности, замедлить или даже остановить ее развитие [39]. И если в ситуации негативного сценария проживания кризиса в жизни женщины происходит разрыв семейных отношений, то все симптомы проявления чувства одиночества многократно обостряются. По шкале стрессогенности жизненных событий Томаса Холмса и Ричарда Рэя [87] развод стоит на

втором месте по силе негативного влияния на человека.

Как отмечает в своих исследованиях Кольцова И. В., большая часть женщин среднего возраста ощущают негативный характер одиночества, как результат потери особо значимых отношений. От того, как женщина пройдет этот период, напрямую зависит найдет ли она для себя какие-то новые роли в жизни [27].

По мнению О.В. Галустовой развод приравнивается к утрате, под которой понимается утрата близкого человека вследствие различных событий. Развод или разлука со спутником жизни – это особый случай утраты. Потеря идет рука об руку с возникновением трагедии в человеке. Трагедия может оказывать влияние на разные стороны личности и проявляться по-разному [13].

Каждая женщина переживает развод по-своему, но почти для каждой это большой стресс и поэтому большинству женщин для снижения чувства одиночества после развода требуется психологическое сопровождение.

Одной из главных функций психологического сопровождения является преодоление негативных факторов и оказание своевременной помощи и поддержки. К одним, пожалуй, из основных видов психологической помощи после развода, относится психологическое консультирование и его результативность будет намного выше, если будет осуществляться в индивидуальном порядке.

Специфическая особенность индивидуального консультирования обусловлена тем, что период жизни после развода наносит женщине серьезную психологическую травму.

Изучив теоретические научные труды по теме исследования и специфику индивидуального консультирования мы можем полагать, что психологическое консультирование в индивидуальном формате приведет к снижению чувства одиночества у женщин среднего возраста после развода. Именно этим объясняется наш выбор индивидуального консультирования как способа снижения чувства одиночества для проведения формирующего

эксперимента.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ КАК СРЕДСТВА СНИЖЕНИЯ ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА У ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА ПОСЛЕ РАЗВОДА.

2.1. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента.

Исследование проводилось на базе частного психологического центра г. Канска. В качестве экспериментальной группы были выбраны 10 женщин в

возрасте 32-44 лет, переживающие чувство одиночества после развода. Данное исследование было организовано путем тестирования женщин-респондентов, ответы которых были зафиксированы и определен уровень переживания одиночества для каждой женщины.

Для реализации поставленной цели нами был проведен констатирующий эксперимент по изучению особенностей женщин среднего возраста, испытывающих чувство одиночества после развода. Ниже приведем краткое описание клиентских случаев.

Кейс 1. Ольга Н.

Респондент Ольга, 36 лет, в разводе 2 года, дочь 6 лет, бухгалтер, проживает со своей матерью, развелась из-за измены мужа. Жалуется на сильное одиночество, что никому не нужна. Говорит, мужчины не заинтересованы, потому что есть ребенок. Периодически испытывает «приступы бессмысленности и безысходности». К психологу обратилась «просто чтобы выслушали, поняли и посочувствовали».

Кейс 2. Мария В.

Респондент Мария, 32 года, в разводе полгода, детей нет, менеджер по продажам, проживает в съёмной квартире. Приехала в Москву из провинции в 21 год «покорять столицу». С будущим мужем познакомилась в 23, три года встречались, потом «сходили в ЗАГС». Детей хотели, но долго завести не могли, потом прошли обследование в хорошей клинике, Марии поставили диагнозы «эндометриоз» и «синдром поликистозных яичников». Врач сказали, что забеременеть с такими диагнозами она вряд ли сможет. Муж вскоре после этого принял решение развестись, т.к. для него наличие детей в семье было принципиальным моментом. Мария после развода впала в подавленное состояние, говорит «депрессняк накрыл». Чувствует себя обесцененной, «неполноценной женщиной», из-за того, что не может иметь детей.

К психологу обратилась с запросом на нормализацию эмоционального состояния и поиск «отдушины», которая позволит заполнить пустоту в жизни, возникшую после развода.

Кейс 3. Надежда А.

Респондент Надежда, 41 год, в разводе после 2-го брака 3 года, сын 9 лет. Учитель русского языка и литературы, проживает совместно с сыном в собственной квартире, которая куплена первым мужем. И с первым, и со вторым мужьями развелась из-за их склонности к алкоголизму. Причём до брака ни тот, ни другой алкоголем не злоупотребляли. Выпивали по праздникам как все нормальные люди. Считает себя конфликтным человеком, но говорит, что «мой гнев всегда праведный, всегда по делу». Часто спорит с коллегами на работе. С обеими мужьями до разводов тоже были частые конфликты. Недавно увидела сына на улице с друзьями, как они курили. Подошла, схватила сына за ухо и отволокла домой, чуть ухо не оторвала. А дома сильно избила. После этого сама себя испугалась. К психологу обратилась, чтобы «сделать что-то со своей склонностью заводить с полуоборота».

Кейс 4. Екатерина О.

Респондент Екатерина, 38 лет, в разводе 4 года, детей нет. Фотограф-фрилансер, плюс помогают состоятельные родители, проживает в собственной квартире, которую подарили родители. С мужем развелась из-за того, что «он не угодил матери». Мать критиковала мужа, он огрызался, получались постоянные ссоры, в которых Екатерине приходилось выбирать «либо муж, либо мать». В конце концов муж ушёл к другой женщине, на 10 лет моложе Екатерины.

К психологу обратилась, потому что чувствует себя «намертво связанной» с матерью. А также что «уже 38, часики тикают». Боится, что еще год-два, и придётся всю жизнь быть одной.

Кейс 5. Александра И.

Респондент Александра, 34 года, в разводе 2 года, дочь 4 года. Врач-стоматолог, живёт со своими родителями. С мужем развелась из-за того, что он был агрессивным, в адрес Александры, её дочери и матери. Стала его бояться, потом решила развестись, бывший муж примерно год названивал, просил его простить и позволить вернуться, обещал исправиться. К психологу обратилась из-за ощущения «непонятного страха» и «пустой жизни».

Кейс 6. Наталья Л.

Респондент Наталья, 43 года, в разводе после 2-го брака 2 года, дочь 8 лет. Самозанятая, обучает игре на фортепиано, проживает со своей матерью. С первым мужем развелась из-за его измены, со вторым по той же причине. От первого брака дочь, бывший муж хорошо зарабатывает и платит алименты, на которые можно жить. У матери 3 месяца назад диагностировали рак. К психологу обратилась из-за «страха надвигающейся старости» и «страха что мама умрёт, дочь вырастет и уйдёт, и я останусь одна».

Кейс 7. Жанна К.

Респондент Жанна, 41 год, в разводе после 2-го брака 1 год, детей нет. Программист, руководитель отдела в IT-компании, живёт в своей квартире. Рассказывает, что с мужчинами никогда ничего хорошего не получалось, что «липли какие-то потребители», которые видели в ней «мамочку-кормилицу». После второго развода приняла осознанное решение замуж больше не выходить и детей не заводить, посвятить себя самореализации. Сделала успешную карьеру в IT-компании, руководит отделом из 17 разработчиков (все мужчины). Очень хорошо зарабатывает, любит путешествовать, объездила почти весь мир. С детства отлично рисует, собирается устроить выставку в галерее современного искусства. К психологу обратилась из-за ночных кошмаров, и как результат – бессонницы, которые появились вскоре после похорон матери.

Кейс 8. Татьяна А.

Респондент Татьяна, 39 лет, в разводе 3 года, сын 5 лет. Технолог пищевого производства, работает на производственной линии в сети пекарен, проживает с сыном у своей мамы. Рассказывает, что недавно в ее компанию поступил на работу новый сотрудник. Ему 29 лет (на 10 лет моложе), ей очень нравится. Не знает, как собой заинтересовать. Боится, что «слишком старая» и «с ребенком». К психологу обратилась, чтобы по возможности помогли наладить контакт с понравившемся мужчиной.

Кейс 9. Алёна У.

Респондент Алёна, 37 лет, в разводе 5 лет, детей нет. Мастер художественной вышивки, проживает одна. Работает в театре, шьёт костюмы и реквизит. Бывший муж тоже работал в театре, пробыли вместе 7 лет. Потом он увлёкся другой женщиной, тоже из театра, и они развелись. Общение продолжали, как коллеги по работе. Недавно узнала, что у мужа в его новой семье родилась дочь. После этого появилось острое чувство одиночества и «никому не нужности». К психологу обратилась по поводу сильного ощущения одиночества.

Кейс 10. Галина Д.

Респондент Галина, 44 года, в разводе после 2-го брака 4 года, сын 14 лет. Продавец кассир, живёт в собственной квартире, доставшейся от мамы. Мама 2 года назад умерла (от панкреатита). Недавно знакомые сказали, что сын употребляет наркотики. Пыталась его расспрашивать, он отгораживается и реагирует агрессивно. Боится, что сын подорвёт здоровье или «увязнет в криминале» и она останется одна. К психологу обратилась, чтобы помогли наладить контакт с сыном.

На основании анализа научной литературы мы выделили критерии и уровни чувства одиночества у женщин среднего возраста после развода (табл. 1).

Таблица 1

Критерии и уровни чувства одиночества

Название критерия	Уровень выраженности			Методика и шкала
	Низкий	Средний	Высокий	
Временное одиночество	Одиночество является ситуативным, когда происходит психотравмирующее событие, например потеря близкого человека или болезненный разрыв интимных отношений	Чувство одиночества появляется, когда человек чувствует себя ущемленным, когда не может реализовать свои потребности	Человек не может на протяжении длительного времени устанавливать удовлетворительные отношения со значимыми людьми	Опросник переживания одиночества Е.А. Манаковой Шкала «Временное явление»
Эмоциональное одиночество	Уверенность, высокое самоотношение, ощущение силы своего «Я»	Умеренное чувство субъективного благополучия, негативные мысли о будущем	Значительно выражен эмоциональный дискомфорт, депрессивное состояние, высокий уровень тревоги	Шкала тревоги Бека (BAI) Шкала «Выраженность тревоги»
Социальное одиночество	Социальные контакты не нарушены, удовлетворенность отношениями с окружающими, имеют устойчивые межличностные контакты	Иногда чувствует себя не нужным обществу, нарушаются социальные контакты	Изолированность от мира, отчужденность от людей социальная пассивность	Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона (UCLA) Шкала «Нарушение социальных контактов»

Для проведения экспериментального исследования был предложен следующий диагностический методический комплекс:

1. Опросник переживания одиночества Е.А. Манаковой.

Данный опросник переживания одиночества предназначен для диагностики особенностей различных аспектов переживания одиночества.

2. Шкала тревоги Бека.

Шкала тревоги Бека предложена американским психиатром А. Беком. Данная клиническая тестовая методика, предназначена для скрининга тревоги и оценки степени ее выраженности.

3.Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона.

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.

Рассмотрим результаты констатирующего эксперимента более подробно.

В результате количественного анализа по опроснику переживания одиночества Е.А. Манаковой мы выявили следующее: низкий уровень имеют два человека -20 %, средний уровень у семи человек —70 % и высокий уровень у одного человека —10 %. Как показывают результаты исследования, самую большую группу респондентов составили женщины со средним уровнем временного ощущения одиночества (прил. А, табл. 2).

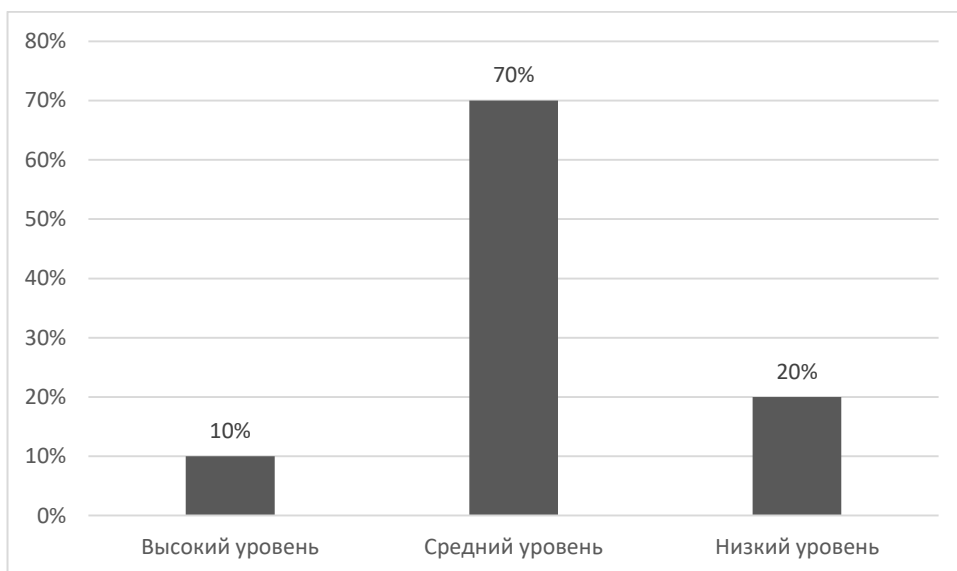


Рис. 1. Распределение женщин по уровню временного ощущения одиночества (в %) по опроснику Е.А. Манаковой

Средний уровень по критерию «временное одиночество» выявлен у нескольких респонденток. О.Н., М.В., А.И., Ж.К., Е.О., Т.А. и А.У. отмечают, что испытывают чувство одиночества лишь иногда, когда возникают ситуации, при которых женщины не могут реализовать свои потребности.

Данный тип одиночества является преходящим и выражается в кратковременных приступах чувства одиночества, «Когда я нахожусь в окружении людей, я забываю о своей проблеме, как только я прихожу домой и остаюсь одна, хочется «выть» от одиночества и тоски» - говорит М.В. на консультации. Т.А. испытывает противоречивые чувства, мечтает о дружной и крепкой семье и в то же время не хочет прикладывать усилия для установления и поддержания серьезных отношений с мужчиной. Также Т.А. чувствует грусть, когда видит счастливые семейные пары с детьми. «Я хочу выйти замуж, но кому нужна стареющая женщина и еще с ребенком»- убеждена клиентка.

У Ж.К. средний уровень «временного одиночества», вероятно, связан с недавней смертью матери. До этой утраты Ж.К. не задумывалась об одиночестве, поскольку в основном была довольна своей жизнью.

Е.О. только после развода поняла, что может навсегда остаться одна, если также будет «слушаться» маму в выборе супруга. «Помогите мне, потому что чувствую себя «намертво связанной» с матерью. А мне уже 38, часики тикают»- говорит Е.О.

О.Н. ощущает одиночество как «потерю себя» и гармонии с миром. Женщина чувствует нарастающую тревожность и фрустрацию, которые возникают при невозможности преодолеть препятствия к достижению своих желаний. Человек становится одиноким, когда осознает неполноценность своих отношений с людьми, лично значимыми для него, когда он испытывает острейший дефицит удовлетворения потребности в общении.

У А.У. также средний уровень «временного одиночества». После того как А.У. узнала о рождении ребенка в новой семье мужа, стала испытывать «острое чувство одиночества», которое выражалось в депрессивном

состоянии. Причину своего одиночества видит в себе, а точнее в том, что не родила ребенка и испытывает чувство вины. А.У. говорит: «Муж хотел ребенка, а я не решалась, если бы согласилась, у нас была бы полная семья и счастливая семья.»

Также результаты исследований показали, что высокий уровень по критерию «временное одиночество» наблюдается только у одной испытуемой Г.Д. Это связано с тем, что на протяжении длительного времени Г.Д. не покидает чувство одиночества и ненужности. «Сколько себя помню, с самого детства, родителям было не до меня, отец любил выпить, а мать много работала, я не помню, чтобы меня обнимали и говорили ласковые слова»- говорит клиентка. Переживание одиночества у Г.Д. по типологии является хроническим, с детства у нее была не удовлетворена одна из главных базовых потребностей – потребность в любящих теплых отношениях со значимыми людьми, а именно с родителями. Г.Д. не с кем было делиться своими чувствами и переживаниями. Она ощущала себя брошенным покинутым ребенком и от этого Г.Д. чувствовала тревогу и пустоту. В последствии у Г.Д. происходят такие события как: два неудачных брака, смерть мамы, конфликтные отношения с сыном, которые усиливают ее негативное переживание одиночества. «Я устала бороться с одиночеством, наверно такова моя судьба»- печально говорит Г.Д.

При этом следует заметить, что среди женщин, которые являются одиночками, имеются и низкие уровни временного ощущения одиночества. Низкий уровень временного одиночества выявлен у Н.А. и Н.Л.

Это женщины, которые ощущают одиночество ситуативно, когда происходит психотравмирующее событие, например потеря близкого человека или болезненный разрыв личных отношений. У Н.Л. низкий показатель возможно связан с тем, что Н.Л. до известия о болезни матери не чувствовала себя одинокой, поскольку значимые родные люди мама и дочь были рядом. Низкий уровень «временного одиночества» связан с тем, что

Н.А. считает себя сильной и устойчивой личностью и полагает что с помощью специалиста сможет справиться с чувством одиночества.

В результате количественного анализа по методике Шкала тревоги Бека мы выявили следующее: средний уровень у трех человек-30 % и высокий уровень у семи человек - 70 %. Также при количественном анализе мы выявили, что у респонденток преобладает высокий уровень эмоционального одиночества (прил. А, табл. 3).

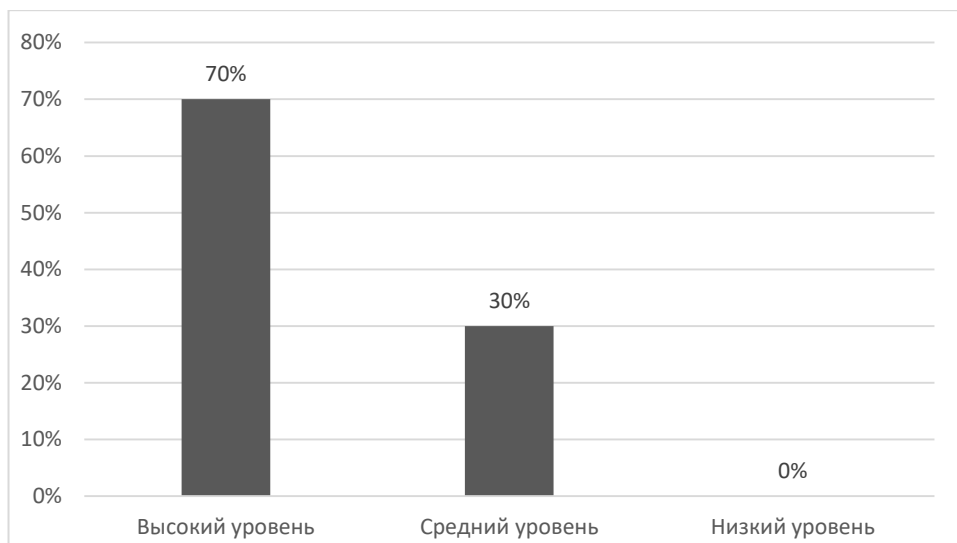


Рис.2.Распределение женщин по уровню эмоционального одиночества (в %) по методике Шкала тревоги Бека.

Рассмотрим группу женщин с высоким уровнем эмоционального одиночества подробнее.

Высокий уровень эмоционального одиночества у М.В. связан с тем, что она чувствует себя обесцененной, «неполноценной женщиной», из-за того, что не может иметь детей на данный момент жизни по состоянию здоровья. «С мужем очень хотели детей, для супруга наличие детей в браке было принципиально. Мне сказали, что возможно детей с моими диагнозами не будет. Именно из-за этого он подал заявление на развод»- плачет во время сессии М.В. После развода М.В. впала в подавленное состояние, говорит «депрессняк» накрыл, не вижу смысла жизни без детей».

