

Министерство высшего образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»

Факультет начальных классов
Кафедра педагогики и психологии начального образования

Романова Дарина Витальевна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**Снижение уровня субъективного ощущения одиночества замужних
женщин на начальном этапе брака посредством психологического
консультирования с элементами арт-терапии**

Направление 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Магистерская программа: Мастерство психологического консультирования

Допущена к защите
Заведующая кафедрой

к.п.с.н., доцент Мосина Н.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

к.п.с.н., доцент Сафонова М.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Научный руководитель

к.б.н. доцент Аликин И.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Студент

Романова Д.В.

(фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Красноярск, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Реферат

Abstract

ВВЕДЕНИЕ

I ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА ЗАМУЖНИХ ЖЕНЩИН

- 1.1 Понятие одиночества в психологии, виды, особенности и причины его проявления
- 1.2 Характеристика субъективного ощущения чувства одиночества у женщин с точки зрения научных подходов
- 1.3 Способы снижения уровня субъективного ощущения чувства одиночества

II ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА У ЗАМУЖНИХ ЖЕНЩИН НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ БРАКА

- 2.1 Методическое обеспечение и организация исследования
- 2.2 Анализ результатов первичного исследования

III ГРУППОВОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ АРТ- ТЕРАПИИ В СНИЖЕНИИ СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА ЗАМУЖНИХ ЖЕНЩИН

- 3.1 Групповое консультирование с элементами арт-терапии, как метод снижения субъективного ощущения чувства одиночества у замужних женщин на начальном этапе брака
- 3.2 Анализ результатов повторного исследования и статистическая обработка

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Приложение

Реферат

Диссертация на соискание степени магистра психолого-педагогического образования «Снижение уровня субъективного ощущения одиночества замужних женщин на начальном этапе брака посредством психологического консультирования с элементами арт-терапии».

Полный объем – 87 страниц, включая 3 таблицы и 3 приложения. Количество использованных источников – 95.

Описание представляемого исследования включает введение, три главы, заключение, список использованной литературы и приложения.

Цель исследования: снижение субъективного ощущения одиночества замужних женщин на начальном этапе брака посредством психологического консультирования с элементами арт-терапии.

Объектом исследования является субъективное ощущение одиночества у женщин.

Предмет исследования – программа группового консультирования с элементами арт-терапии, как метод снижения уровня субъективного ощущения одиночества у замужних женщин на начальном этапе брака.

Гипотеза исследования: групповое консультирование с элементами арт-терапии будет способствовать снижению уровня субъективного ощущения одиночества у замужних женщин на начальном этапе брака, если:

- сформулировано адекватное представление о психологическом феномене «субъективное ощущение одиночества» у замужних женщин на начальном этапе брака;
- консультационный процесс будет ориентирован на повышение самооценки таких женщин, их социализацию и будет учитывать взаимозависимость между личностными качествами респондентов и уровнем выраженности субъективного ощущения одиночества;
- между клиентами и тренером будет строиться консультативный процесс в групповой форме.

В работе были применены следующие методы исследования: анализ психолого-педагогической литературы, тестирование, эксперимент, методы оценки достоверности сдвига в значениях исследуемого признака.

Исследование проводилось на основе свободной выборки респондентов, согласившихся поучаствовать в более глубоком изучении уровня субъективного ощущения одиночества. Всего исследованием было охвачено 40 замужних женщин в возрасте от 25 до 35 лет.

Таким образом, нами была разработана и апробирована программа, направленная на снижение уровня субъективного ощущения одиночества у замужних женщин на начальном этапе брака.

Анализируя литературу по данной проблеме нам удалось установить, что в психологии нет единого определения понятия «одиночество», и каждое направление предлагает свое видение этого феномена. Анализ научных подходов по изучению одиночества отечественными и зарубежными авторами показывает, что одиночество становится проблемой для человека, когда оно осознается им как негативное переживание оторванности от окружающего мира, субъективно воспринимается как нарушение взаимодействия с социальной средой, что становится главной причиной обращения за психологической помощью.

В процессе проведения нами экспериментального исследования нам удалось установить, что разработанная нами коррекционная программа способствует снижению уровня субъективного ощущения одиночества у замужних женщин.

Таким образом, в результате нашей работы была достигнута цель, решены задачи и тем самым подтверждена наша гипотеза.

Abstract

Thesis for a master's degree in psychological and pedagogical education «Reducing the level of subjective feeling of loneliness in married women at the starting stage of marriage through psychological counseling with elements of art therapy».

The total volume is 87 pages, including 3 tables and 3 applications. The number of used sources is 95.