Причиной высокого уровня эмоционального одиночества у А.У. является также отсутствие детей, которые, по ее мнению, могли бы выполнять функцию объекта эмоциональной близости. А.У. после рождения ребенка в семье бывшего супруга стала испытывать «острое одиночество» и чувство вины, что не решилась на беременность, хотя очень хотела ребенка. Клиентка переживала, что после рождения ребенка, муж может отдалиться, что она не сможет уделять ему много внимания. «Мне важно о ком-то заботиться, я осталась совсем одна, а так была бы с ребенком, я бы не чувствовала себя такой одинокой и никому ненужной» - говорит А.У. Для таких женщин, как А.У. и М. В. материнство является одной из главных фундаментальных ценностей, и при невозможности их реализации женщины чувствуют себя одинокими. Для них важно проявлять заботу и испытывать материнские чувства.

О. Н. имеет высокий уровень эмоционального одиночества, который проявляется в пессимистичном настроении, страхе оказаться отвергнутой и трудностей в выборе партнера. «Как теперь верить мужчинам? Я развелась, потому что муж изменил, вдруг опять такое повторится? Да, мне кажется, что я привлекаю неподходящих мужчин. Да есть ли вообще нормальные?» - задает вопросы О.Н. Также О.Н. считает, что стала менее привлекательной с возрастом и очень сильно из-за этого переживает. «Боюсь к зеркалу подходить, старею, морщин много, кому я нужна, если сама себя не люблю.»

Одной из причин такого проявления эмоционального одиночества у О.Н. является негативный опыт близких отношений в подростковом возрасте. «Он ушел к моей близкой подруге и сказал, что она красивее меня» говорит О.Н.

У А.И. чувство одиночества проявляется в жалости к себе, низкой самооценке и страхе установления близких отношений. «От своего одиночества мне часто хочется рыдать, такое ощущение, что жизнь проходит мимо. Муж часто проявлял агрессию по отношению ко мне, мог даже ударить, и теперь мне сложно будет доверять новому партнеру» - говорит

А. И. Травматичный семейный опыт, который сопровождался насилием затрудняет построение новых отношений и усиливает негативное проявление чувства одиночества. Также у А.И. и О.Н. отмечается недостаток социальных навыков по выстраиванию близких отношений, в результате чего у женщин не удовлетворена важнейшая потребность в эмоциональной близости.

У Ж.К. высокий уровень эмоционального одиночества связан с негативными убеждениями о мужчинах и страхом перед будущим. «С мужчинами никогда ничего хорошего не получалось, «липли какие-то потребители», которые видели во мне «мамочку-кормилицу»- говорит Ж.К. Женщина чувствует, что никто ее не понимает и не с кем разделить свои переживания.

Эмоциональное одиночество у Е.О выражается в отсутствии интимной близости и поддержки бывшего супруга. Женщина тоскует по привычным разговорам, объятиям и совместному времяпрепровождению. Е.О переживает сильное чувство вины, что не смогла «спасти» семейные отношения из-за крепкой связи с матерью и зависимостью от ее мнения. Е.О привыкла к определенной роли в браке, а именно роли жены, и после развода женщине сложно себя идентифицировать и «найти себя».

У Г.Д. высокий уровень эмоционального одиночества связан, вероятно, с нарушением эмоционального контакта с сыном, которому 14 лет, и, в связи с этим он проходит процесс сепарации от матери. В результате чего женщина чувствует хроническую тоску и ощущение безнадежности. «Кроме сына у меня никого нет, если что-то с ним случится, я не переживу этого» -говорит Г.Д.

При этом следует заметить, что среди женщин, которые являются одиночками, имеются и средние уровни эмоционального одиночества.

Средний уровень эмоционального одиночества выявлен у Н.А., Н.Л. и Т.А. Н.А отмечает повышенную конфликтность как в рабочем коллективе, так и в личных отношениях. Два брака закончились разводом по причине частых конфликтов. «Я не понимаю, что со мной происходит, меня все

раздражают, я злюсь, когда все не так, как я хочу. «вспыхиваю как спичка»- говорит Н.А. Чувство одиночества у Н.А. проявляется в те моменты, когда она видит радостные семейные пары и осознает, что хотела бы тоже иметь стабильные длительные отношения. В результате внутреннего конфликта между желаемым и действительным женщина испытывает сначала обиду, которая впоследствии перерастает в злость и агрессию на окружающих. Также можно предположить, что Н.А. переживает кризис среднего возраста, который усиливает негативные проявления чувства одиночества.

Причиной среднего уровня эмоционального одиночества у Т.А. является разрыв эмоциональной связи с бывшим супругом. В браке Т.А. чувствовала себя в безопасности, супруг оказывал финансовую и эмоциональную поддержку, и лишившись этого женщина переживает чувство тоски, тревоги и страха надвигающейся старости. «Я стала хуже выглядеть, все-таки возраст, да еще с ребенком, мне сложно будет познакомиться, а тем более создать длительные отношения. Мне кажется, я всегда буду сравнивать всех потенциальных партнеров со своим бывшим супругом»- печально говорит Т.А. Низкая самооценка, восприятие своего прошлого опыта как «неудачного», сомнения в способности построить серьезные отношения в будущем, усиливают у Т.А. переживание чувства одиночества.

Средний уровень эмоционального одиночества у Н.Л. связан с известием о болезни матери. Н.Л. испытывает страх и тревогу при мыслях о возможной потере близкого человека. «Страшно даже представить, что мамы не станет, дочь вырастет и уедет, я останусь совсем одна» -говорит Н.Л. Также женщина отмечает, что после двух разводов по причине измен стала переживать негативные чувства по поводу потери своей внешней привлекательности.

В результате количественного анализа методике «Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсона мы выявили следующее: средний уровень у двух человек-20 % и высокий

уровень у восьми человек - 80 %. Также при количественном анализе мы выявили, что у респонденток преобладает высокий уровень социального одиночества (прил. А, табл. 4).

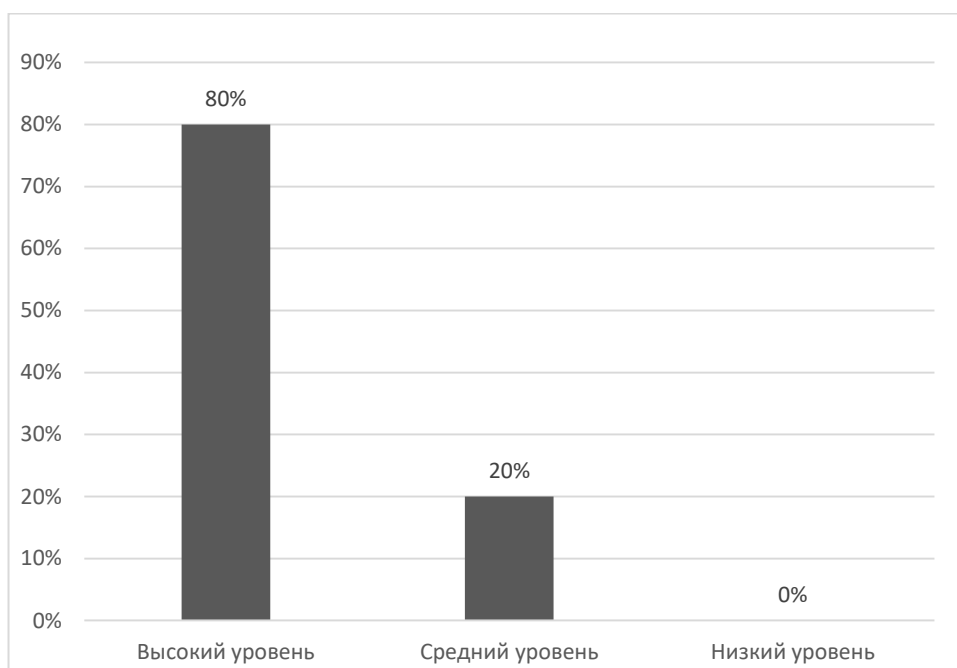


Рис. 3. Распределение женщин по уровню социального одиночества по методике «Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсона (в %)

Результаты исследований показали, что высокий уровень по критерию «социальное одиночество» выявлен почти у всех респондентов, а именно у О.Н., М.В., Е.О., А.И., Н.Л., Т.А., А.У., Г.Д. Рассмотрим причины высокого уровня «социального одиночества» у женщин более подробно.

У А.И. высокий уровень «социального одиночества» связан с несколькими факторами. Женщина в анамнезе имеет травматичный семейный опыт, чувствует недоверие к мужчинам и как результат испытывает трудности в выборе партнера. Также у А.И. отмечается недостаток социальных навыков по выстраиванию межличностных отношений. «Я чувствую себя скованной, мне трудно в обществе людей быть раскрепощенной, боюсь как-то не так себя повести, что обо мне подумают» - говорит А.И.

Страх перед будущим, низкая самооценка, повышенная подозрительность приводит к тому, что А.И. избегает социальных контактов и сама изолирует себя от других людей. Все выше перечисленные факторы усиливают у респондентки переживание чувства социального одиночества.

У Н.Л. высокий уровень социального одиночества обуславливается переживанием своей непохожести на других, вследствие чего возникает определенный психологический барьер в общении, ощущение непонимания и неприятия себя другими людьми. Важную роль здесь имеют и личностные особенности клиентки «С детства я по натуре очень стеснительна и замкнута, у меня было всего одна близкая подруга. В таком возрасте уже сложно знакомиться с новыми людьми и доверять им. Да и скорее всего я не встречу мужчину, который меня полюбит»- убеждена Н.Л.

Высокий уровень социального одиночества у А.У. связан с негативными убеждениями о проявлении себя в социуме, неуверенностью в общении, постоянном ожидании насмешек или осуждения со стороны окружающих. Как результат женщина испытывает социальную тревожность и предпочитает иногда «держаться дистанцию». «Когда вокруг меня много людей, мне как-то не по себе, я как не в своей тарелке. Такое чувство, что меня оценивают и критикуют. Это вызывает беспокойство.»- говорит А.У. Часто низкая самооценка искажает социальную компетентность, подвергая людей риску одиночества.

У О.Н. высокий уровень социального одиночества связан со страхом оказаться отвергнутой, боязнью новых разочарований, заниженной самооценностью. Неудачный прошлый опыт, связанный с установлением личных отношений, вызывают у О.Н. повышенную тревожность и снижают межличностную активность. О.Н. неразговорчива, старается быть незаметной и не привлекать к себе внимание. «Мне не хватает общения, да есть мама, есть ребенок, но этого мало. Для меня невыносимо быть одной, хотя мне трудно раскрываться и доверять людям»- говорит О.Н.

У Е.О. высокий уровень социального одиночества обусловлен потерей социального круга бывшего супруга и зависимостью от маминого мнения в выборе друзей. «В основном я дружила с родственниками и коллегами бывшего, после развода мы перестали общаться, хочу свой круг общения»- говорит Е.О. Женщина испытывает потребность в идентификации себя как личности и в принадлежности какой-либо социальной группе.

Высокий уровень социального одиночества у М.В. является следствием проявления чувства эмоционального одиночества. М.В. ощущает себя обесцененной, «неполноценной женщиной», из-за того, что не может иметь детей на данный момент жизни по состоянию здоровья. Как результат М.В. ограничивает встречи с друзьями, меньше посещает различные мероприятия. Женщина сосредоточена на себе, на своих личных проблемах и ей кажется, что никто не может понять ее «боль» М.В. «Почти у всех друзей есть дети, женщина должна состояться как мать, мне сложно улыбаться, когда на душе тяжело»—убеждена клиентка. Переживание собственной невозможности выполнить функцию деторождения, «несостоятельности» в качестве матери, и уверенность в том, что другие не смогут ее понять усиливают у женщины чувство социального одиночества.

Высокий уровень социального одиночества у Г.Д является результатом хронического переживания одиночества в сочетании с высоким уровнем эмоционального одиночества. На протяжении длительного времени, практически с самого детства, ее не покидало чувство одиночества и ненужности. Женщина привыкла быть изолированной сначала от родителей, а впоследствии от социума. Отсутствие близких людей, разделяющих интересы и привели к переживанию обособленности. Недостаток навыков общения, и плохо развитые способности к самораскрытию приводят к потере социальной значимости. Г.Д. чувствует себя «ненужной» обществу и страдает от страха перед будущим.

Т.А. также имеет высокий уровень социального одиночества. Пессимистические размышления о своей судьбе, оценка себя как несчастного

человека, приводят к уменьшению контактов с другими людьми из-за страха подвергнуться критике. «Я стала реже знакомиться с мужчинами, потому что комплексов много, не нравится как я выгляжу, на свиданиях чувствую себя зажатой, не могу расслабиться. Наверно, так и состарюсь в одиночестве» говорит Т.А. Люди, невысоко себя оценивающие, ожидают, что другие тоже считают их ненужными. Подобные негативные установки мешает установлению поддержанию удовлетворительных социальных взаимоотношений.

При этом следует заметить, что среди женщин, которые являются одиночками, имеются и средние уровни социального одиночества.

У Н.А. и Ж.К. уровень по критерию «социальное одиночество» средний. У Н.А. средний уровень социального одиночества проявляется в отсутствии чувства принадлежности к какой-либо группе или сообществу, в ощущении себя "чужой" в коллективе. «На работе меня все сторонятся. Такое ощущение, что все настроены против меня, почему они меня не принимают?»— недоумевает Н.А. Женщины, испытывающие подобное, ощущают острую потребность в общении и признании, но при этом не знают, как наладить искренние и значимые связи.

Несмотря на высокую социальную активность у Ж.К. зафиксирован средний уровень социального одиночества. Часто социальные связи не являются для человека формой единения с другими людьми. Увеличение контактов составляет лишь внешнюю сторону общения. Качественная внутренняя сторона общения оказывается нереализованной. А отсутствие эмоционального отклика в процессе общения ведет к переживанию чувства социального одиночества. «Людей вокруг меня много, но нет близких по душе»—говорит Ж.К.

Итак, по результатам констатирующего эксперимента по трём данным критериям можно сделать вывод, что 70 % респонденток имеют средний уровень временного одиночества. Он выражается в кратковременных

приступах чувства одиночества, когда возникают ситуации, при которых женщины не могут реализовать свои потребности.

Только у 10 %, одной респондентки выявлен высокий уровень временного одиночества. Он обусловлен переживанием длительного хронического одиночества. У женщины с детства была не удовлетворена одна из главных базовых потребностей – потребность в любящих теплых отношениях со значимыми людьми, а именно с родителями.

70% респондентов имеют высокий уровень эмоционального одиночества, что объясняется разными причинами, такими как отсутствие детей, нарушение эмоционального контакта с ребенком, заниженной самооценке, негативным прошлым опытом, недостаточной развитостью социальных навыков по выстраиванию близких отношений, в которых могла бы удовлетворяться потребность в эмоциональной близости. Средний уровень эмоционального одиночества выявлен у 30% испытуемых, и связан либо с внутренним конфликтом личности между желаемым и действительными, или с разрывом эмоциональной связи.

По результатам констатирующего эксперимента почти у всех респондентов, а именно у 80%, выявлен высокий уровень социального одиночества, что связано, вероятно, с переживанием своей «непохожести» на других, недостатком навыков общения, депрессивным настроением недостаточно развитым способности к самораскрытию и негативными убеждениями относительно межличностных отношений. У 20% респондентов уровень социального одиночества средний, который, возможно, обусловлен отсутствием чувства принадлежности к какой-либо группе или сообществу отсутствие эмоционального отклика в процессе социальной активности.

Для выявления связи между критериями временное одиночество, эмоциональное одиночество и социальное одиночество необходимо выявить статистическую зависимость. С этой целью используем метод ранговой

корреляции Спирмена, который позволит нам узнать тесноту и направление корреляционной связи между данными критериями.

В таблице 5 приведены результаты корреляционного анализа.

Таблица 5

Результаты корреляционного анализа

Взаимосвязь изменений видов одиночества	Коэффициент Спирмена, r_s
Временное - Эмоциональное	0,52*
Временное - Социальное	0,25*
Социальное - Эмоциональное	0,78*

Примечание: * $p \leq 0,05$

Как видно из таблицы 5, обнаружена сильная корреляционная взаимосвязь между социальным и эмоциональным одиночеством ($r_s = 0,78$; $p \leq 0,05$), то есть эмоциональное одиночество сильно понижается при уменьшении одиночества социального. Также выявлена корреляционная взаимосвязь средней силы между временным и эмоциональным одиночеством ($r_s = 0,52$; $p \leq 0,05$), то есть временное одиночество понижается при уменьшении одиночества эмоционального. Достоверной взаимосвязи между социальным и временным одиночеством выявлено не было.

Корреляция между эмоциональным и социальным одиночеством статистически значима и можно сделать вывод о том, что уровень переживания эмоционального одиночества респондентками имеет тесную связь с уровнем проживания социального одиночества. Можно говорить уверенно о том, что, снижая уровень эмоционального одиночества, мы снижаем также уровень социального одиночества у женщин. В связи с этим представляется важным разработка психологической программы консультирования с использованием интегративного подхода в рамках

индивидуальных консультаций, направленной на снижение уровня чувства эмоционального и социального одиночества.

2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента

По итогам констатирующего эксперимента было выявлено, что большинство респондентов имеют высокий уровень эмоционального и социального одиночества, что объясняется такими причинами, как:

- заниженная самооценка и неприятие себя;
- негативные убеждения и травматичный прошлый опыт;
- депрессивное настроение и высокая тревожность;
- недостаток развития социальных навыков по выстраиванию близких отношений, в которых могла бы удовлетворяться потребность в эмоциональной близости.

Каждая женщина в силу личных психоэмоциональных особенностей имеет разную степень осознания своей проблемной ситуации и заинтересованности в ее решении, поэтому нами была предусмотрена индивидуальная работа.

Решение принять участие в экспериментальной группе выразили все 10 женщин.

На основе полученных данных нами были сформулированы цели и задачи программы по снижению чувства эмоционального и социального одиночества у женщин среднего возраста после развода.

Цель. Улучшение психоэмоционального состояния женщин среднего возраста после развода в результате снижения уровня чувства эмоционального и социального одиночества.

Задачи программы:

- освоение методик эмоциональной саморегуляции, направленных на снижение проявлений тревоги и депрессивных мыслей;

- проработка негативных мыслей о будущем (и о самой себе);
- развитие уверенности и ощущение силы своего «Я»;
- улучшение самоотношения, повышение самооценки;
- усиление чувства субъективного благополучия (осознание личностных ресурсов);
- увеличение количества и частоты межличностных контактов;
- проработка негативных отношений с окружающими;
- выработка активной социальной позиции, усиление чувства нужности обществу (создание смысла).

Реализация данной программы предполагает использование интегративного подхода в рамках индивидуальных консультаций. Разработанная нами программа является схематичным вариантом и в процессе ее осуществления обязательно будут учтены личностные особенности каждой клиентки.

Методы: терапевтический диалог, анализ и планирование, переоценка, медитация, дыхательные упражнения, тесты, домашние задания, дневник эмоций, техники из когнитивно-поведенческой, эмоционально -образной и арт- терапии.

Программа состоит из 11 занятий, каждое из которых предполагает от 1 до 3 встреч. Длительность каждой консультации по 50-60 минут, один раз в неделю.

Клиенты - женщины среднего возраста, испытывающие чувство одиночества после развода и имеющую схожую проблематику в его проявлении.

Консультирование женщин проходит как личном формате в кабинете психолога, так и в онлайн режиме.

После каждой проведенной сессии предусматривается проведение анализа консультации и выявление особенностей коррекционного

воздействия. В процессе осуществления программы будет проводиться анализ наиболее эффективных техник работы для каждой клиентки.

Также данная программа консультирования предполагает выполнение клиентом домашнего задания с целью закрепления полученных навыков и усиления терапевтического результата.

Структура консультативной сессии программы.

1. Приветствие клиента и установление доверительных отношений.
2. Стимулирование клиента на эффективную работу через техники психологического консультирования.
3. Выполнение техник и упражнений.
4. Обсуждение домашнего задания.
5. Завершение консультативной сессии и получение обратной связи.

Тематический план программы (прил. Б, табл. 6). На каждое упражнение отводится 10-15 минут, затем проводится обсуждение опыта, полученного клиентом в ходе упражнения. Используемые в программе техники саморегуляции, могут использоваться как самостоятельно клиентом при усилении эмоционального дискомфорта, так и во время сессий под руководством психолога – для их отработки и тренировки.

Рассмотрим содержание программы более подробно.

Первое занятие было посвящено установлению доверительных отношений, прояснению запроса клиента и заключению терапевтического контракта. В ходе проведения этого занятия использовались такие техники психологического консультирования как безусловное принятие, наблюдение и активное слушание. Также нами были озвучены правила взаимодействия, регулярность и длительность встреч и проведено информирование о распределении ответственности за результаты работы. На протяжении всей консультации поддерживалась доброжелательная атмосфера с использованием спокойных музыкальных произведений.

Необходимо отметить, что большинство клиенток с желанием и надеждой вступили в работу, хотя были и такие, которые с недоверием

отнеслись к планируемым занятиям. Например, Г.Д считала, что поскольку у нее чувство одиночества имеет хроническую форму и проявляется с самого детства, трудно будет уже что-либо изменить. А у Ж.К. был неприятный опыт работы с психологом, который создавал определенные трудности в установлении терапевтического альянса. Н.А. беспокоилась о том, что в силу своей вспыльчивости не сможет добросовестно работать во время консультаций и выполнять домашние задания. Также с Н.А. большая часть встречи была потрачена на прояснение запроса. «Я хочу всегда быть спокойной, и чтобы меня никто не раздражал»- говорила клиентка. Данный вид запроса являлся нереалистичным и с помощью психолога был переформулирован в конструктивный запрос в получении помощи в саморазвитии для снижения чувства одиночества. А.И. в первые минуты занятия была замкнута, чувствовала напряжение и неуверенно отвечала на вопросы, ей было непривычно говорить о себе и своих чувствах. В анамнезе у А.И. чувство одиночества проявляется в низкой самооценке и страхе установления доверительных отношений. Нами было предложено сделать упражнение «Место покоя» после выполнения которого А.И. почувствовала себя намного лучше.

В завершении первой встречи все клиентки были замотивированы на совместную работу по снижению чувства одиночества и осознали необходимость изменений в своей жизни.

На втором занятии клиентки получили информацию об основах когнитивно-поведенческой, эмоционально-образной и арт-терапии. Говорили о взаимосвязи эмоций, поведения и физического состояния, учились фокусироваться на своих чувствах и ощущениях. Поскольку большинство женщин имели высокий уровень эмоционального одиночества пристальное внимание было обращено на упражнения и отработку навыков эмоциональной саморегуляции. Нами были предложены упражнения «Саморегуляция дыхания» и техника «Сканирование тела». Упражнение на дыхание помогает снять эмоциональное возбуждение, состояние

напряженности, а техника «Сканирование тела» является медитативной практикой, в которой нужно последовательно переключать внимание между разными частями тела. Она помогает тренировать осознанность и развивает навык быстрой релаксации.

Некоторым женщинам было сложно фокусироваться на своих ощущениях, пытались отвлекаться, задавали вопросы. Так на выполнении упражнения «Сканирование тела» Е.О. волновалась все ли она делает правильно, спрашивала о том, какую позу лучше занять, чтобы лучше почувствовать свое тело. У М.В. при отработке навыка медленного и глубокого дыхания, проявлялись соматические проявления, такие как покашливание и зуд на коже.

Важной задачей на первых встречах было создание доверительной обстановки, чтобы все женщины почувствовали себя в безопасности и смогли принять новый опыт. Количество консультаций, предусмотренных на работу по третьему и четвертому занятиям варьировалось от 1 до 3 встреч в зависимости от эмоционального состояния женщин.

На этом этапе мы выявляли причины эмоционального дискомфорта и применяли арт-терапевтическое рисование самого значимого фактора дискомфорта, затем осуществляли визуальную трансформацию образа. Всем женщинам понравилось рисовать образ дискомфорта и затем его трансформировать, так О.Н. отметила «Когда рисую даже неприятные и болезненные моменты воспринимаются иначе, как будто уже не цепляют.» При составлении списка «Мои тревоги о будущем» А.И. не сдержалась и расплакалась. Причину своего страха женщина видела в агрессивном поведении бывшего мужа. Главным переживанием клиентки является потеря смысла жизни и чувство тревоги перед построением новых близких отношений. Часто проявление таких сильных эмоций во время проведения консультации способствует более глубокому осознанию своей проблемы и как следствие поиску ее решения [37].

Необходимо отметить, что все женщины регулярно после каждого занятия получали домашнее задание и ответственно подходили к его выполнению. Для снижения уровня эмоционального одиночества необходимо было провести анализ иррациональных убеждений клиентов, вызывающие тревогу и депрессивные мысли. Мы провели психологическое информирование о разделении мыслей, чувств и событий и пояснили на примерах, как мысли порождают чувства и эмоции. В рамках когнитивных занятий представлялось особенно важным дать женщинам понять, как одно и тоже событие может вызывать различные мысли и чувства.

Работа на этом этапе программы проходила неоднозначно. Некоторые клиентки так и ловили инсайты, вскрывая истоки негативных когниций. Например, Е.О. в ходе упражнения обнаружила, что ее родная тетя с детства ей внушала мысль о том, что мать всегда должна быть на первом месте и ее необходимо слушаться. «Вот откуда у меня такая зависимость и поэтому у меня не складываются отношения с мужчинами.»- говорит Е.О. Также О.Н. вспоминая свои супружеские отношения, поняла в чем была причина разводов. «Мама плохо отзывалась о мужчинах, говорила, что это люди «второго сорта», все мужчины изменяют, а я верила ей и впитывала как губка каждое слово» - недоумевала клиентка во время консультации. Женщины Н.Л. и А.У. испытывали сложности с выявлением негативных убеждений, в силу того, что в их представлении невозможно было осуществить разделение чувств и мыслей. Для лучшего понимания нами была приведена конкретная ситуация. Например, мы говорим: «Я чувствую тревогу, и поэтому переживаю беспокойство». В этом предложении два чувства - тревога и переживание беспокойства, мысль возможна будет «У меня не получится», или «я опять ошибусь».

Для закрепления пройденного материала женщины получили домашнее задание в течение недели вести дневник, в котором делать записи негативных чувств, связанных с ними мыслей и предшествующих событий.

Для продуктивной работы на когнитивном уровне важно было с клиентками научиться определять и отслеживать процесс того, как мысли могут ослаблять или усиливать определенные чувства. И мы считаем, что эффективно прошли данный этап программы, поскольку женщины смогли полностью раскрепоститься и с успехом закрепляли полученные на занятия навыки.

Следующей темой обсуждения стал детский опыт, полученный в родительской семье у клиенток. Анализ детско-родительских отношений позволяет выяснить, что ребенок чувствовал, какие имел переживания и волнения и проясняет отношения с родителями. Такие симптомы, как повышенная тревожность, замкнутость, трудности в общении и конфликтность часто зарождаются именно в детском возрасте. Так, например Е.О. чувствует себя «намертво связанной» с матерью: «Уже мне 38, часики тикают, боюсь еще пройдет пару лет так и придётся всю жизнь быть одной» - восклицает Е.О. В семье этой клиентки мама являлась авторитетом, требовала от дочери безотказного выполнения своих требований и не хотела считаться с ее мнением. Часто в таких семьях, где подавляются желания и воля ребенка, у последнего формируется пассивная зависимость от родителей, которая по мере взросления препятствует личностному саморазвитию, что соответственно негативным образом сказывается на всех сферах будущей жизни.

Вспоминая свое детство Н.А. говорит о том, что росла как «принцесса», с нее сдували пылинки и выполняли все ее пожелания. И как результат во взрослой жизни Н.А. имеет повышенную конфликтность как в рабочем коллективе, так и в личных отношениях. Два брака закончились разводом также по причине частых конфликтов. «Меня все раздражают, я злюсь, когда все не так, как я хочу и теперь я понимаю, что это все из детства – говорит Н.А. В результате внутриличностного конфликта между желаемым и действительным женщина испытывает сначала обиду, которая впоследствии перерастает в злость и агрессию на окружающих.

Г.Д. в анамнезе имеет высокие показатели временного и эмоционального одиночества и одна из причин такого состояния женщины хроническое ощущение ненужности с самого детства. «Родители мной не занимались, я не помню, чтобы меня обнимали и говорили ласковые слова»- говорит клиентка. Переживание одиночества у Г.Д. по типологии является хроническим, с детства у нее была не удовлетворена одна из главных базовых потребностей – потребность в любящих теплых отношениях со значимыми людьми, а именно с родителями. Г.Д. не с кем было делиться своими чувствами и переживаниями. Она ощущала себя брошенным покинутым ребенком и от этого Г.Д. и тяжело проживала это состояние. Для трансформации детского опыта нами предлагалось выполнить упражнения «Дерево» и «Обретение семьи» из эмоционально- образной терапии.

Важно отметить, что женщины, которые имели неприятные воспоминания о детстве, после выполнения упражнений говорили о том, что говорить и вспоминать события из детской жизни стало спокойнее. Так Г.Д. представляла себя маленькой девочкой, которая нашла свою семью и на словах психолога «Вы чувствуете, что вы дома, вас полностью принимают и понимают, здесь вы родной, даже, если у вас есть недостатки, вас любят» женщина не смогла сдержать рыданий. Если в начале упражнения Г.Д. была скованной, тело напрягалось, кисти рук сжимались, то в конце данной визуализации клиентка отметила, что чувствует приятное тепло и расслабление во всем теле от «макушки головы до кончиков пальцев ног».

Последующие занятия были посвящены анализу способностей, достижений и успехов клиента, выявлению сильных и слабых сторон личности. Одновременно с этим говорили о способах развития личных компетенций, навыков и способностей. Здесь важно заметить, что у женщин с низкой самооценностью, особенно у Т.А., О.Н. и А.И. возникали трудности с перечислением своих достижений. Так на приведенные примеры из жизни Т.А., клиентка обесценивала свои успехи и более того проявляла критику по отношению к себе. Помощь психолога бала направлена на формирование

способности у женщин к безусловному принятию себя, осознанию своих возможностей, своих внешних и внутренних ресурсов. Для реализации данной задачи было предложено упражнение «Зеркало». Суть техники состоит в том, чтобы встать перед зеркалом и внимательно рассмотреть свое лицо и тело, отметить какие появляются чувства. Затем сказать себе: «Каковы бы ни были мои недостатки и несовершенства, я принимаю себя целиком и безоговорочно». Сохраняя сосредоточенность, дышать глубоко и спокойно повторять эти слова снова и снова в течение двух минут. Прочувствовать их глубинное значение.» Во время выполнения этого упражнения Н.Л. сложно было высказать слова принятия, происходило сопротивление, поскольку женщина после двух разводов по причине измен переживала негативные чувства по поводу потери своей внешней привлекательности. Для проработки навыка безусловного принятия себя и роста ощущения самооценности давались домашнее задание на выполнение упражнений «Зеркало» и «Якорь Силы».

Всем женщинам понравилось упражнение «Якорь силы», во время которого предлагалось вспомнить ситуацию или момент максимальной уверенности и на пике эмоций сжать кулак или коснуться запястья. Радостно было видеть, как например А.И. отреагировала телесно на эту технику, у нее выпрямилась спина и расправились плечи. Также клиентки по итогу данного блока занятий отмечали рост самоуважения и чувствовали еще более сильную мотивацию к изменениям.

Последующим этапом работы стало исследование таких тем, как окружение клиента и его влияние на эмоциональное состояние, ожидания клиента, связанные с общением. Также совместно проводили анализ увлечений и интересов, составляли план их реализации. Во время беседы на тему ожиданий от общения Н.А. говорила о том, что для нее важным фактором для установления контакта является первое впечатление при знакомстве. «Если я на уровне интуиции чувствую, что мне неприятен данный человек, то я прекращаю наше общение-говорила клиентка.

Психологом был задан вопрос о том, случались ли в жизни ситуации, когда менялось мнение о человеке, производившим неприятное первое впечатление. Н.А. ответила утвердительно и с грустью осознала количество упущенных возможностей для полноценного общения. Ж.К. отмечает, что в процессе установления межличностных контактов для нее важно быть в центре внимания и в случае нехватки «аплодисментов» быстро теряет интерес к коммуникации. Во время общения с противоположным полом Т.А. отмечает озабоченность своим внешним видом, которая проявляется в ощущении замкнутости и скованности. И как результат женщина чувствует напряжение в теле, усталость и отсутствие желания продолжать общение. А.У. испытывает социальную тревожность и часто предпочитает «держаться на дистанции». Клиентка боится насмешек и осуждения со стороны окружающих. «Мне неловко при общении. Такое чувство, что меня оценивают и критикуют. Это вызывает тревожность.»- говорит А.У.

Во время беседы на тему выявления самого «токсичного» человека в окружении Е.О. говорила, что таким человеком в ее жизни является мать. Женщина осознала, что именно она «заложила» очень много негативных установок насчет мужчин. «Мне пора взрослеть и принимать решения самой, а не «слушаться» во всем маму» -приняла решение клиентка.

При проведении арт-терапевтического рисования самого значимого фактора дискомфорта в общении у клиенток наблюдался широкий спектр проявления эмоций, таких как грусть, печаль, интерес, стыд и удивление.

Поскольку все клиентки пережили развод и хотели научиться устанавливать длительные и доверительные отношения с противоположным полом мы провели медитацию «Идеальный партнер», которая помогла женщинам «нарисовать» желаемый образ партнера и прислушаться к себе и своим потребностям. В качестве домашнего задания было дано составление списка «Качества идеального партнёра».

Интересным был тот факт, что при составлении социогаммы клиентки, которые рисовали большое количество контактов были в меньшей

степени удовлетворены качеством общения, чем те женщины на социограмме которых было обозначено незначительное количество межличностных связей. Действительно, часто при значительном количестве контактов эмоциональная сторона коммуникации оказывается нереализованной. Клиентки не получают эмоционального отклика в процессе общения и в результате переживают чувство социального одиночества. Так, например Ж.К. с грустью отмечает, что межличностных контактов в ее жизни предостаточно, но глубоких и душевных не хватает.

Для клиенток, которые испытывали дискомфорт при знакомстве, в качестве домашнего задания осуществлялось проведение «поведенческого эксперимента», целью которого являлась проверка убеждений и создание нового опыта, в результате которого снижаются опасения и тревога, связанная с установлением межличностного общения. Женщинам необходимо было посетить мастер-класс по интересам и пообщаться как можно с большим количеством участников, либо заговорить с незнакомым человеком в торговом центре. Домашнее задание у некоторых женщин вызвало замешательство. Так, М.В. испугалась, что ей необходимо будет прийти в незнакомое общество, да еще и самой проявлять активность при знакомстве. В этом случае нами была проведена техника «Как будто». М.В. было предложено представить, как будто она уже обладает навыками для быстрого и легкого установления контактов, а затем закрепили это представление визуальным образом. Если мы будем вести себя так, как будто мы являемся тем человеком, кем хотим быть, то с большой вероятностью мы «вживаемся» в желаемый образ и работаем со своими поведенческими ограничениями.

Следующим этапом нашей программы являлся анализ увлечений и интересов, а также исследование ценностно-мотивационной сферы личности клиенток. На занятиях женщинам было предложено составить список ценностей и задавались помогающие вопросы такие как: «Куда я иду?»; «Что является моим ориентиром?»; «Что для меня важно?»; «Каким мне важно

быть?» и т.д. У таких клиенток как А.У. и М. В. материнство является одной из главных фундаментальных ценностей, и при невозможности их реализации женщины чувствовали себя одинокими. И для них особенно ценным и важным представлялся поиск новых смыслов и жизненных ориентиров. Так во время беседы М.В. вспомнила о том, что она с юности любила вязать и давно думала о том, чтобы заняться вязанием игрушек, но слишком была сконцентрирована на своей проблеме. Совместно с М.В. нами был составлен примерный план реализации открытия своего дела.

Также со всеми женщинами выполнялась медитация на смыслы и поиск предназначения. В процессе медитации необходимо было представить себя через много лет, когда большая часть жизни прожита и человек подводит итоги. Одной из главных функций медитации, который способствует поиску смысла жизни, является её способность развивать осознанность. Во время медитативного погружения человек учится замедляться, прислушиваться к себе и своему внутреннему состоянию. Это позволяет глубже понять свои истинные желания и ценности, а также разобраться в том, что действительно имеет значение в жизни. В процессе проведения медитации Н.Л. удалось глубоко погрузиться в свои переживания. По словам клиентки, вначале было сильно жалко себя, а потом она испытала даже чувство злости и твердую решимость взять ответственность за свою судьбу на себя, а не винить во всем окружающих.

Завершающий этап программы был посвящен рефлексии, направленной на оценку клиентом процесса улучшения психоэмоционального состояния засчет снижения уровня чувства эмоционального и социального одиночества.

Женщинам предлагалось выполнить упражнение «Письмо себе». При составлении письма клиентки смогли проявить фантазию и творческие способности, а также сформировать образ желаемого будущего. Так Т.А. смогла ярко ощутить позитивный настрой и визуализировать свою мечту.

В ходе реализации программы отмечалась заинтересованность и активность всех испытуемых женщин, а также достаточно высокий уровень самораскрытия и осознанности. По словам клиенток, все техники и упражнения оказались эффективными, поскольку позволили наметить перспективы личностного роста и повысили удовлетворенность собственной жизнью.

На последней встрече все испытуемые женщины проходили повторную диагностику.

Таким образом, реализация разработанной программы по словам женщин способствовала улучшению психоэмоционального состояния женщин в результате снижения уровня чувства эмоционального и социального одиночества.

2.3. Анализ результатов формирующего эксперимента.

Предлагаем рассмотреть и провести анализ результатов проведенного формирующего эксперимента, которые мы получили после работы с каждой женщиной в рамках индивидуального психологического консультирования.

В результате повторной диагностики по опроснику переживания одиночества Е.А. Манаковой мы получили следующие результаты (прил. В табл.7).