The description of the study includes an introduction, three chapters, conclusion, references and applications.

Objective: to reduce the subjective feeling of loneliness in married women at the starting stage of marriage through psychological counseling with elements of art therapy.

The object of the study is the subjective feeling of loneliness in women.

The subject of the study is a program of group counseling with elements of art therapy as a method of reducing the level of subjective feeling of loneliness in married women at the starting stage of marriage.

Hypothesis of the study: group counseling with elements of art therapy will help to reduce the level of subjective feeling of loneliness in married women at the starting stage of marriage, if:

- formulated an adequate understanding of the psychological phenomenon of «subjective feeling of loneliness» in married women at the starting stage of marriage;

- the consultation process will focus on improving the self-esteem of such women, their socialization and will take into account the interdependence between the personal qualities of respondents and the level of subjective feelings of loneliness;

- between the clients and the coach will build a consultative process with a group.

The following research methods were used in the work: analysis of psychological and pedagogical literature, testing, experiment, methods of assessing the reliability of the shift in the values of the investigated feature.

The study was conducted on the basis of a free sample of respondents who agreed to participate in a deeper study of the level of subjective feelings of loneliness. A total of 40 married women aged 25 to 35 years were included in the study.

Thus, we have developed and tested a program aimed at reducing the level of subjective feeling of loneliness in married women at the starting stage of marriage.

Analyzing the literature on this problem, we were able to establish that there is no single definition of the concept of "loneliness" in psychology, and each direction offers its own vision of this phenomenon. Analysis of scientific approaches to the study of loneliness by native and foreign authors shows that loneliness becomes a problem for a person when it is recognized by him as a negative experience of isolation from the outside world, subjectively perceived as a violation of interaction with the social environment, which becomes the main reason for seeking psychological help.

In the course of our pilot study, we were able to establish that the correctional program, which we developed, helps to reduce the level of subjective feeling of loneliness in married women.

Thus, as a result of our work, the goal was achieved, the tasks were solved and thus our hypothesis was confirmed.

ВВЕДЕНИЕ

В современном российском обществе в силу ряда объективных и субъективных причин существенная часть населения испытывает чувство одиночества в наиболее острых формах его проявления: физической или душевной. При этом количество женщин, чувствующих себя одиночками, значительно больше чем мужчин. Это отмечается и в теоретических исследованиях авторов, таких как Г. М. Тихонова [85], Г. Р. Шагивалеевой [89], Н. Л. Смакотиной [80] и др., занимающихся изучением данной проблемы.

Однако при рассмотрении вопросов, касающихся уровня субъективных ощущений одиноких женщин, до сих пор недостаточно систематических исследований, посвященных, в том числе различиям в субъективном уровне ощущения одиночества у замужних и незамужних женщин. Нами было проведено предварительное исследование, показавшее, что замужние женщины чувствуют себя более одиночками, чем незамужние женщины [84].

По нашему мнению, проблема одиночества как социальное и психологическое явление в современной России недостаточно осмыслена, поскольку сложность решения данной проблемы связана с противоречивостью природы одиночества, его многофакторной обусловленностью как психолого-социального явления и сложностью измерения.

В данной работе основным методом снижения субъективного ощущения одиночества замужних женщин представлено психологическое консультирование с элементами арт-терапии, по мнению Шангина А.Б. именно арт-терапия и работа в группе способствуют снижению напряжения, отреагированию в безопасной обстановке различных импульсов и эмоциональных состояний [90].

Актуальность данного исследования состоит в разрешении указанной проблемы, составлении и апробации программы, применение которой

позволит снизить уровень субъективного ощущения одиночества у замужних женщин.

Поэтому в качестве цели магистерской диссертации мы выбрали следующую – снижение субъективного ощущения одиночества замужних женщин на начальном этапе брака посредством психологического консультирования с элементами арт-терапии.

Объект – субъективное ощущение одиночества у женщин.

Предмет – программа группового консультирования с элементами арт-терапии, как метод снижения уровня субъективного ощущения одиночества у замужних женщин на начальном этапе брака.

Задачи:

1. Теоретический анализ научных источников, освещающих проблему «одиночества»;

2. Подбор адекватных методик исследования по выявлению субъективного ощущения одиночества у замужних женщин;

3. Проведение эмпирического исследования по выявлению уровня субъективного ощущения одиночества у замужних женщин на начальном этапе брака;

4. Разработка и апробация программы группового консультирования с элементами арт-терапии, направленного на снижение уровня субъективного ощущения одиночества у замужних женщин на начальных этапах брака;

5. Оценка эффективности программы группового консультирования с элементами арт-терапии по снижению уровня субъективного ощущения одиночества замужних женщин на начальном этапе брака.