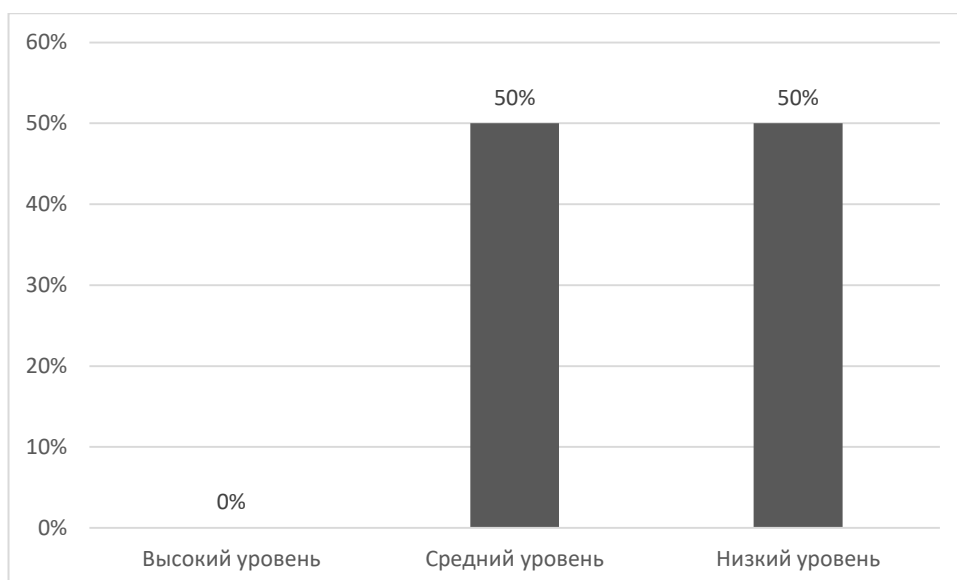


Рис. 4. Распределение женщин по уровню временного ощущения одиночества (в %) по опроснику Е.А. Манаковой при повторной диагностике.

Как показывают результаты повторного тестирования, половина респондентов характеризуется средним уровнем временного одиночества, и половина – низким уровнем. Высокий уровень временного одиночества не выявлен ни у одного из респондентов.

Методика Шкала тревоги Бека у респонденток показала следующие результаты (прил. В, табл. 8).

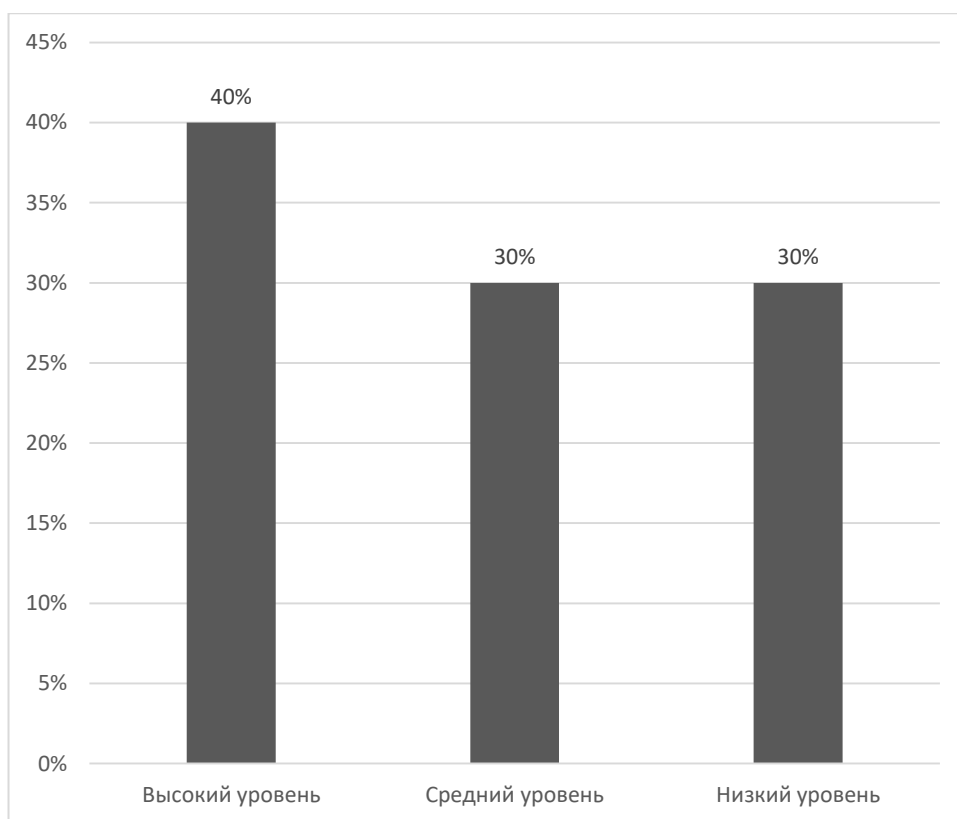


Рис. 5. Распределение женщин по уровню эмоционального одиночества (в %) по методике Шкала тревоги Бека при повторной диагностике.

Как показывают результаты повторного тестирования, уровни эмоционального одиночества при повторной диагностике распределились приблизительно поровну. Для большей части респондентов всё-таки характерен высокий уровень эмоционального одиночества, доля таких испытуемых составляет 40%. И у 30% респондентов показатели эмоционального одиночества находятся на среднем и низком уровнях.

В результате повторной диагностики по методике Д. Рассела и М. Фергюсона мы получили следующие результаты (прил. В, табл.9).

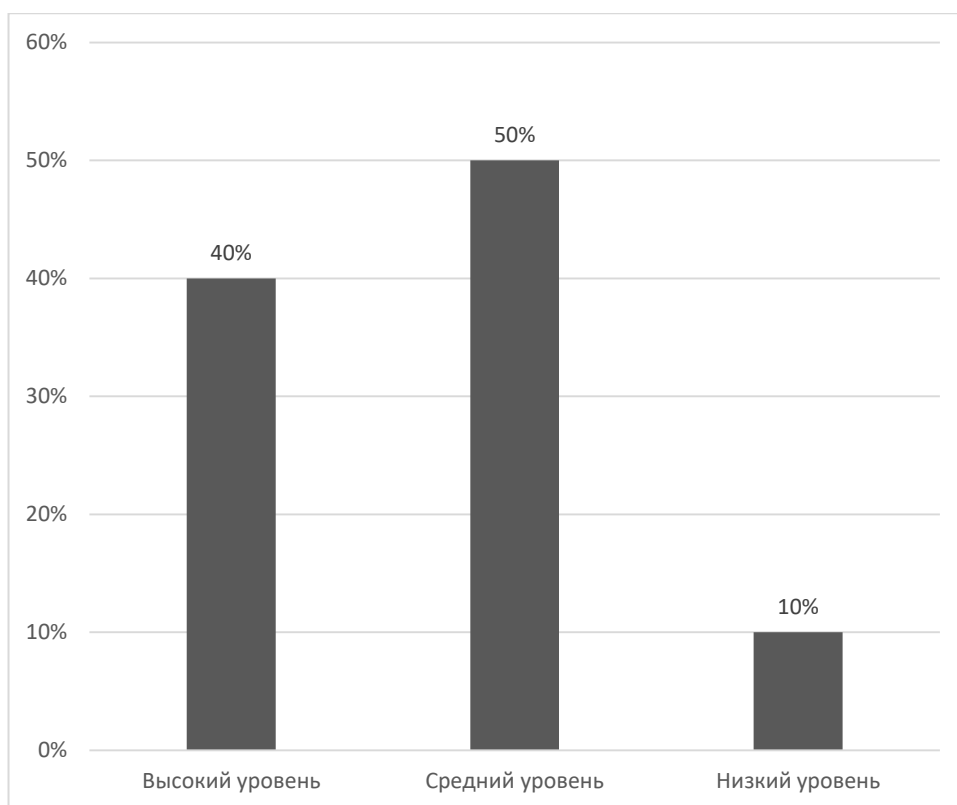


Рис. 6. Распределение женщин по уровню социального одиночества по методике «Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсона (в %) при повторной диагностике.

Как показывают результаты повторного тестирования, самую большую группу респондентов составили женщины со средним уровнем социального одиночества – 50%. У 40% респондентов наблюдается высокий уровень социального одиночества, и у 10% – низкий уровень.

Сравнение результатов первичной и повторной диагностики по трём критериям одиночества (табл.10).

Таблица 10

Сравнение результатов первичной и повторной диагностики

ФИ	Временное одиночество			Эмоциональное одиночество			Социальное одиночество		
	1-я	2-я	Δ	1-я	2-я	Δ	1-я	2-я	Δ
О.Н.	13	10	-23,1%	46	41	-10,9%	29	23	-20,7%
М.В.	16	12	-25,0%	47	32	-31,9%	27	19	-29,6 %
Н.А.	11	8	-27,3%	23	19	-17,4%	20	16	-20,0%
Е.О.	15	13	-13,3%	37	24	-35,1%	28	22	-21,4%
А.И.	17	14	-17,6%	59	41	-30,5%	27	20	-25,9%
Н.Л.	10	6	-40,0%	33	18	-45,5%	29	24	-17,2%
Ж.К.	14	13	-7,1%	60	42	-30,0%	19	10	-47,4%
Т.А.	13	10	-23,1%	35	17	-51,4%	27	25	-7,4%
А.У.	18	11	-38,9%	49	31	-36,7%	28	19	-32,1%
Г.Д.	20	14	-30,0%	51	45	-11,8%	25	18	-28,0%

Как видно из таблицы 10, у всех респондентов наступили изменения в уровнях одиночества, измеряемого по трём критериям, что вполне ожидаемо после проведения программы по снижению чувства эмоционального и социального одиночества у женщин среднего возраста после развода. При этом, снижение уровня временного одиночества составило от 7,1 % до 40,0%, показатели эмоционального одиночества уменьшились от 10,9 до 51,4%, а показатели социального одиночества понизились от 7,4% до 47,4%.

Результаты исследования после проведения формирующего эксперимента у клиенток отличалась своей вариативностью.

Наибольшую эффективность по результатам программы показали такие респондентки как Е.О., Т.А., А.У, А.И. и М.В. На наш взгляд, одним из

главных факторов, повлиявшим на результат работы этих женщин является мотивационная составляющая. Так Е.О. уверенно заявляла: «Мне пора становиться взрослой и принимать решения самой, а не делать, как говорит мама». Женщины из этой группы проявляли особую искреннюю заинтересованность в улучшении своей жизни, принимали активную позицию в период реализации программы и готовы были работать над собой вне занятий с психологом. Также они внимательно относились к выполнению домашнего задания. Усердное применение техник и отработка навыков, изученных на занятиях с психологом, в текущей жизни значительно способствует снижению чувства одиночества, личностному росту и как следствие улучшению эмоционально-психологического состояния клиентов. Так, чувство эмоционального одиночества у Т.А. снизилось на 51,4 %. По нашему мнению, такой положительный значительный результат явился следствием индивидуальных особенностей женщины. Во время проведения занятий Т.А. демонстрировала высокий уровень осознанности и способность к рефлексии, ответственно подходила к выполнению домашнего задания. Дополнительным фактором, который помог клиентке А.И. пройти данный путь трансформации являлась поддержка родителей. «Если бы не мои родители, даже не знаю хватило бы мне сил справиться со всеми страданиями. Я знаю, что они всегда мне помогут»- говорила А.И.

Мы считаем, что наличие поддерживающих людей, особенно в близком окружении женщины, положительным образом сказывается на процессе внутриличностных изменений. Особо впечатлили результаты работы с клиенткой А.У., у которой при повторном тестировании эмоциональное одиночество снизилось на 36.7 % и социальное одиночество на 32.1 %. Женщина на протяжении всех встреч проявляла достаточно высокий уровень самораскрытия, осознанности и готовности получать и применять новый опыт. На наш взгляд, наиболее точно отражают положительную динамику и эффективность программы слова этой клиентки на последнем завершающем занятии. А.У.: «Благодарю вас за проделанную совместную работу, даже не

верится, что я смогла пройти этот путь. Я написала послание для всех женщин, переживающих развод и чувствующих себя одинокими. Это письмо отражает мой путь трансформации, который я прошла вместе с вами.»

У некоторых женщин повторная диагностика показали не такие значительные результаты, как у выше рассматриваемой группы женщин.

Проанализируем вероятные факторы, которые могли повлиять на эффективность программы.

Например, у клиентки Г.Д снижение эмоционального одиночества составило 11.8 %, и данный результат, связан с тем, что Г.Д привыкла к состоянию одиночества с ранних лет. На первых занятиях большая часть времени уделялась преодолению сопротивления у клиентки, поскольку женщина даже не допускала мысль о том, что она может жить иначе, насыщенной и интересной жизнью, а не так, как она привыкла. «Что может измениться в моей жизни, когда за плечами уже такой опыт одиночества? Я думаю это практически невозможно»- говорила Г.Д. И шаг за шагом постепенно мы выстраивали доверительные терапевтические отношения, учились прислушиваться к себе, к своим потребностям и желаниям. Действительно, когда переживание чувства одиночества имеет хроническую укоренившуюся форму, тем больше оно требует времени и усилий для разрешения. Еще одним фактором, сдерживающим снижение чувства одиночества у Г.Д являлась наркотическая зависимость сына. Когда клиентка вспоминала о сыне и говорила о нем, ей сложно было переключать фокус внимания на себя и в результате женщина ощущала стагнацию в психотерапевтическом процессе.

У клиентки О.Н чувство эмоционального одиночества снизилось всего на 10,9 %, поскольку клиентка проживает со своей матерью, которая не одобряет походы дочери к психологу и тем самым препятствует улучшению психоэмоционального состояния дочери. «Я только настроюсь на то, что смогу справиться со своей проблемой, мама тут как тут со своими наравоучениями, что я уже немолода, да и кому нужны чужие дети, мужчины

любят молодых и красивых» - говорит клиентка. А поскольку О. Н. итак чувствовала тревогу перед построением новых отношений и боялась отвержения со стороны мужчин, сомневалась в своей привлекательности, то давление со стороны близкого окружения усиливало эти симптомы и тормозило процесс эффективного прогресса в работе.

Снижение чувства социального одиночества у клиентки Н.Л. составило 17,2%. Такой результат, вероятно, связан с болезнью мамы, состояние которой стало ухудшаться на момент работы с Н.Л. На ее социограмме мама занимает внушительное «пространство» и является близким и значимым человеком в жизни клиентки. И как следствие, у клиентки мотивация к работе стала снижаться, поскольку в период сложных жизненных этапов эффективность индивидуального консультирования может уменьшаться. Данное обстоятельство в жизни клиентки отразилось на повторной диагностике социального одиночества.

Результаты повторной диагностики у Ж.К. вероятно были бы лучше, если бы женщина не имела в прошлом отрицательный опыт работы с психологом-консультантом, который на начальном этапе работы способствовал торможению процесса установления терапевтических отношений.

Значимым фактором, оказывающим влияние на эффективность программы с использованием индивидуального консультирования являются ожидания клиента. Важно, чтобы запросы клиента были реалистичными и соответствовали природе его проблемы. Абстрактные представления клиента могут приводить к разочарованию и снижению мотивации. Вероятно, по этой причине у Н.А. оказалась не такая значимая динамика по результатам повторного тестирования, как могла бы быть, если бы ожидания клиентки соответствовали реальности.

Для сравнения показателей до проведения формирующего эксперимента и после него, мы использовали статистический Т-критерий Вилкоксона.

Для этого рассмотрим динамику уровней одиночества у респондентов (табл. 11).

Таблица 11

Динамика уровней одиночества у респондентов

Вид одиночества	1-я диагностика	2-я диагностика	Изменение	Т-критерий Уилкоксона
Временное	14,7	11,1	-24,5%	4*
Эмоциональное	44,0	31,0	-29,5%	7*
Социальное	25,9	19,6	-24,3%	5*

*Примечание: * различия достоверны при $p \leq 0,05$*

Т-критерий Вилкоксона представляет собой непараметрический статистический критерий, который используется для сравнения двух (зависимых) выборок по количественному признаку (при сравнении результатов «до» и «после»). Суть данного метода заключается в том, что сопоставляются абсолютные величины выраженности сдвигов в том или ином направлении.

Интерпретация значений Т-критерия Вилкоксона происходит путём сравнения полученного значения с критическим по таблице для избранного уровня статистической значимости ($p \leq 0,05$ или $p \leq 0,01$) при заданной численности сопоставляемых выборок. Для выборки из 10 испытуемых критические значения Т-критерия Вилкоксона равны 8 ($p \leq 0,05$) и 3 ($p \leq 0,01$).

Если расчётное (эмпирическое) значение меньше табличного или равно ему, то признаётся статистическая значимость изменений показателя (принимается альтернативная гипотеза). Достоверность различий тем выше, чем меньше значение Т-критерия Вилкоксона. Если расчётное значение

больше табличного, то принимается нулевая гипотеза об отсутствии статистической значимости изменений показателя.

Рассчитанные значения Т-критерия Вилкоксона показывают, что выявленные различия по шкалам «временное одиночество», «эмоциональное одиночество» и «социальное одиночество» являются достоверными при $p \leq 0,05$, поскольку все эти значения больше 3 и меньше 8.

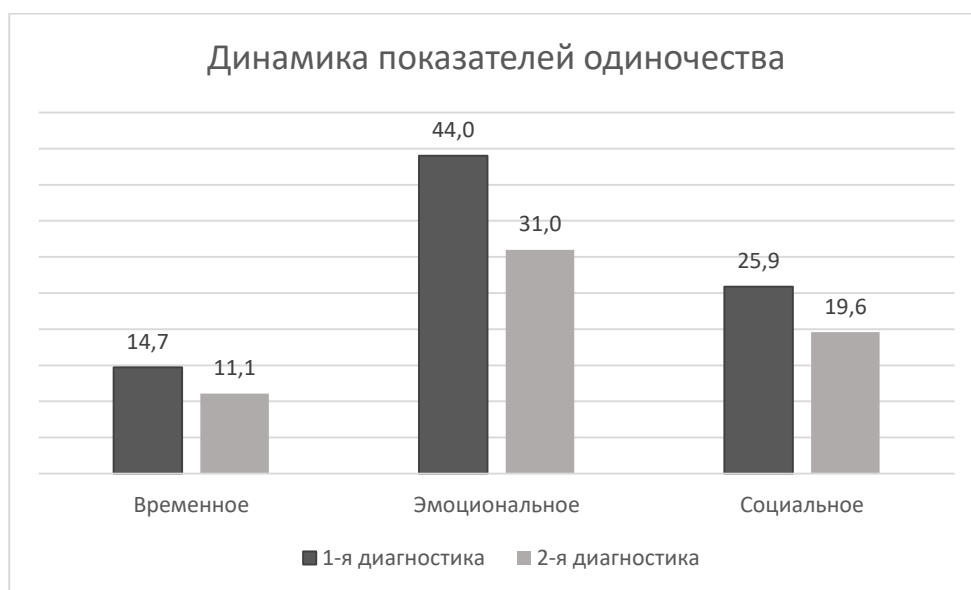


Рис. 7. Динамика уровней одиночества у респондентов

В среднем по группе временное одиночество снизилось на 24,5% (при уровне значимости различий $p \leq 0,05$), эмоциональное одиночество снизилось на 29,5% (при уровне значимости различий $p \leq 0,05$), социальное одиночество снизилось на 24,3% (при уровне значимости различий $p \leq 0,05$). (рис. 7)

Таким образом, разработанная программа является достаточно эффективной, и может использоваться психологами-консультантами для снижения чувства эмоционального и социального одиночества у женщин среднего возраста после развода.

В завершении анализа формирующего эксперимента хотелось бы привести в пример «Письмо женщине, переживающей развод», которое написала одна из тех женщин, которая пережила развод и прошла все этапы

данной программы по снижению чувства эмоционального и социального одиночества. И как результат работы с психологом у женщины исчезло ощущение чувства одиночества и появилось чувство внутреннего комфорта, наполненности и смысла в жизни.

«Письмо женщине, переживающей развод»

Если причиной твоего развода стала измена мужа и его уход к другой женщине, твое переживание развода схоже с гореванием по умершему, а значит, тебе предстоит пережить все его стадии.

Сейчас тебе может не вериться в происходящее. Многие женщины описывают это состояние словами - «жизнь рухнула». Тебе может казаться, что та женщина лучше, а ты хуже. Такие мысли могут причинять тебе сильную боль, твоя самооценка стремительно падает и, ты оказываешься на новой стадии осознания произошедшего. У тебя могут появиться признаки депрессии («ничего не хочется», «мысли о смерти», нарушение сна) и апатия.

Да, первые 2-3 месяца после развода самые тяжелые, это та самая «Фаза шока», а в состоянии шока большая вероятность наделать кучу ошибок (пытаться выяснить кто та разлучница, устраивать разборки и устраивать истерики ему и пытаться рассказать всем какой он «негодяй»).

На этой фазе важно не принимать никаких важных решений (не нужно сразу бежать подавать на развод). Это нужно для того, чтобы мозг и психика смогли адаптироваться и справиться с острой стадией стресса, после этого ты сможешь мыслить более трезво и рационально.

Затем, вероятно, ты будешь испытывать гнев, приступы неконтролируемой агрессии, злости, ненависти к своему бывшему супругу. Многие женщины характеризуют эту стадию словами - «как ты мог?!», «неблагодарный», «видеть не хочу тебя больше». Как долго это продлится, зависит от тебя, от того, насколько быстро ты сможешь «отпустить» ситуацию, понимая, что и твоя вина в сложившейся ситуации тоже есть. Но не переусердствуй, чтобы не чувствовать себя полностью виноватой в случившемся и не начать пытаться вернуть мужа. На этой стадии горевания у

женщин иногда возникает иллюзия, что можно все вернуть и начать все сначала. Те отрицательные эмоции, негативные чувства, которые ты испытываешь сейчас – это нормально. Их нужно прожить, чтобы они не «разрушали» тебя изнутри и не вылились потом в неврозы и др. заболевания.

Справиться с отрицательными эмоциями тебе может помочь проговаривание тех чувств, которые ты испытываешь.

В этом тебе могут помочь – психологи, психотерапевты, а также твоё социальное окружение – родные, близкие, друзья. Не стесняйся просить о помощи.

Не закрывайся в себе и не пытайся героически вытянуть все самостоятельно (встретить детей из школы, купить продукты, помочь с уборкой – уверена, что многие из твоего окружения будут готовы тебе помочь). И вот, когда закончится и эта стадия, начнется стадия принятия.

На этой стадии ты почувствуешь, что хочешь и можешь жить дальше и готова строить своё будущее. Очень хорошо, если ты сможешь переключиться на другие значимые вещи в твоей жизни, возможно ты о чем-то давно мечтала, но у тебя все никак не хватало времени.

Подумай о том, кто нуждается в тебе: твои дети, родители. Так же твоим ресурсом могут стать: получение нового образования, новая работа, хобби, спорт, взаимодействия с природой, домашними животными и др. Негативные эмоции забирают много психических и физических сил. Тело и психика неразрывно связаны.

Поэтому питайся правильно, соблюдай режим сна и отдыха, будь физически активной.

Старайся побольше гулять и находиться на свежем воздухе. Если негативные эмоции преследуют тебя все время, можно воспользоваться техникой отсрочки. Попробуй страдать «по часам». Выбери, например, 2 часа в неделю, когда ты разрешаешь себе погружаться в негативные переживания, размышления. Если волна негатива накрывает тебя в другое время, скажи себе «Стоп» и вернись к этим мыслям в обозначенные часы. Сделай акцент

на том, что происходит с тобой «здесь и сейчас». Что видишь за окном? Деревья? Какие они – высокие или низкие, какой формы листочки на деревьях, какого они цвета? Открой окно, вдохни свежий воздух. Что ощущаешь в легких? Так ты вернешь себя в реальное время из прошлого, научишься переключаться с негативных мыслей и снизишь ощущение тревоги. Делай это почаще! Очень хорошо, если ты вспомнишь и напишешь список вещей, которые тебе доставляют удовольствие. Танцы, рисование, сладкий чай, музыка, и т.п.

Пусть это будут самые незначительные вещи, главное, чтобы они давали тебе ощущение счастья и удовольствия.

Заклужи с собой договор: хотя бы раз в день делать что то, из этого списка для себя. Это позволит тебе приблизиться к ощущению психологического комфорта. Запомни, ближние последствия не равны дальним. То, отчего мы плачем, страдаем сразу после развода, потом приводит к мысли: спасибо, что это произошло, мы устроили свою личную жизнь и счастливы, но почему не сделали этого раньше? И еще: Развод - это несогласие находиться в отношениях, в которых тебе плохо! Развод - это шанс прожить другую жизнь, создать отношения, в которых ты будешь счастлива!

Помни, жизнь продолжается, она многогранна и супружество – это одна из существенных, но не единственно значимых сфер в твоей жизни! Жизнь потрясающе интересна! Мы так ненадолго приходим в этот мир, чтобы еще терять время и энергию на недостойных нас людей. Пересмотри свои проблемы прошлого брака (здесь может помочь тебе психолог) и обновленной иди вперед.

Выводы по главе 2.

По итогам проведённого нами исследования были обнаружены особенности проявления чувства одиночества у женщин среднего возраста после развода.

Для проведения исследования мы использовали следующий диагностический комплекс: шкала тревоги А.Бека, методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона и опросник переживания одиночества Е.А. Манаковой.

Результаты исследования показали, что актуальный уровень проявления чувства одиночества у женщин среднего возраста после развода выражается через временное одиночество, эмоциональное одиночество и социальное одиночество, а также зависит от степени удовлетворения значимых потребностей женщин.

Итак, констатирующий эксперимент показал позволил нам сделать следующие выводы. Средний уровень временного одиночества имеют 70 % женщин. Он выражается в коротких приступах чувства одиночества, когда возникают ситуации, при которых женщины не могут удовлетворить свои потребности.

Только у 10 %, одной клиентки обнаружен высокий уровень временного одиночества. Он обусловлен проживанием продолжительного хронического одиночества. У женщины с детства была не удовлетворена одна из главных базовых потребностей – потребность в теплых отношениях с родителями.

Высокий уровень эмоционального одиночества выявлено у 70% женщин и это обусловлено такими факторами, как отсутствие детей, нарушение эмоционального контакта с ребенком, низкой самооценке, отрицательным опытом, недостаточной развитостью коммуникативных навыков по выстраиванию доверительных отношений, в которых могла бы удовлетворяться потребность в эмоциональном контакте. Средний уровень эмоционального одиночества выявлен у 30% респондентов, и связан либо с

внутренним противоречием женщины между ожиданием и реальностью, или эмоциональным отчуждением.

По результатам констатирующего эксперимента у большинства женщин, а именно у 80%, проявлен высокий уровень социального одиночества, что связано с ощущением своей «непохожести» на других людей, отсутствием необходимых социальных навыков, подавленным настроением, недостаточно развитым способностью к личностному раскрытию и деструктивных убеждений относительно межличностных взаимодействий. У 20% респондентов уровень социального одиночества средний, который, возможно, обусловлен отсутствием социальной включенности к какой-либо группе или сообществу, отсутствием душевного отклика в процессе общественной деятельности.

После проведенного формирующего эксперимента нами было проведена повторная диагностика, которая показала значительное улучшение показателей. У всех женщин наступили изменения в уровнях одиночества, измеряемого по трём критериям. При этом, снижение уровня временного одиночества составило от 7,1 % до 40,0%, показатели эмоционального одиночества уменьшились от 10,9 до 51,4%, а показатели социального одиночества понизились от 7,4% до 47,4%.

Для сравнения двух зависимых выборок по количественному признаку, при сравнении результатов «до» и «после» нами использовался непараметрический статистический критерий Т-критерий Вилкоксона. Суть данного метода заключается в том, что сопоставляются абсолютные величины выраженности сдвигов в том или ином направлении.

Рассчитанные значения Т-критерия Вилкоксона показывают, что выявленные различия по шкалам «временное одиночество», «эмоциональное одиночество» и «социальное одиночество» являются достоверными

В среднем по группе респондентов временное одиночество снизилось на 24,5% (при уровне значимости различий $p \leq 0,05$), эмоциональное одиночество снизилось на 29,5% (при уровне значимости различий $p \leq 0,05$),

социальное одиночество снизилось на 24,3% (при уровне значимости различий $p \leq 0,05$).

Для выявления корреляционной связи между двумя переменными мы использовали коэффициент ранговой корреляции Спирмена, который позволил нам определить силу и направление корреляционной связи между критериями проявления чувства одиночества.

Данный коэффициент выявил сильную корреляционную взаимосвязь между социальным и эмоциональным одиночеством ($r_s = 0,78$; $p \leq 0,05$), то есть эмоциональное одиночество сильно понижается при уменьшении одиночества социального. Также выявлена корреляционная взаимосвязь средней силы между временным и эмоциональным одиночеством ($r_s = 0,52$; $p \leq 0,05$), то есть временное одиночество понижается при уменьшении одиночества эмоционального. Достоверной взаимосвязи между социальным и временным одиночеством выявлено не было.

Таким образом, разработанная нами программа с использованием интегративных техник является достаточно эффективной и способствует улучшению психоэмоционального состояния женщин среднего возраста после развода в результате снижения уровня чувства эмоционального и социального одиночества.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В контексте данного исследования нами поочередно осуществлялся ряд исследовательских задач.

В первую очередь мы провели анализ научной отечественной и зарубежной литературы по рассмотрению феномена одиночества. Научные деятели выделяют различные виды и типы одиночества, изучают различия в переживании этого состояния. В нашем исследовании под чувством одиночества мы понимаем личностное эмоциональное переживание человека, вызванное отсутствием близких желаемых связей с людьми и приводящее к негативным последствиям.

Важным фактором, оказывающим влияние на восприятие и переживание одиночества, является возраст женщины. Как отмечают исследователи, негативными последствиями прохождения возрастного кризиса 30-45 лет является осознание отсутствия целей и смысла в жизни, ощущением одиночества и тревогой о будущем. Одним из ярких проявлений кризиса среднего возраста у женщин является смена настроения. Активная деятельность резко сменяется безразличием и усталостью, женщина чувствует нервозность и досаду, связанную с потерей внешней привлекательности. И если в ситуации неблагоприятного проживания кризиса в жизни женщины происходит разрыв брачных отношений, то все симптомы проявления чувства одиночества многократно усиливаются.

По мнению многих исследователей женщина после развода испытывает разнообразие неприятных симптомов таких как: повышенное эмоциональное реагирование, конфликтность, снижение жизненной активности, разрушение ценностей.

Анализ концептуальных теоретических положений по выявлению специфики индивидуального консультирования позволяет нам полагать, что психологическое сопровождение в индивидуальном формате приведет к снижению чувства одиночества у женщин среднего возраста после развода.

На основе анализа научных положений нами были выделены критерии и подобраны методики для исследования чувства одиночества у женщин среднего возраста после развода. Актуальный уровень проявления чувства одиночества мы анализировали через такие критерии как временное одиночество, эмоциональное одиночество и социальное одиночество. Наше исследование проводилось с помощью следующего диагностического методического комплекса: опросник переживания одиночества

Е.А. Манаковой, шкала тревоги А.Бека, методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона.

По итогам констатирующий эксперимента мы выявили следующие результаты. 70 % женщин имеют средний уровень временного одиночества и высокий уровень эмоционального одиночества, а также у 80% женщин, проявлен высокий уровень социального одиночества. Выявленные результаты констатирующего эксперимента обусловлены такими факторами как проживанием у респондентов продолжительного хронического одиночества, недостаточным развитием необходимых социальных навыков, отсутствие эмоционального отклика в процессе социальной деятельности, низкой самооценностью и внутриличностными конфликтами.

После проведенного формирующего эксперимента нами было проведена повторная диагностика, которая показала значительное улучшение показателей. У всех женщин наступили изменения в уровнях одиночества, измеряемого по трём критериям. При этом, снижение уровня временного одиночества составило от 7,1 % до 40,0%, показатели эмоционального одиночества уменьшились от 10,9 до 51,4%, а показатели социального одиночества понизились от 7,4% до 47,4%.

Для сравнения двух зависимых выборок по количественному признаку, при сравнении результатов «до» и «после» нами использовался непараметрический статистический критерий Т-критерий Уилкоксона. Суть данного метода заключается в том, что сопоставляются абсолютные величины выраженности сдвигов в том или ином направлении.

Рассчитанные значения Т-критерия Вилкоксона показывают, что выявленные различия по шкалам «временное одиночество», «эмоциональное одиночество» и «социальное одиночество» являются достоверными

В среднем по группе респондентов временное одиночество снизилось на 24,5% (при уровне значимости различий $p \leq 0,05$), эмоциональное одиночество снизилось на 29,5% (при уровне значимости различий $p \leq 0,05$), социальное одиночество снизилось на 24,3% (при уровне значимости различий $p \leq 0,05$).

Для выявления корреляционной связи между двумя переменными мы использовали коэффициент ранговой корреляции Спирмена, который позволил нам определить силу и направление корреляционной связи между критериями проявления чувства одиночества.

Данный коэффициент выявил сильную корреляционную взаимосвязь между социальным и эмоциональным одиночеством ($r_s = 0,78$; $p \leq 0,05$), то есть эмоциональное одиночество сильно понижается при уменьшении одиночества социального. Также выявлена корреляционная взаимосвязь средней силы между временным и эмоциональным одиночеством ($r_s = 0,52$; $p \leq 0,05$), то есть временное одиночество понижается при уменьшении одиночества эмоционального. Достоверной взаимосвязи между социальным и временным одиночеством выявлено не было.

Таким образом, разработанная нами программа с использованием интегративных техник является достаточно эффективной и способствует улучшению психоэмоционального состояния женщин среднего возраста после развода в результате снижения уровня чувства эмоционального и социального одиночества.

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. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. М.: Мысль, 2016. 175 с.
3. Аронс К. Развод: крах или новая жизнь? / Пер. с англ. - М.: МИРТ, 1995. – 448 с. – автор показывает, как семейные пары могут осуществить и как практически использовать накопленный в нашей личной жизни опыт, а не безрезультатно мечтать о недостижимых идеалах.
4. Асмолов А.Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа / А.Г. Асмолов. – М.: Смысл, 2021. – 360 с.
5. Бакалдин С.В. Эмоциональные особенности переживания одиночества //Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2008. – №. 5. – С. 229-232.
6. Барышева Е. И. Кризисная ситуация развода: контент-анализ переживаний женщин //The Scientific Heritage. – 2018. – №. 24-2 (24). – С. 56-59.
7. Башмановская Я. В. Преодоление социального отчуждения как условие выхода из состояния одиночества //Вестник Бурятского государственного университета. Философия. – 2014. – №. 6-2. – С. 25-29.
8. Бевзенко И.А. Ситуация развода, как источника кризиса личности в интегративной парадигме психологии/ Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2022. – № 2 (44). – С. 34-39. – Рассматривается ситуация развода, как социально нового по масштабу явления, становящегося причиной глубоких психологических кризисов современности.

9. Бек А.Т., Хейг Э. Достижения в области когнитивной теории и терапии: генеративная когнитивная модель //VIII Международный Форум Ассоциации Когнитивно-Поведенческой Психотерапии Cbtforum. – 2022. – С. 17-52.
10. Вейс Р.С. Вопросы изучения одиночества. // Лабиринты одиночества / Р.С. Вейс / Под ред. Н.Е. Покровского. - М.: Прогресс, 2009. - с.128; 483 с.
11. Выготский Л. С. и др. Ценностные детерминанты переживания кризисов средней взрослости //Психология человека в современном мире. Том 3. Психо. – 2009. – С. 83
12. 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
13. Галиуллина А.Г. Психологические переживания женщины в первый год после развода //Международный студенческий научный вестник. – 2020. – №. 5. – С. 12-12.
14. Гасанова П.Г., Омарова М. К. Психология одиночества. Киев: Финансовая Рада Украины, 2017. С.59
15. Голенищева Е.Л. Социальные и психологические аспекты женского одиночества // XXII Царскосельские чтения: материалы международной научной конференции, Санкт-Петербург, 23–24 апреля 2018 года. Санкт-Петербург: Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина, 2018. С. 179-182.
16. Гончар Ю.А., Гордеева А.В. Особенности переживания женского одиночества и его взаимосвязь с семейным статусом//В сборнике: Донецкие чтения 2023: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности. Материалы VIII Международной научной конференции. Донецк, 2023. – С. 156-158.

17. Гришунина Е.В. Когнитивно-эмоциональная структура переживаний сложных жизненных ситуаций (на примере миграции и развода) //Консультативная психология и психотерапия. – 2011. – Т. 19. – №. 4. – С. 130-152.
18. Гумирова Г.Ф. Психологические особенности разводов в зрелых браках//В сборнике: Наука без границ: психолого-педагогический и социологический дискурсы. Сборник статей IV всероссийской конференции. Москва, 2024. – С. 176-178.
19. Казанцева В.И. Особенности эмоционального интеллекта женщин, перенесших развод//Аллея науки. – 2021. – № 1 (52). – С. 380-386. – Характеризуются особенности эмоционального интеллекта женщин, перенесших развод
20. Киррилова Т.С., Удалова Т.В. Способы психологической поддержки женщин в ситуации развода// В сборнике: Психологические ресурсы и риски современной семьи. Сборник материалов секции «Психология семьи» VIII Международной научно-практической конференции. Саратов, 2023. – С. 98-107.
21. 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
22. Козырева П.М., Смирнов А.И. Особенности возрастной структуры одиночества // Социологические исследования. 2020. № 9. С. 56-69. URL: 10.31857/S013216250009617-1 (дата обращения: 04.01.2024).
23. Колесникова Г.И. Одиночество: к вопросу определения понятия и классификации // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. №10 (часть 1), 2014. С.115-117.
24. Колмогорова Л. С., Манакова Е. А. Преодоление переживания одиночества: учебно-методическое пособие. Барнаул: АлтГПУ, 2015. 55 с.

25. Колошина Т.Ю. Арт-терапия: методические рекомендации. М.: Изд-во Института терапии, 2001. 76 с.
26. Колчева А. А. Экзистенция одиночества //Образование, наука, производство. – 2015. – С. 4455-4459.
27. Кольцова И. В. Психологические особенности одиноких женщин в возрасте 30-40 лет //Современные научные исследования и разработки. – 2018. – №. 3. – С. 744-748.
28. Кон И.С. Жизненный путь как предмет междисциплинарного исследования. / Психология личности в трудах отечественных психологов. СПб: Питер, 2001. -С. 269-279.
29. Коннова М.В., Сиротинина А.А. Психология семейных отношений//В сборнике: Семья в современном обществе: проблемы и социально-помогающие практики. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Орёл, 2024. – С. 301-305.
30. Кононенко И. С. Анализ теоретических подходов к проблеме одиночества // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. 2018. № 1. С. 201-206.
31. Копейкин А.А. Психологические аспекты одиночества: влияние на эмоциональное состояние //Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2024. – Т. 13. – №. 3-1. – С. 71-78.
32. Корчагина С.Г. Генезис виды и проявления одиночества. – М.Московский психолого-социальный институт, 2015. – 196 с.
33. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. – М.: Академический проект, 1999. – 207 с. – речь идет о том, как правильно войти в консультативный контакт, умело его поддерживать и грамотно завершить консультирование.
34. Кудинова В.В. Социально – психологические особенности женского одиночества//Психология и педагогика в Крыму: пути развития. – 2020. – № 2. – С. 173-178. – В статье приводится краткий обзор причин возникновения, классификации, особенности женского одиночества.