Гипотеза: групповое консультирование с элементами арт-терапии будет способствовать снижению уровня субъективного ощущения одиночества у замужних женщин на начальном этапе брака, если:

- сформулировано адекватное представление о психологическом феномене «субъективное ощущение одиночества» у замужних женщин на начальном этапе брака;

- консультационный процесс будет ориентирован на повышение самооценки таких женщин, их социализацию и будет учитывать взаимозависимость между личностными качествами респондентов и уровнем выраженности субъективного ощущения одиночества;

- между клиентами и тренером будет строиться консультативный процесс в групповой форме.

I ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА ЗАМУЖНИХ ЖЕНЩИН

1.1 Понятие одиночества в психологии, виды, особенности и причины его проявления

Рассмотрение феномена одиночества в исследованиях западных ученых весьма вариативно. Представители различных научных школ и направлений (когнитивный, экзистенциальный, социологический, психодинамический, интеракционистский и другие) указывают на разные причины и особенности протекания одиночества.

Возникновение одиночества может быть детерминировано рядом факторов, среди которых отсутствие близких отношений, семейное положение, индивидуально-психологические особенности личности. При появлении переживания одиночества часто возникает необходимость снижения его уровня, для чего могут использоваться различные стратегии, такие как повышение активности, налаживание социальных контактов, дистанцирование, рефлексия, саморазвитие и другие. При этом выбор стратегии переживания одиночества весьма индивидуализирован в общей тенденции, позволяющей говорить о том, что определенной группе свойственно использовать тот или иной способ, выявить не удастся.

Следует отметить, что большинство авторов, обращающихся к изучению проблемы одиночества, считает его исключительно негативным явлением, не анализируя его положительные стороны. Научная объективность требует рассмотрения явления в совокупности различных его сторон. Иными словами, одиночество нельзя сводить к психическому состоянию с отрицательной модальностью переживаний. Это гораздо более сложный феномен, связанный с взаимодействием и взаимоотношениями человека с окружающей природной и социальной действительностью, приводящий к возникновению различных психических состояний и переживаний.

Многие исследователи данного феномена считают, что одиночество в самом общем приближении связано с переживанием человека его оторванности от сообщества людей, семьи, исторической реальности или от гармоничного природного мироздания [21; 22; 24]. Существует и другая точка зрения, согласно которой переживание одиночества в отличие от объективной изолированности человека, которая может быть следствием трагических событий или добровольной и исполненной внутреннего личностного смысла, отражает тягостный разлад и дисгармонию личности, страдания, кризис «Я». Вся жизнь окрашивается в трагедийные тона и начинает восприниматься малозначимой, лишенной смысла и ценности [28, с. 57].

Понятие одиночества, рассмотренное и проанализированное многими отечественными и зарубежными психологами, весьма многозначно. Оно определяется в зависимости от теоретического контекста исследования этого социально-психологического феномена. В психологическом словаре дается следующее определение этому понятию: «Одиночество – это один из психогенных факторов, влияющих на эмоциональное состояние человека, находящегося в измененных непривычных условиях изоляции от других людей. Условия одиночества, обусловленные экспериментальной, географической, социальной, тюремной изоляцией прерывают все непосредственные («живые») связи с другими людьми, что вызывает появление острых эмоциональных реакций, психологический шок, характеризующийся тревожностью, депрессией и сопровождающийся выраженными вегетативными реакциями. По мере увеличения времени пребывания человека в условиях одиночества, актуализируется потребность в общении» [39, с. 248]. Понятие одиночества по-разному трактуется не только в отечественной и зарубежной психологии, но и по-разному определяется разными авторами.

Коростылева Л. А. указывает, что понятие «одиночество» обычно рассматривается в трех аспектах: психологическом, философском и бытовом.

Под одиночеством в психологическом смысле понимается отсутствие или потеря лично значимых связей, возникновение эмоциональной изоляции, ощущения своей ненужности другим людям. В философском смысле человек одинок, когда, имея лично и социально значимые связи, он не испытывает при этом положительных чувств. В бытовом (демографическом) смысле одиночество может быть брачным (человек, не состоящий в юридически оформленном браке, считается одиноким) и семейным (когда нет близких родственников) [37, с. 157].

Швалб Ю.М. и Данчева О.В. отмечают, что понимание человеком условности изоляции, ее временной ограниченности, непереносимости возвращения в привычные сферы общения, создает общий положительный благоприятный фон, сопровождающий переживание одиночества. Но при этом, если у человека отсутствует способность противостоять внешнему принуждению и изоляции, то отчуждение становится и внутренним, психологическим. Очень быстро начинают проявляться все признаки одинокого бессмысленного существования. Без высокого уровня внутренней культуры отрыв индивида от привычного и близкого ему окружения часто приводит к распаду личности [28, с. 153].