35. Кузнецов О.Н. Психология и психопатология одиночества / О.Н. Кузнецов, В.И. Лебедев. - М.: Гласс, 2002. - 342 с.
36. Лабиринты одиночества / Под общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. М.: Прогресс, 1989. 624 с.
37. Линде Н. Психологическое консультирование. Теория и практика. – Litres, 2019.
38. Лихи Р. Техники когнитивной психотерапии. – Питер, 2022.
39. Малкина-Пых, И. Г. Психология возрастных кризисов / И.Г.Малкина-Пых. – М., 2005. – 416 с.
40. Марченко К.С. Психология семейных отношений. Развод//Интернаука. – 2023. – № 11. – С. 21-22. – В статье раскрывается психология семейных отношений, стадии и кризисные периоды брака, особое внимание уделяется рассмотрению развода.
41. Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование //Работа с кризисными и проблемными ситуациями. М.: Смысл. – 2002.
42. Милашевич Е.В. Гендерные аспекты отношений к одиночеству в зрелом возрасте / Е. П. Милашевич, Д. В. Брещенко // Актуальные проблемы развития личности в современном обществе: Материалы международной научно-практической конференции, Псков, 11-13 апреля 2019 года / Под редакцией Д.Я. Грибановой. Псков: Псковский государственный университет. 2019. С. 295-300.
43. Миронов А. В. Понятийный аппарат исследования проблемы социального одиночества // Парадигмы истории и общественного развития. 2021. № 21-22. С. 84-88.
44. Михайлова Н.В. К исследованию природы одиночества как психологического феномена // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2018. Т. 11. № 2. С. 37-44. URL: 10.14529/psy180204 (дата обращения: 04.01.2024).
45. Мохов В.А. Статистическая обработка результатов психологических исследований. М.: ВГНА, 2004.-96 с.

46. Муртазина И. Р. Одиночество и психологическое благополучие взрослых мужчин и женщин / И. Р. Муртазина, М. Д. Петраш, О. Ю. Стрижицкая, Г. А. Вартанян // Вопросы устойчивого развития общества. 2021. № 8. С. 99-107.
47. Нетруненко Д.Д. Психологические особенности развода // В книге: Молодежь XXI века: образование, наука, инновации. материалы VII Всероссийской студенческой научнопрактической конференции с международным участием. 2018. С. 106-107.
48. Оганесова Н.Л. Развод как результат кризисного развития отношений супружеской пары//На пересечении языков и культур. Актуальные вопросы гуманитарного знания. – 2024. – № 1 (28). – С. 396-402.
49. Подъянова Е. А. и др. Психология состояния женского одиночества в зрелом возрасте *Psychology of female loneliness in adulthood* //ББК 88.28 П86. – 2021. – С. 425.
50. Перлман Д. , Пепло Л. “Теоретические подходы к одиночеству// Лабиринты одиночества” М.; Прогресс. 1989 г.
51. Петухова Ю. Н. Снижение проявления одиночества у людей в процессе психологического консультирования // Молодой ученый. 2020. № 25 (315). С. 357-358.
52. Покровский Н. Е. Лабиринты одиночества. – Прогресс, 1989.
53. Пономарева И. М. Специфика и этапы психологического консультирования лиц, переживающих кризисную ситуацию развода //Учёные записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. – 2014. – Т. 2014. – №. 1. – С. 45-52.
54. Психология одиночества / П. Г. Гасанова, М. К. Омарова. Киев: Общество с ограниченной ответственностью «Финансовая Рада Украины» (Киев), 2017. 76 с.
55. Психология. Словарь / Под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. М.: Издательство политической литературы, 2018. С.248-249.
56. Роджерс К. Брак и его альтернативы/позитивная психология семейных отношений / Этерена - 2012. с.27- 35.

57. Рогова Е.Е. Переживание одиночества с разной социальной направленностью // Вопросы психологии. 2019. №5. С. 39-46.
58. Садлер У., Томас Б. Джонсон. От одиночества - к аномии // Лабиринты одиночества. М., 1989. С. 21-51.
59. Сатир В. Как строить себя и свою семью / В. Сатир. - М.: Педагогика - Пресс, 2009. - 138 с.
60. Сидоркина Ю.А., Разуваева Л.Н. Психологические последствия развода // В сборнике: Актуализация персональных ресурсов личности. Материалы Всероссийской научнопрактической конференции (очно-заочной). под ред. И. А. Медведевой. 2019. С. 21-25.
61. Сизикова Т. Э. Рефлексивное психологическое консультирование. Ч. 3. Методы рефлексивного психологического консультирования. Н-ск: НГПУ. - 2018. - 518 с.
62. Скатова Ю. С. Психологическая помощь женщинам в кризисной ситуации развода // Синтез междисциплинарного научного знания как фактор развития современной науки. – 2021. – С. 130-134.
63. Смирнова А. О. Социальное одиночество: сущность, типы, причины, методы преодоления //Вестник РГГУ. Серия «Философия. Социология. Искусствоведение». – 2010. – №. 3 (46). – С. 161-175.
64. Солодников В. В. Кризис среднего возраста: теоретическая интерпретация переживаемого опыта / Солодников В. В., Солодникова И.В. // Мониторинг общественного мнения, 2009 – № 4 (92).
65. Стайн М. В середине жизни: Юнгианский подход / Мюррей Стайн ; [пер. с англ. Ю. М. Донца]. – М.: Когито-Центр, 2009. – 159 с.
66. Сузая М.В. Психология семейных отношений// В сборнике: Апрельские научные чтения имени профессора В.А. Пипко. Учетно-финансовый факультет. Финансово-экономические и учетно-аналитические проблемы развития региона. – 2020. – С. 486-489. – В данной статье рассматриваются семейные аспекты отношений с точки зрения психологии.

67. Суслова Ю.А. Сравнительный анализ появления кризиса среднего возраста у мужчин и женщин // Научное сообщество студентов XXI столетия. 113 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)
68. Тихомирова Е. В., Самохвалова А. Г., Хазова С. А., Сапоровская М. В., Чичерина Д. А. Опыт переживания женщинами ситуации развода // Acta Biomedica Scientifica. 2022. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/opyt-perezhivaniya-zhenschinami-situatsii-razvoda> (дата обращения: 24.02.2025).
69. Тихонов Г. М. Теоретические и эмпирические аспекты феномена одиночества //Отечественный журнал социальной работы. – 2010. – №. 1. – С. 38-49.
70. Трофимова Е. Л., Васенкин А. В., Малахаева С. К. Особенности психологического портрета людей, переживающих кризис среднего возраста //Baikal Research Journal. – 2019. – Т. 10. – №. 1. – С. 1.
71. Феномен одиночества в современном обществе: коллективная монография / А. Ю. Нагорнова, Е. Л. Буслаева, Н. В. Власова [и др.]. Ульяновск: ИП Кеньшенская Виктория Валерьевна (издательство «Зебра»), 2020. 80 с.
72. Холодова Т. В. Социально-психологическое сопровождение одиноких женщин: междисциплинарный подход. – 2018.
73. Хорни К. Психология женщины / К. Хорни. – СПб.: Питер, 2015. – 320с.
74. Цветкова Н.А. Личностные особенности одиноких женщин, обращающихся за психологической помощью // Женщина в российском обществе № 3. 2014. С.61-72.
75. Швец Ю.Ю. Психологический анализ проблем женского одиночества//В сборнике: Современная наука: актуальные вопросы, достижения и инновации. сборник статей XXXIV Международной научно-практической конференции. Пенза, 2023. – С. 202-204.
76. Шкурко Т. А. Социально-психологические потребности одинокой личности // Северо-Кавказский психологический вестник. - 2014. - № 12/1. - С. 39-43.

77. Шмелев Р. В. Феномен одиночества человека как социально – психологическое явление // Отечественный журнал социальной работы. 2017. №3. С. 18-21.
78. Штумф В. О. Практикум по психологическому консультированию и психотерапии: методическое пособие / В. О. Штумф. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2019. - 115 с.
79. Эйдемиллер Э., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. СПб, 1999. – 1161 с.
80. Юнг К. Г. Жизненный рубеж // Проблемы души нашего времени. – СПб.:Питер, 2016 – 336 с.
81. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия /Пер. с англ Т.С. Драбкиной. — М.: "Класс", 2000. — 576 с.
82. Янг Дж.И. Одиночество, депрессия и когнитивная теория// Лабиринты одиночества. М.: «Прогресс», Москва, 1989 г.
83. Adler A. Understand human nature / A. Adler. - М.: Academic proekt, 2015. - 256 p.
84. Brewer D. I. Divorce and Remarriage in the Bible: The Social and Literary Context / D. I. Brewer. - Michigan: Wm. B. Eerdmans Publishing, 2018. - 355 p.
85. Copper T. J. Marriage, Divorce, Remarriage / T. J. Copper. - Xulon Press, Incorporated, 2017. - 139 p.
86. Jaksic N. The role of personality traits in posttraumatic stress disorder (PTSD) / N. Jaksic, L. Brajkovic, E. Ivezic // Psychiatria Danubina. - 2017. - Vol. 24, № 3. - P. 256-266.
87. Lecic-Tosevski D. Stress and personality / D. Lecic-Tosevski, O. Vukovic, J. Stepanovic // Psychiatrike. - 2015. - Oct.-Dec. - Vol. 22 (4). - P. 290-297.
88. Malter R. Psychological Factors, Stress, and Health/Disease Care / Rick Malter, Rosalie Malter. - 2019. - <http://www.malterinstitute.org>.
89. Maslow A. Dalnie limits of human psihiki / A. Maslow. - М.: Academic prekt. Guadeamus, 2014. - 257 p.

90. Rowe J.W., Kahn R.L. Successful Aging // The Gerontologist. – 2017. - Vol. 37. - № 4. - pp. 433-440.
91. Social isolation and loneliness in older adults // Social Isolation and Loneliness in Older Adults, 2020. pp. 1-298

Таблица 2

Результаты тестирования по методике Опросник переживания одиночества
Е.А. Манаковой.

Ф.И.	Уровень	Результат тестирования
О.Н.	Средний уровень	13
М.В.	Средний уровень	16
Н.А.	Низкий уровень	11
Е.О.	Средний уровень	15
А.И.	Средний уровень	17
Н.Л.	Низкий уровень	10
Ж.К.	Средний уровень	14
Т.А.	Средний уровень	13
А.У.	Средний уровень	18
Г.Д.	Высокий уровень	20

Таблица 3

Результаты тестирования по методике Шкала тревоги Бека.

Ф.И.	Уровень	Результат тестирования
О.Н.	Высокий уровень	46
М.В.	Высокий уровень	47
Н.А.	Средний уровень	23
Е.О.	Высокий уровень	37
А.И.	Высокий уровень	59
Н.Л.	Средний уровень	33
Ж.К.	Высокий уровень	60
Т.А.	Средний уровень	35
А.У.	Высокий уровень	49
Г.Д.	Высокий уровень	51

Таблица 4

Результаты тестирования по методике «Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсона.

Ф.И.	Уровень	Результат тестирования
О.Н.	Высокий уровень	29
М.В.	Высокий уровень	27
Н.А.	Средний уровень	20
Е.О.	Высокий уровень	28
А.И.	Высокий уровень	27
Н.Л.	Высокий уровень	29
Ж.К.	Средний уровень	19
Т.А.	Высокий уровень	27
А.У.	Высокий уровень	28
Г.Д.	Высокий уровень	25

«Программа по снижению чувства эмоционального и социального одиночества у женщин среднего возраста после развода».

По итогам констатирующего эксперимента было выявлено, что большинство респондентов имеют высокий уровень эмоционального и социального одиночества, что объясняется такими причинами, как:

- заниженная самооценка и неприятие себя;
- негативные убеждения и травматичный прошлый опыт;
- депрессивное настроение и высокая тревожность;
- недостаток развития социальных навыков по выстраиванию близких отношений, в которых могла бы удовлетворяться потребность в эмоциональной близости.

На основе полученных данных нами были сформулированы цели и задачи программы по снижению чувства эмоционального и социального одиночества у женщин среднего возраста после развода.

Цель. Улучшение психоэмоционального состояния женщин среднего возраста после развода за счет снижения уровня чувства эмоционального и социального одиночества.

Задачи программы:

- развитие уверенности и ощущение силы своего «Я»;
- улучшение самоотношения, повышение самооценки;
- усиление чувства субъективного благополучия (осознание личностных ресурсов);
- проработка негативных мыслей о будущем (и о самой себе);
- освоение методик эмоциональной саморегуляции, направленных на снижение проявлений тревоги и депрессии;
- увеличение количества и частоты межличностных контактов;
- проработка негативных отношений с окружающими;

– выработка активной социальной позиции, усиление чувства нужности обществу (создание смысла).

Реализация данной программы предполагает использование интегративного подхода в рамках индивидуальных консультаций. Разработанная нами программа является схематичным вариантом и в процессе ее осуществления обязательно будут учтены личностные особенности каждой клиентки.

Методы: терапевтический диалог, анализ и планирование, переоценка, медитация, дыхательные упражнения, тесты, домашние задания, дневник эмоций, техники из когнитивно-поведенческой, эмоционально -образной и арт терапии.

Режим работы: 8-10 встреч, по 50 -60 минут, один раз в неделю.

Клиенты - женщины среднего возраста, испытывающие чувство одиночества после развода и имеющую схожую проблематику в его проявлении.

Консультирование женщин проходит как лично в кабинете психолога, так и в онлайн режиме.

После каждой проведенной сессии предусматривается проведение анализа консультации и выявление особенностей коррекционного воздействия. Также важной особенностью программы является анализ наиболее эффективных техник работы для каждой клиентки.

Данная программа консультирования предполагает выполнение клиентом домашнего задания с целью закрепления полученных навыков и усиления терапевтического результата.

Структура консультативной сессии программы.

1. Приветствие клиента и установление доверительных отношений.
2. Стимулирование клиента на эффективную работу через техники психологического консультирования.
3. Выполнение техник и упражнений.
4. Обсуждение домашнего задания

5. Завершение консультативной сессии и получение обратной связи.

Тематический план программы приведён в таблице 6.

На каждое упражнение отводится 10-15 минут, затем проводится обсуждение опыта, полученного клиентом в ходе упражнения. Используемые в программе техники саморегуляции, могут использоваться как самостоятельно клиентом при усилении эмоционального дискомфорта, так и во время сессий под руководством психолога – для их отработки и тренировки.

Таблица 6

Тематический план программы индивидуального консультирования.

№	Цель занятия	Тема терапевтической беседы	Упражнения / Техники саморегуляции	Домашнее задание
1	Установление терапевтического альянса. Прояснение запроса клиента, заключение контракта	Знакомство Обсуждение ситуации клиента, определение запроса. Заключение терапевтического контракта Договорённость о режиме работы	Техника «Место покоя».	-----
2.	Психоэмоциональное состояние клиента.	Психологическое просвещение о влиянии эмоций на поведение и физическое состояние. Фокусировка на своих чувствах и ощущениях. Помощь в приобретении навыков эмоциональной саморегуляции.	Саморегуляция дыхания Сканирование тела	Ведение дневника эмоций, отработка саморегуляции дыхания
3	Проанализировать причины дискомфорта и уязвимости в жизни клиента	Уязвимость и защищённость Факторы эмоционального дискомфорта в жизни клиента, поиск способов их уменьшения Арт-терапевтическое рисование самого значимого фактора дискомфорта, затем визуальная трансформация образа	Составление списка «Мои тревоги о будущем»	Поиск способов улучшить ситуацию по каждому пункту списка «Мои тревоги о будущем»
4	Проанализировать (и по возможности проработать) негативные убеждения клиента, вызывающие тревогу	Выявление негативных убеждений на тему будущего с использованием когнитивно-поведенческой терапии.	Упражнение «Отпустить страдания» Упражнение «Быть здесь и теперь»	Ведение дневника по негативным автоматическим мыслям

5	Проанализировать опыт детско-родительских отношений у клиента	Опыт детско-родительских отношений	Упражнение «Обретение семьи» Упражнение «Дерево»	Ведение дневника эмоций
6	Провести ревизию способностей и достижений клиента, а также его слабых сторон	Жизненные достижения и успехи клиента Сильные и слабые стороны личности Способы развития сильных сторон личности и компенсации слабых сторон Арт-терапевтическое рисование самой слабой стороны, затем визуальная трансформация образа	Упражнение якорь силы Упражнение «Свободное плавание»	Упражнение «мои достижения» Упражнение «Зеркало»
7	Проанализировать ожидания клиента, связанные с общением	Арт-терапевтическое рисование самого значимого фактора дискомфорта, затем визуальная трансформация образа Ожидания, связанные с общением Медитация «Идеальный партнёр»	Упражнение «Прекращение бесполезной борьбы» Саморегуляции дыхания	Составление списка «Качества идеального партнёра»
8	Проанализировать окружение клиента, и его влияние на эмоциональное состояние	Люди в моей жизни Составление простой «социограммы» Выявление самого «токсичного» человека в окружении, поиск способов снижения интенсивности общения с ним	Упражнение «Компания друзей» Сканирование тела	Посещение мастер-класса по интересам и одно знакомство
9	Проанализировать увлечения и интересы клиента, составить план их реализации	Увлечения и хобби Ревизия детских увлечений, достигнутых творческих результатов	Место покоя	Составление списка «Что я хочу попробовать в плане творчества»
10	Проанализировать ценностно-мотивационную сферу личности клиента	Ценности и жизненные смыслы клиента Медитация на поиск предназначения.	Упражнение «Излучение доброты»	Создание коллажа «Моё будущее»
11	Подвести итоги работы, провести повторную	Подведение итогов проведённой работы (как изменилось состояние клиента)	Упражнение «Письмо себе»	Закрепление полученных навыков

	диагностику	Повторное заполнение тестов Шкала тревоги Бека и Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона		
--	-------------	---	--	--

Занятие 1. Встреча 1. Установление терапевтического альянса. Прояснение запроса клиента, заключение контракта.

Цель. Знакомство, обсуждение ситуации клиента, определение запроса.

Заключение терапевтического контракта, договорённость о режиме работы, установление доверия между психологом и клиентом.

Приветствие.

Психолог: «Здравствуйте, как можно к вам обращаться? Меня зовут Мария Петровна, я психолог-консультант. Давайте я расскажу коротко о том, как пройдет наша сегодняшняя встреча, а затем вы расскажите о вашей проблемной ситуации. Для этого у нас будет примерно 50 - 60 минут для того, чтобы мне лучше понять трудности, которые появились в вашей жизни.

В процессе консультации я могу задавать вопросы для того, чтобы мне глубже понять причины существующей проблемы. В своей работе я использую интегративный подход, с использованием эмоционально-образной терапии, когнитивно-поведенческой терапии и арт-терапии. Сегодня мы также поговорим о распределении ответственности за результаты работы.

Как вам такая примерная схема нашей встречи на сегодня? Если у вас есть вопросы, я готова вас выслушать и ответить на них.

Клиент А.У. «Вопросов нет, все понятно»

В начале работы клиентка испытывала волнение и нами применялась техника «Место покоя». Данное упражнение помогает снизить уровень тревоги, замедлить внутренний диалог и сместить фокус внимания с внешнего на внутренний. Ожидаемый результат: восстановление сил и внутреннего баланса, ресурсная подпитка, ощущение наполненности, эмоциональный комфорт.

Суть техники в том, чтобы представить себе уютное и удалённое ото всех место, в котором бы хотелось оказаться прямо сейчас. Это может быть домик в лесу, пещера, морское дно, цветущее поле (всё что угодно). Важно, что человек должен быть там один и чувствовать себя при этом комфортно.

Задача — представить это место максимально подробно, внимательно вглядываясь в детали.

Можно задать себе несколько вопросов, например:

1. Во что вы одеты?
2. Каков температурный режим?
3. Что вас окружает (предметы)?
4. Какие звуки вы слышите?
5. Какое сейчас время суток?
6. Что вы делаете?
7. Какие запахи вы ощущаете?

По результатам диагностики А.У. имеет средний уровень «временного одиночества». После того как А.У. узнала о рождении ребенка в новой семье мужа, стала испытывать «острое чувство одиночества», которое выражалось в негативных мыслях о себе и чувстве вины, что совершила ошибку».

Занятие 2 Встреча 2.

Цель: Психоэмоциональное состояние клиента. Проведено психологическое просвещение о влиянии эмоций на поведение и физическое состояние. Фокусировка на своих чувствах и ощущениях. Помощь в приобретении навыков эмоциональной саморегуляции.

Психолог: «Наши эмоции напрямую связаны с нашим телом: когда мы испытываем страх, наше сердце начинает бешено колотиться, дыхание прерывается, руки дрожат, а ноги становятся ватными. А гнев вызывает удары сердца, прилив крови к лицу и напряжение во всех мышцах, готовых к действию. В моменты горя или печали мы ощущаем тяжесть во всем теле, вялость мышц, боль в груди, слезы на лице.

Такие изменения в нашем теле при переживании эмоций говорят о том, что практически все системы нашего организма задействованы в этом процессе. Физиология и эмоции тесно связаны друг с другом, и изменения в нашем теле неминуемо влияют на восприятие, мышление и поведение.

Недавние исследования показывают, что эмоции и настроение могут даже влиять на нашу иммунную систему, делая нас более уязвимыми для болезней. Если мы долгое время испытываем злость, тревогу или депрессию, даже если эти эмоции слабо выражены, у нас есть больше шансов заболеть. Хронический стресс и продолжительное переживание негативных эмоций ослабляют нашу иммунную систему. Однако есть способы, с помощью которых мы можем изменить свои эмоции и улучшить наше самочувствие.

Один из главных способов - это использование нашего тела. Когда мы осознанно меняем свою физическую позу или применяем осознанно техники дыхания и сканирование тела мы можем повлиять на наше эмоциональное состояние».

Клиент А.У: «Я плохо контролирую свои эмоции, легко впадаю в уныние. Хотела бы научиться управлять своим эмоциональным состоянием».

По результатам первичной диагностики у А.У. выявлен высокий уровень эмоционального одиночества.

Психолог: «Давайте с вами выполним технику «Сканирование тела». Это медитативная практика, в которой нужно последовательно переключать внимание между разными частями тела. Она помогает тренировать осознанность и развивает навык быстрой релаксации.

Последовательность выполнения техники:

1. Принять удобную позу. Можно сесть, держа спину ровно, или прилечь.
2. Сделать глубокий вдох. Набрать воздух в грудь, медленно выпустить его. Опять вдохнуть, снова постепенно выдохнуть. В последний раз повторить: вдохнуть и очень медленно выдохнуть.
3. Сосредоточиться на пальцах ног. Сконцентрироваться полностью на своих ощущениях. Не пытаться их изменить, просто принять такими, какие они есть.
4. Перенести внимание на подошвы стоп. Перемещать его выше, на лодыжки. Осознанно отслеживать переключение внимания. Если какая-то мысль или звук извне отвлекут, просто вернуться к лодыжкам.

5. Обратить внимание на часть ноги между лодыжкой и коленом. Сосредоточиться на ощущениях в мышцах. Не пытаться повлиять на свои чувства, продолжать наблюдать со стороны.
6. Перенести внимание на часть ноги между коленом и пахом. Не нужно оценок и суждений, что бы ни происходило: постараться принять всё как есть.
7. Перенести внимание на живот и выше, от пояса до горла. Отметить, как движется при дыхании эта часть тела. Не пытаться вмешиваться в процесс, не оценивать свои ощущения, просто оставаться внимательными к ним.
8. Сфокусироваться на руках от пальцев до плеч. Погрузиться в ощущения, которые испытываются.
9. Понаблюдать за ощущениями на поверхности кожи, в точках её контакта с одеждой. Обратить внимание на ощущения в тех частях тела, которыми соприкасаешься с опорой. Почувствовать свой вес.
10. Перенести внимание на голову от основания шеи до макушки. Погрузиться в ощущения в мышцах лица. Не оценивать их, просто принять. Ощутить свой рот, щёки, веки, лоб и уши.
11. Оставаться в этом состоянии столько, сколько нужно. Если решено закончить упражнение, немного пошевелить конечностями: сначала пальцами, потом руками и ногами. Медленно открыть глаза, ощутить, как спокойно и безмятежно сознание.

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

Клиент А.У: «Вначале было сложно расслабиться, особенно когда вспоминала расставание с супругом, появлялось чувство грусти, но постепенно, когда переключалась на тело получалось лучше. Нужно тренироваться. Мне понравилось».

Домашнее задание: Предлагаю вам завести дневник эмоций. Человеку не всегда легко понять, что происходит у него во внутреннем мире. Эмоции

приходят и уходят, сменяя друг друга, будто волны. Радость, тревога, раздражение, грусть и что-то ещё. Некоторым порой кажется, что всё это только мешает жить. Тогда человек учится игнорировать чувства (обычно с детства) или, наоборот, подчиняется им, не понимая ни причин, ни смысла. Но эмоции — не бессмысленный шум в душе, а язык внутренней жизни, её сигнальная система. И ведение дневника может стать способом данный язык научиться понимать. Дневник эмоций инструмент для настоящего налаживания контакта с собой. И если такой контакт устанавливается без спешки, без давления, без критики и попытки исправить себя, это способно привести со временем к реальным изменениям к лучшему.

Занятие 2 Встреча 3.

Цель: Фокусировка на своих чувствах и ощущениях. Помощь в приобретении навыков эмоциональной саморегуляции.

1. Обсуждение домашнего задания по ведению дневника эмоций.

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

2. Выполнение упражнения «Саморегуляция дыхания».

Данная техника помогает снять эмоциональное возбуждение, состояние напряженности. Ниже приведены инструкции для клиента:

1. Сядьте и займите удобное положение.
2. Положите одну руку в области пупка, вторую – на грудь.
3. Сделайте глубокий вдох (длящийся не менее 2 секунд), набирая воздух сначала в живот, а затем заполните им всю грудь.
4. Задержите дыхание на 1-2 секунды.
5. Выдыхайте медленно и плавно в течение 3 секунд. Выдох должен быть длиннее вдоха.
6. Снова сделайте глубокий вдох без остановки и повторите упражнение.

Упражнение повторяется 4-5 раз подряд. Технику саморегуляции дыхания можно использовать не только в моменты психоэмоционального напряжения, но и в течение дня от 5 до 15 раз, уделяя ее выполнению до 5 минут.

Необходимо помнить, что при выполнении данной техники может возникнуть головокружение. Это обусловлено индивидуальными особенностями. В случае возникновения головокружения следует сократить количество циклов, выполняемых за один подход.

Клиент А.У.: «Жаль, что раньше не знала таких техник, легче бы переносила неприятные события».

Домашнее задание: Продолжаем вести дневник эмоций и отрабатываем навыки полученных упражнений по эмоциональной саморегуляции.

Занятие 3 Встреча 4.

Цель работы: Проанализировать причины эмоционального дискомфорта и уязвимости в жизни клиента. Клиент осознает разницу в ощущениях, как изменяются эмоции и чувства, если их вербализировать и нарисовать.

1. Обсуждение домашнего задания по ведению дневника эмоций и отработке навыков полученных упражнений по эмоциональной саморегуляции. Какая ситуация из дневника эмоций была самой болезненной? Опишите: что за ситуация, что вы чувствовали, что думали, как себя вели? Какие решения были вами приняты в связи с этой ситуацией?
2. Факторы эмоционального дискомфорта в жизни клиента, поиск способов их уменьшения.

Психолог: «Предлагаю сегодня нам исследовать причины вашего эмоционального дискомфорта. Эмоциональный дискомфорт — это переживание негативных эмоциональных состояний, которые переживаются как неприятные, тягостные, способные нарушить обычную деятельность. К таким состояниям относятся тревога, беспокойство, страх, напряжённость, неуверенность в себе, чрезмерная озабоченность, подавленность, мрачные предчувствия.

Причины эмоционального дискомфорта могут быть как внутренними, так и внешними. Давайте проанализируем причины именно вашего эмоционального дискомфорта.»

Клиент: «Муж хотел ребенка, а я не решалась, если бы согласилась, у нас была бы полная семья и счастливая семья. Я думаю у меня несколько причин, это чувство вины и тревога, что не смогу построить новые счастливые отношения».

Психолог: «С проработки какой причины вы хотели бы начать работу, что приносит вам наибольший дискомфорт?»

Клиент: «Даже не знаю они как будто одинаковые. Вину даже сейчас чувствую. Но и есть тревога за будущее. Мне важно о ком-то заботиться, я осталась совсем одна, а так была бы семья, ребенок, я бы не чувствовала себя такой одинокой и никому ненужной».

Психолог: «С позиции эмоционально-образной терапии (ЭОТ), вина — это глубинное напряжение внутри, возникающее тогда, когда внутренний мир не совпадает с внешними ожиданиями или личными установками. Давайте мы исследуем ваше чувство вины:

— Где она живёт в теле?

— Какая она по форме, цвету, весу?

— Что она говорит?

— Чего она хочет?

Клиент: «Стало как-то полегче, как будто дышать свободнее»

Психолог: «Да, действительно, через образный контакт мы находим глубинную эмоцию — часто это подавленная злость, страх, стыд, обида. И когда появляется связь с настоящим чувством — напряжение начинает спадать. Предлагаю вам арт-терапевтическое рисование самого значимого фактора дискомфорта.

Клиент: «С удовольствием». Выполняет рисование и рефлексировать.

Домашнее задание: Составление списка «Мои тревоги о будущем». Поиск способов улучшить ситуацию по каждому пункту списка.

Занятие 4 Встреча 5.

Цель: Проанализировать (и по возможности проработать) негативные убеждения клиента, вызывающие тревогу.

1. Обсуждение домашнего задания по списку «Мои тревоги о будущем».

2. Психолог: «Цель нашей сегодняшней встречи выявление негативных убеждений на тему будущего с использованием когнитивно-поведенческой терапии. Важно научиться видеть себя как личность, которая может улавливать, регулировать автоматические мысли и по-другому относиться к возникающим ситуациям. Здесь важным пунктом является освобождение от иррациональных когнитивных процессов. Для осуществления этой задачи предполагается пройти следующие стадии:

1. Прочувствовать момент, когда в голове появляются негативные автоматические мысли, вызывающие тревожное эмоциональное состояние.
2. Осознать, что явилось их триггером.
3. Повлиять на факторы, которые активизируют искаженные модели действий.
4. Усвоить новый механизм поведения. В дальнейшем при возникновении неприятных ситуаций не поддаваться эмоциям, а применять новую поведенческую модель.

Психолог: «Предлагаю сейчас нам выявить и составить список ваших негативных убеждений на тему будущего, которые способствуют формированию чувства тревоги и беспокойства. А затем произвести их замену на рациональные. Для этого нужно задавать себе вопросы и стараться давать честные ответы. Например, можно спросить себя: «Почему я решил, что это так?», «Какие доказательства этому есть?», «Где написано, что меня должны были позвать?», «Какие факты это доказывают?»

Клиент составляет список негативных убеждений.

Домашнее задание. Психолог: «Нужно записывать негативные автоматические мысли в специальную таблицу хотя бы два-три раза в день в момент, когда возникает выраженная негативная эмоция, или как можно

скорее после эпизода с ней. Ведение дневника позволяет со временем всё более чётко понимать, от чего именно вы испытываете тревогу. Происходит осознание и опровержение негативных автоматических мыслей, возникающих у нас в уме. Эти мысли – ошибочны, а приведенный список искажений поможет вам обнаруживать такие мысли. Если вы будете практиковать это упражнение и письменно! (это очень важно!) находить замену негативных автоматических мыслей на рациональные, то это приведет к существенному улучшению вашего эмоционального состояния».

Занятие 4 Встреча 6.

1. Обсуждение домашнего задания по ведению дневника с негативными автоматическими мыслями.

2. Выполнение ресурсных упражнений на проработку прошлого психотравмирующего опыта «Отпустить страдания» и «Быть здесь и теперь»

Психолог: "Давайте попробуем сейчас сделать упражнений на проработку прошлого психотравмирующего опыта. Упражнение «Быть здесь и теперь»

Осознайте ваши переживания, которые связаны с прошлым. Представьте эти чувства на каком-то расстоянии сзади вас, за спиной. Представьте их не в виде ситуации, а в виде некоторого абстрактного энергетического объекта. Найдите аналог этих чувств переди от вас, в будущем. Образы этих переживаний, скорее всего, идентичны, если речь идет об одной и той же проблеме. По крайней мере, они должны быть идентичны по сути, а не по форме. Теперь представьте, что энергия, пусть и негативная, от этих образов одновременно устремляется с двух сторон к вам, и эти два потока встречаются в центре вашего тела, нейтрализуя друг друга. Продолжайте эту работу пока оба негативных чувства не исчезнут. В итоге вы почувствуете необыкновенное спокойствие и окажетесь в текущем моменте. Запомните это состояние и подумайте о том, как изменится ваша жизнь, если вы будете все время жить здесь и теперь.

Клиентка вспоминает и выполняет упражнение.

Психолог: "Как вы себя чувствуете, какие ощущения, легко ли было делать упражнения или были трудности?».

Клиент: «Хорошо, я четко смогла представить картинки из прошлого, аж мурашки по коже бегали».

Психолог: "Если вы хорошо себя чувствуете, мы можем сделать свами еще одно упражнение, вы согласны?

Клиент дает утвердительный ответ.

Психолог: Упражнение «Отпустить страдания» Закройте глаза, примите удобную позу и представьте перед собой свои страдания. Не людей или обстоятельства, с которыми они связаны, а сами чувства. На что похож образ страданий? Поговорите с ними, узнайте, зачем они вам нужны? Мягко отпустите свои страдания и проследите, как их образ постепенно тает и исчезает? Мешает ли что-то тому, чтобы их отпустить? Что вы чувствуете, если это удалось? Пусть на то место в вашей душе, которое занимали страдания, придет нормальное, здоровое чувство. Какой образ ему соответствует? Как вы себя чувствуете теперь?

Клиент дает рефлексия.

Занятие 5 Встреча 7.

Цель. Проанализировать опыт детско-родительских отношений у клиента

Психолог: «Опыт детско-родительских отношений влияет на эмоциональное, социальное развитие личности в будущем. Расскажите пожалуйста подробнее о своем детстве».

Клиент: «Мне кажется, я рано повзрослела, я была старшей дочкой и когда родился брат меня часто просили за ним смотреть. У нас разница 7 лет. Папа много работал, ездил в командировки. Мама была требовательной, иногда резкой, особенно, когда я хотела гулять с подружками, а не сидеть с братом дома. Могла меня обозвать, но хоть не била. Сейчас отношения с родителями отстраненные, общаемся редко. Иногда, вспоминая свое детство хочется плакать и становится грустно».

Психолог: «Предлагаю вам выполнить упражнение «Дерево».

Представьте себе дерево. Я не знаю, какое это будет дерево. Какое первое подскажет вам воображение, то и хорошо... Какие у вас отношения с этим деревом? Все ли в порядке с ним? Что вы почувствуете, если станете этим деревом? Можете ли вы признать его частью своей личности или есть какие-то трудности в этом? Мысленно поговорите с деревом. Можете делать то, что вам захочется делать спонтанно.

Клиент выполняет упражнение и дает обратную связь.

Психолог: «Давайте сделаем упражнение «Обретение семьи».

Закройте пожалуйста глаза, сделайте медленный вдох и выдох и представьте, что вы были потеряны, как принцесса 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. Вы можете возвращаться и снова уходить, ощущая их поддержку и доброжелательность всегда и везде. Каким вы видите теперь самого себя?

Клиент дает обратную связь на вопросы: Удалось ли выполнить упражнение? Какие ощущения у вас возникли? Удалось ли узнать или понять что-то о себе в ходе выполнения упражнения?

Занятие 6 Встреча 8.

Цель: Провести ревизию способностей и достижений клиента, а также его слабых сторон. Жизненные достижения и успехи клиента. Арт-терапевтическое рисование самой слабой стороны, затем визуальная

трансформация образа. Помочь клиенту понять, осознать и усилить свои сильные стороны.

Психолог: «Все люди обладают какими-либо ресурсами – это навыки, способности, 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 удастся 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?

Упражнение «Свободное плавание».

Представьте, что вы корабль, плывущий куда-то по морю. Какой вы корабль? Какое море? С какой целью вы плывете? Плывите свободно, куда вам хочется. С какими трудностями вы встречаетесь по пути, или их нет? Что еще происходит с кораблем? В какой пункт назначения вы приплыли? Что происходит дальше? Как долго это продолжается и чем заканчивается ваше путешествие? Что вы поняли про себя, с какими тупиками встретились? Просмотрите историю про корабль, а потом мы обсудим результаты.

Упражнение «Якорь силы».

Инструкция: Вспомните ситуацию момент максимальной уверенности (например, когда были уверены в себе или защитили сложный проект).

В пике эмоций сожми кулак или коснитесь запястья.

Повторяйте в стрессовых ситуациях — мозг «включит» сохранённый ресурс
Упражнение зеркало.

Встаньте перед большим зеркалом и внимательно рассмотрите свое лицо и тело. Отметьте, какие вы испытываете чувства. Комфортно ли вам?

Большинству из нас трудно не отводить взгляда. Многим не нравится собственное отражение. В этом случае скажите себе: «Каковы бы ни были мои недостатки и несовершенства, я принимаю себя целиком и безоговорочно». Сохраняйте сосредоточенность, дышите глубоко и спокойно повторяйте эти слова снова и снова в течение двух минут. Прочувствуйте их глубинное значение.

Выполняя упражнение каждое утро и каждый вечер в течение двух недель, люди начинают ощущать рост самоуважения и обретают сильную мотивацию к изменениям. Клиент дает обратную связь на вопросы: Удалось ли выполнить упражнение? Какие ощущения у вас возникли? Удалось ли узнать или понять что-то о себе в ходе выполнения упражнения?

Занятие 7 Встреча 9.

Цель:

1. Проанализировать ожидания клиента, связанные с общением для осознания своей роли и установок при взаимодействии с окружающими.
2. Арт-терапевтическое рисование самого значимого фактора дискомфорта, затем визуальная трансформация образа.

Психолог: Для того чтобы выстраивать гармоничные отношения с окружающими необходимо разобраться со своими ожиданиями в связи выбранными установками. Ожидания и установки сначала формируются в детстве, а затем на протяжении жизни. Давайте исследуем ваши ожидания, связанные с общением, а затем выполним рисование самого значимого фактора дискомфорта.

Клиент: «Когда вокруг меня много людей, мне как-то не по себе, я как не в своей тарелке, чувствую себя неуверенно. Такое чувство, что меня

оценивают и критикуют. Это вызывает беспокойство, особенно при встречах с мужчинами». А.У. составляет список ожиданий.