Агильдеев Н.А., сравнивая чувство одиночества с состоянием уединения, подчеркивает, что состояние одиночества в отличие от состояния уединения «противоречит самой сути человека как существа общественного» [3, с. 90]. Одиночество «вычленяет личность из единого организма коллектива, создает свой, потаенный мирок, выстраивает между личностью и внешним миром невидимую для стороннего наблюдателя, но труднопреодолимую стену. Проблемы, интересы других людей теряют для такой личности всякий смысл. Одиночество, «отчуждая человека от человека, разрушает солидарность человеческой общности» [3, с. 103].

Одиночество – это не свойство человеческой природы, а ее проявление и печальное следствие определенных условий существования. Они трактуют его как невозможность в полной мере слиться с другим человеком, передать

ему свои переживания и воспринять его чувства, как неустранимую отделенность людей друг от друга, подлинную трагедию личности. Отсутствие духовного единения переживается как одиночество [20, с. 220].

Таким образом, можно подытожить: в психологии нет единого определения понятия «одиночество», и каждое направление предлагает свое видение этого феномена. Поэтому для классификации необходимо использовать самые общие и широкие критерии. Во-первых, когда возникает одиночество? Может быть, это вечный спутник человека? Или же одиночество «появляется и ощущается» в конкретных условиях, ситуациях, обстоятельствах? Во-вторых, какова природа одиночества? Может быть, это одна из особенностей личности? А может быть, человек начинает осознавать, что он одинок, только анализируя уровень своих отношений с другими людьми? И, наконец, в-третьих, одиночество – это нормально? Быть может, это нечто из разряда патологических проявлений личности? Необходимо еще учесть и то, что вряд ли найдется теоретический подход к одиночеству, который мог бы быть описан с помощью какого-то одного критерия. Все теории одиночества многоаспектны и далеко не однозначны.

Исходя из того, что одиночество – понятие ситуативное, – можно заключить, что человек испытывает его, находясь в определенных условиях. Так, например, В. Серма ведущим фактором возникновения одиночества считает определенные обстоятельства (или ситуации) в жизни человека, такие как, например, смерть близких, развод, переезд в другую местность и некоторые другие, в результате которых человек может почувствовать себя одиноким. В. Серма даже разработал в свое время «анкету ситуативного одиночества». Одиночество, по его мнению, – это субъективно переживаемое «несоответствие между наблюдаемой реальностью и желанным идеальным состоянием» [32, с. 29]. Заканчивается ситуация, «заканчивается» и одиночество.

Рассматривая одиночество как психический феномен, можно говорить о нем, используя разные категории, например, такие как «чувство», «состояние», «процесс», «отношение» [26, с. 43].

Одиночество как чувство обуславливается переживанием человеком своей непохожести на других, «инаковости», вследствие чего возникает определенный психологический барьер в общении, ощущение непонимания и неприятия себя другими людьми. Чувство одиночества есть осознание человеком невозможности (на определенном этапе жизни) иметь с кем-либо близкие, интимные отношения, основанные на взаимном принятии, любви и понимании.

Состояние одиночества – это переживание человеком потери внутренней целостности и гармонии с миром. Оно выражается в нарушении гармонии между желаемым и достигнутым качеством социального общения. Состояние одиночества имеет ряд модальностей от нормального своего проявления до патологии и может быть сопряжено с другими психическими состояниями, например, такими как тревожность, скука, опустошенность, депрессия. В пограничных формах состояние одиночества вызывает резкую актуализацию потребности в общении, что может выражаться в оторванности результате этого процесса происходит утрата личностью статуса субъекта социальной жизни.

Одиночество как отношение – это невозможность принятия мира как самоцели и самооценности. При этом индивид, анализируя свои отношения с другими людьми, не ассоциирует себя с окружающим социальным пространством [11, с. 38].

С нашей же точки зрения, наиболее точным понятием, обозначающим целостную реакцию человека на ситуацию, в том числе ситуацию одиночества, является понятие «переживание». В данном случае, мы придерживаемся определения, высказанного отечественным исследователем Г.Р. Шагивалеевой: «Переживание представляет собой процесс осознания и прочувствования личностного значения и смысла факта, события, ситуации,

в котором происходит непрерывное взаимодействие когнитивных и аффективных компонентов при сохранении результирующей роли последних» [89, с. 64].