Высокий уровень социального одиночества у А.У. связан с негативными убеждениями о проявлении себя в социуме, неуверенностью в общении, постоянном ожидании насмешек или осуждения со стороны окружающих. Как результат женщина испытывает социальную тревожность и не уверена в своих поступках и действиях.

Клиент записывает свои убеждения и ожидания от общения, а затем рисует образ, который причиняет дискомфорт от коммуникации.

Подведение итогов встречи.

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

Прощание.

Занятие 7 Встреча 10.

Психолог: «Здравствуйте, сегодня мы продолжим исследовать тему ваших ожиданий, связанные с общением, а конкретнее общением с противоположным полом. Предлагаю сделать медитацию «Мои идеальный партнер». Инструкция.

Закройте глаза. Вы попадаете в темный, узкий туннель. Быстро перемещаетесь по нему. В конце туннеля вы видите свет. Вы стремитесь к выходу. Выйдя из туннеля, вы попадаете в свои мечты. Перед вами открывается место, где бы вы хотели быть со своим идеальным мужем. Очень подробно опишите это место. Рассмотрите детали. Прислушайтесь к звукам, запахам. И сейчас вам предстоит ваше первое знакомство со своим мужем, с человеком, о котором вы всегда мечтали. Внимательно рассмотрите его. Как он выглядит? Как одет? Какое у него выражение лица? Какие черты лица? Какое выражение глаз? Какое впечатление он производит? Какая у него фигура?

Рассматривая его, дайте ему психологическую характеристику. Какими чертами характера он обладает? Какой он человек? Какие у него

положительные черты характера? Какие отрицательные? Чем он занимается в жизни? Какие у него ценности? Как он любит проводить свободное время? Какие у него увлечения? Какие у него отношения с родителями? Кто они? Какие у него друзья? Как он будет относиться к жене и детям? А теперь представьте себя рядом с ним. Внимательно рассмотрите себя. Какая вы? Как одеты? Как выглядите? Во что одеты? Какими чертами характера обладаете? Какой вы человек? Какие у вас положительные черты характера? Какие отрицательные? Чем занимаетесь в жизни? Какие у вас ценности? Как вы любите проводить свободное время? Какие у вас увлечения?

Почувствуйте себя рядом с этим мужчиной, проживите в своем воображении несколько дней с ним.

После этого можете спокойно возвращаться, открывайте глаза.

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. Выполнить упражнение «Прекращение бесполезной борьбы»

Инструкция. Итак, сосредоточьтесь на мысли о возвращении всей энергии, затрачиваемой вами на ту или иную борьбу. Представьте себе нечто, с чем вы так усиленно боритесь или боролись без всякого успеха. Если это действительно что-то или кто-то опасный для вас, то не прекращайте борьбы, а подумайте о более эффективной самозащите.

Если же вы поняли, что эта борьба бесплодна и приводит только к вашему истощению, то призовите всю напрасно истраченную энергию обратно и примите ее как свой энергетический потенциал. Вы можете пригласить и всю энергию из прошлого, которая была затрачена раньше, и из будущего, куда она была вами направлена. Главное, откажитесь от напрасной и непродуктивной борьбы, чтобы жить хорошо прямо сейчас.

Занятие 8 Встреча 11.

Цель:

1. Обсуждение домашнего задания.
2. Анализ окружения клиента, и его влияние на эмоциональное состояние. Люди в моей жизни
3. Составление простой «социограммы», выявление самого «токсичного» человека в окружении, поиск способов снижения интенсивности общения с ним.

Психолог: «Предлагаю на сегодняшней встрече обсудить и поисследовать тему вашего окружения, его влияние на эмоциональное состояние и составить социограмму. Социограмма- это графический метод визуализации межличностных отношений, позволяющий выявить положение человека в системе социальных связей и характер коммуникаций. Я вам выдам лист с нарисованным кругом диаметром 100 мм и вам необходимо:

Инструкция для клиента:

«Нарисуйте в этом круге себя и всех значимых для вас людей в виде кружков. Подпишите каждый кружок именем соответствующего человека».

Клиент заполняет социограмму.

Основные критерии интерпретации: количество участников, кто включен в круг, кто исключен из схем, размер кружков отражает значимость человека для клиента, большой кружок “Я” — высокая самооценка Маленький кружок “Я” — заниженная самооценка. Расположение кружков: Центральное положение — доминирование. Периферийное расположение — чувство отверженности, группировка — наличие подгрупп.

Дистанция между кружками: близость — тесные отношения, удаленность — конфликтность, наложение — симбиотические связи.

Затем психологом задается вопрос на тему выявления самого «токсичного» человека в окружении, поиск способов снижения интенсивности общения с ним. Обсуждение социограммы клиента.

Психолог: «Предлагаю выполнить упражнение «Компания друзей»

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. Так, вы учитесь чувству близости и взаимопонимания.

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: Посещение мастер-класса по интересам и одно знакомство

Занятие 9 Встреча 12.

Цель: Проанализировать увлечения и интересы клиента, составить план их реализации. Интересы помогают выявить глубинные мотивы поведения и жизненные приоритеты клиента. Через анализ увлечений психолог может определить ведущие ценности и выявить нереализованный потенциал. Хобби развивает новые навыки, способствует личностному росту и психологическому благополучию.

Психолог: «Давайте сегодня займемся исследованием ваших интересов и увлечений, возможно вам нравились какие-либо творческие направления, кружки, секции,

Клиент: «Я работаю в театре мастером художественной вышивки, шью костюмы и реквизит. Хотя очень люблю свою работу, но она сидячая, а хочется движения. С детства очень любила танцевать, ходила в хореографический кружок.

Психолог: «А вы хотели бы снова начать заниматься танцами? Как бы это повлияло на ваше эмоциональное состояние?

Клиент А.У: «Я думаю да, хотела бы, но столько лет уже прошло.»

Психолог: «Давайте сделаем одно упражнение. Техника "действуй как будто". Оно поможет снизить тревогу и будет способствовать развитию новых навыков. Повторяя действия из роли "как будто", вы тренируете мышцу уверенности — как спортсмен тренирует силу. Что делаем:

1. Определим цель: Четко сформулируйте, что именно вы хотите достичь. Например, я хочу танцевать.
2. Создадим образ: Опишите, каким образом выглядел бы человек, который уже достиг вашей цели. Какие у него привычки? Как он себя ведет? Как мыслит?
3. Мысленно проигрываем: Представьте, что вы уже обладаете этим качеством. Проживите в своем воображении день или неделю, действуя так, как будто вы уже это воплотили. Какие решения вы бы принимали? Как бы вы общались с другими? Что бы вы делали по-другому?.
4. Действуем: Начните вести себя так, как будто вы уже обладаете этими качествами.
5. Анализируем результаты.

После нескольких действий в технике "как будто" оцените, как вы себя чувствовали, что изменилось в вашем поведении и восприятии. Запишите свои мысли и ощущения.

Клиент дает обратную связь и в качестве домашнего задания получает рекомендация посетить танцевальный кружок.

Занятие 10 Встреча 13.

Обсуждение домашнего задания.

Цель: 1. Обсуждение домашнего задания 2. Анализ ценностей и жизненных смыслов клиента.

«Понимание того, какие у клиента ценности и как его текущее поведение вступает в конфликт с этими ценностями является ключом к

разрешению конфликта и продвижению клиента в направлении изменений»- Хофман & Хейс.

Психолог: «Ценности - те направления, которые мы определяем как значимые, некий ориентир, который был или будет на протяжении всей жизни. Это то, как мы можем поступать в любой момент своей жизни. Предлагаю вам ответить на следующие вопросы:

Куда я двигаюсь? Что является моими ориентирами по жизни? Каким мне важно быть человеком даже в самых сложных ситуациях? Что для вас хорошо прожитая жизнь?

Клиент дает обратную связь.

Психолог: «Предлагаю нам выполнить медитацию на поиск предназначения». Медитация на познание себя и своего предназначения должна проходить в спокойной обстановке. Необходимо найти удобное положение тела и закрыть глаза.

В ходе медитации важно абстрагироваться от всех посторонних мыслей, очистить разум и сосредоточиться на своем дыхании.

Сейчас вы начнете погружаться в свой внутренний мир, обращайтесь внимание на то, как вы дышите, делайте это спокойно и естественно. Наблюдайте за процессом дыхания, не вмешиваясь в него

Выдыхая воздух из легких, говорите мысленно «Я расслабляюсь...я расслабляюсь».

Теперь сосредоточьтесь на своем теле, почувствуйте каждую его клеточку – от макушки до пяток. Мысленно посмотрите на себя, ощутите свои ноги, живот, руки, шею и плечи, голову и произнесите мысленно «Это я, я существую. Это моё тело, ему хорошо, оно расслаблено»

Переведите внимание на дыхание, оно должно быть ровным и спокойным. Понаблюдайте за ним и за тем, как все ваше тело включено в процесс дыхания, как оно делает вдох, а потом выдох. Мысленно посмотрите на свой живот, почувствуйте, как он медленно поднимается и опускается

Теперь можно переключиться с дыхания на мир внутри вас, он глубокий и бесконечный. В поле вашего зрения могут возникать какие-то образы, цвета, предметы, а может, он представляет собой абсолютную черноту. Смотрите на все отстраненно, не пытаясь постичь увиденное, будьте просто зрителем или безучастным свидетелем происходящего.

А теперь представьте себя сидящим за столом. Вокруг вас родные, близкие и друзья – все те люди, которых вы уважаете, любите, которым искренне доверяете. Они собрались по случаю вашего 70-летнего юбилея. Каждый по очереди произносит поздравительную речь, обращенную к вам. Они не просто желают вам чего-то, но и говорят о вас, о ваших достижениях и человеческих качествах. Какие у них лица? Представьте их. Что бы вы хотели услышать от этих людей? Что именно в ваших мечтах говорят они о вас как о муже/жене, дочери/сыне, коллеге, брате/сестре, как оценивают вас? Чего вы достигли, по их мнению? Посмотрите вокруг – все эти люди как-то связаны с вами. Как бы вы хотели с ними общаться? Какой след в их жизнях оставить?

Ответы на эти вопросы самому себе являются вашими настоящими ценностями и желаниями, это цели вашего предназначения

Их важно запомнить, ведь они являются своего рода основой для реализации имеющегося потенциала. Именно таким человеком вы видите себя глубоко внутри и именно к этому нужно стремиться

Снова переключите внимание на дыхание. Оно должно быть размеренным. Почувствуйте, как воздух входит через нос, проникает в легкие и выходит тем же путем из вашего организма. Вдохните медленно и сделайте длинный выдох, ощутите, как ваше тело расслабилось и отдохнуло. Теперь потянитесь и можете открыть глаза.

Психолог: «Как себя чувствуете, получилось ли выполнить медитацию, что было легко сделать, поделитесь пожалуйста?»

Клиент дает обратную связь.

Психолог: «Если вы хорошо себя чувствуете. Мы можем выполнить следующее упражнение «Излучение доброты»

Упражнение «Излучение доброты». Представьте перед собой некоторую светящуюся точку (если у вас спонтанно возник другой образ, то работайте с ним), излучающую доброту во все стороны. Мысленно переместитесь так, чтобы эта точка оказалась в центре вашего тела. Представьте, что эта энергия заполняет все ваше тело, выходит за его пределы, заполняет область вокруг тела, обычно называемую аурой. Теперь она может свободно излучаться в окружающий вас мир, вы стали источником доброты. Существуют ли препятствия к тому, чтобы это сделать? Если все удалось, то что вы чувствуете в данный момент? Что происходит, если лучи доброты попадают на другие живые существа? Если что-то не так, найдите пути это мягко исправить? Можно ли сохранить полученное состояние и в обычной жизни? Как это повлияет на вашу жизнь?

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

Получение обратной связи от клиента.

Домашнее задание - Создание коллажа или рисунка «Моё будущее»

Занятие 11 Встреча 14.

Подвести итоги работы, провести повторную диагностику Подведение итогов проведённой работы.

Повторное заполнение тестов Шкала тревоги Бека и Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона Упражнение «Письмо себе» Закрепление полученных навыков.

Психолог: «Мы с вами подошли к завершению работы по снижению уровня чувства одиночества и улучшению психоэмоционального состояния. Давайте вспомним все то, чему вы научились в процессе наших занятий, что было наиболее важным, какие изменения давались легко, и в каких моментах возникали трудности.

Клиент А.У.: «Благодарю вас за проделанную совместную, даже не верится, что я смогла пройти этот путь. Я написала послание для всех женщин, переживающих развод и чувствующих себя одинокими. Это письмо отражает мой путь трансформации, который я прошла вместе с вами. Хочу поделиться».

«Письмо женщине, переживающей развод»

Если причиной твоего развода стала измена мужа и его уход к другой женщине, твое переживание развода схоже с гореванием по умершему, а значит, тебе предстоит пережить все его стадии.

Сейчас тебе может не вериться в происходящее. Многие женщины описывают это состояние словами - «жизнь рухнула». Тебе может казаться, что та женщина лучше, а ты хуже. Такие мысли могут причинять тебе сильную боль, твоя самооценка стремительно падает и, ты оказываешься на новой стадии осознания произошедшего. У тебя могут появиться признаки депрессии («ничего не хочется», «мысли о смерти», нарушение сна) и апатия.

Да, первые 2-3 месяца после развода самые тяжелые, это та самая «Фаза шока», а в состоянии шока большая вероятность наделать кучу ошибок (пытаться выяснить кто та разлучница, устраивать разборки и устраивать истерики ему и пытаться рассказать всем какой он «негодяй»).

На этой фазе важно не принимать никаких важных решений (не нужно сразу бежать подавать на развод). Это нужно для того, чтобы мозг и психика смогли адаптироваться и справиться с острой стадией стресса, после этого ты сможешь мыслить более трезво и рационально.

Затем, вероятно, ты будешь испытывать гнев, приступы неконтролируемой агрессии, злости, ненависти к своему бывшему супругу. Многие женщины характеризуют эту стадию словами - «как ты мог?!», «неблагодарный», «видеть не хочу тебя больше». Как долго это продлится, зависит от тебя, от того, насколько быстро ты сможешь «отпустить»

ситуацию, понимая, что и твоя вина в сложившейся ситуации тоже есть. Но не переусердствуй, чтобы не чувствовать себя полностью виноватой в случившемся и не начать пытаться вернуть мужа. На этой стадии горевания у женщин иногда возникает иллюзия, что можно все вернуть и начать все сначала. Те отрицательные эмоции, негативные чувства, которые ты испытываешь сейчас – это нормально. Их нужно прожить, чтобы они не «разрушали» тебя изнутри и не вылились потом в неврозы и др. заболевания.

Справиться с отрицательными эмоциями тебе может помочь проговаривание тех чувств, которые ты испытываешь.

В этом тебе могут помочь – психологи, психотерапевты, а также твое социальное окружение – родные, близкие, друзья. Не стесняйся просить о помощи.

Не закрывайся в себе и не пытайся героически вытянуть все самостоятельно (встретить детей из школы, купить продукты, помочь с уборкой – уверена, что многие из твоего окружения будут готовы тебе помочь). И вот, когда закончится и эта стадия, начнется стадия принятия.

На этой стадии ты почувствуешь, что хочешь и можешь жить дальше и готова строить свое будущее. Очень хорошо, если ты сможешь переключиться на другие значимые вещи в твоей жизни, возможно ты о чем-то давно мечтала, но у тебя все никак не хватало времени.

Подумай о том, кто нуждается в тебе: твои дети, родители. Так же твоим ресурсом могут стать: получение нового образования, новая работа, хобби, спорт, взаимодействия с природой, домашними животными и др. Негативные эмоции забирают много психических и физических сил. Тело и психика неразрывно связаны.

Поэтому питайся правильно, соблюдай режим сна и отдыха, будь физически активной.

Старайся побольше гулять и находиться на свежем воздухе. Если негативные эмоции преследуют тебя все время, можно воспользоваться техникой отсрочки. Попробуй страдать «по часам». Выбери, например, 2 часа

в неделю, когда ты разрешаешь себе погружаться в негативные переживания, размышления. Если волна негатива накрывает тебя в другое время, скажи себе «Стоп» и вернись к этим мыслям в обозначенные часы. Сделай акцент на том, что происходит с тобой «здесь и сейчас». Что видишь за окном? Деревья? Какие они – высокие или низкие, какой формы листочки на деревьях, какого они цвета? Открой окно, вдохни свежий воздух. Что ощущаешь в легких? Так ты вернешь себя в реальное время из прошлого, научишься переключаться с негативных мыслей и снизишь ощущение тревоги. Делай это почаще! Очень хорошо, если ты вспомнишь и напишешь список вещей, которые тебе доставляют удовольствие. Танцы, рисование, сладкий чай, музыка, и т.п.

Пусть это будут самые незначительные вещи, главное, чтобы они давали тебе ощущение счастья и удовольствия.

Заключи с собой договор: хотя бы раз в день делать что то, из этого списка для себя. Это позволит тебе приблизиться к ощущению психологического комфорта. Запомни, ближние последствия не равны дальним. То, отчего мы плачем, страдаем сразу после развода, потом приводит к мысли: спасибо, что это произошло, мы устроили свою личную жизнь и счастливы, но почему не сделали этого раньше? И еще: Развод - это несогласие находиться в отношениях, в которых тебе плохо! Развод - это шанс прожить другую жизнь, создать отношения, в которых ты будешь счастлива!

Помни, жизнь продолжается, она многогранна и супружество – это одна из существенных, но не единственно значимых сфер в твоей жизни! Жизнь потрясающе интересна! Мы так ненадолго приходим в этот мир, чтобы еще терять время и энергию на недостойных нас людей. Пересмотри свои проблемы прошлого брака (здесь может помочь тебе психолог) и обновленной иди вперед».

Психолог: Хочу поблагодарить вас за вашу активную и плодотворную работу. Все полученные навыки продолжайте использовать в своей

повседневной жизни. Выполнение многих упражнений требовало от вас анализа своих поступков, смелости и ответственности. Какой бы не была ваша дальнейшая жизнь не давайте себе сойти с намеченного пути. Для результата важны ваши действия. Удачи вам!

Таблица 7

Результаты повторного тестирования по методике Опросник переживания одиночества Е.А. Манаковой.

Ф.И.	Уровень	Результат тестирования
О.Н.	Низкий уровень	10
М.В.	Средний уровень	12
Н.А.	Низкий уровень	8
Е.О.	Средний уровень	13
А.И.	Средний уровень	14
Н.Л.	Низкий уровень	6
Ж.К.	Средний уровень	13
Т.А.	Низкий уровень	10
А.У.	Низкий уровень	11
Г.Д.	Средний уровень	14

Таблица 8

Результаты повторного тестирования по методике Шкала тревоги Бека.

Ф.И.	Уровень	Результат тестирования
О.Н.	Высокий уровень	41
М.В.	Средний уровень	32
Н.А.	Средний уровень	19
Е.О.	Высокий уровень	24
А.И.	Высокий уровень	41
Н.Л.	Низкий уровень	18
Ж.К.	Средний уровень	42
Т.А.	Низкий уровень	17
А.У.	Средний уровень	31
Г.Д.	Средний уровень	45

Таблица 9

Результаты повторного тестирования по методике «Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсона.

Ф.И.О.	Уровень	Результат тестирования
О.Н.	Высокий уровень	23
М.В.	Средний уровень	19
Н.А.	Средний уровень	16
Е.О.	Высокий уровень	22
А.И.	Средний уровень	20
Н.Л.	Высокий уровень	24
Ж.К.	Низкий уровень	10
Т.А.	Высокий уровень	25
А.У.	Средний уровень	19
Г.Д.	Средний уровень	18