Таким образом, одиночество нельзя сводить только к его аффективным составляющим и понимать в качестве некоего чувства или психического состояния, отличающегося от всех других чувств и состояний. Одиночество является переживанием и может вызывать как различные чувства (например, враждебность, ревность, удовлетворенность) и эмоции (например, скука, отвращение, удивление, интерес), так и различные психические состояния (например, бодрость, усталость, апатию, эйфорию, душевный подъем). Именно поэтому мы рассматриваем одиночество как переживание, а переживание как самостоятельное психическое явление. Таким образом, одиночество – это то, что переживается, содержание переживания, а последнее – форма психической деятельности [3, с. 82].

Интеракционисты (Р. Вейс) считают, что одиночество, в принципе, нормальная реакция на комбинированное/интерактивное влияние личностного фактора и среды. В соответствии с преобладанием того или иного компонента выделяют [19, с. 21] эмоциональное одиночество, которое возникает при нормальном уровне социальных связей, но человек не испытывает нормальной тесной интимной привязанности. Это обычно порождает беспокойство покинутого ребенка, тревогу, пустоту. Причины этого вида одиночества лежат в личности человека (неспособности установить тесный эмоциональный контакт). Но существенно и влияние среды (отсутствие такого человека, с которым этот контакт можно установить). Другой вид одиночества – социальное, в котором большое значение приобретают социальные факторы: отсутствие дружеских связей или чувства общности со своей микрогруппой, низкий уровень социальных контактов (социальная изолированность). Этот вид одиночества обычно выражается в чувстве ненужности, маргинальности, тоске.

По нашему мнению, классификация Р. Вейс [19, с. 362] наиболее целостно отражает основные идеи зарубежных исследователей 70-80 годов двадцатого столетия и является актуальной для современных исследователей этой проблемы. Дихотомия Вейса подтверждается исследованиями К. Рубинштейна и П. Шейвера [27, с. 93]. Они изучили 3,5 тысячи ответов респондентов различных возрастов на вопросы анкеты об одиночестве. Оказалось, что названные респондентами чувства, связанные с одиночеством, и его причины, в определенной мере соответствуют выше обозначенной дихотомии. В частности, одиночество от эмоциональной изоляции, возникающее в ситуации отсутствия спутника жизни вызывает отчаяние, а одиночество от социальной изоляции проявляется в случае отчуждения от других людей и сопровождается тоской.

Итак, можно сделать вывод, что, по мнению исследователей, специфика переживания одиночества зависит от ряда факторов – ситуативных, социальных, личностных особенностей индивидуума.

Для представителей психодинамической теории одиночество – не просто страшный диагноз, это болезнь, от которой лечатся всю жизнь и, увы, не излечиваются. «Трагедия не потому, что одиночество становится скрытой и трудно распознаваемой болезнью, – считает Ф. Фромм-Рейхман, – ...истина заключается в том, что человек по своей сути – и метафизически, и психологически – одинок» [22, с. 37].

Писали об одиночестве как «вечном понятии» и представители биологической теории. «... Я буду рассматривать одиночество, – писал М. Миускович, – как потребность дышать, пить, есть и спать» [59, с. 54]. Итак, одиночество в данном случае – это физиологическая потребность. Значит, это на всю жизнь. Остается только удовлетворять ее или не удовлетворять.

Говоря о природе одиночества, о том, где оно зарождается и как формируется, можно выделить следующую сравнительную триаду

исследований проблемы одиночества, в рамках которых авторы различают: межличностное, внутриличностное и надличностное одиночество.

К «внутриличностному» подходу можно, безусловно, отнести психодинамическую теорию одиночества. Представители динамической психологии исходили из клинической практики. В данной трактовке одиночества его причиной считается не всякое личностное развитие, а личностное развитие, граничащее с патологией, и разрешением этой проблемы должен заниматься психиатр. Ф. Фромм-Рейхман, например, считала, что одиночество «в чистой форме испытывают лишь наиболее артистические и неуравновешенные натуры». Сильная сторона психодинамического подхода, думается, в том, что его сторонники усматривают причину одиночества в «детских предпосылках» [22, с. 38].

«Фактор личности» в возникновении одиночества выделяет и В. Серма, а точнее, он подчеркивает личное восприятие ситуации, которое зависит от особенностей человека. Исходя из результатов проведенного исследования, В. Серма утверждает, что люди, описывающие себя как одиноких, получают достаточно высокие баллы, например, по шкале «враждебность», у них сильнее выражено чувство сожаления и вины по отношению к прошлому, они чаще строят слишком идеалистические планы по отношению к будущему [32, с. 29].

Представители межличностного подхода ищут причину страданий от одиночества в сфере человеческих взаимоотношений. По мнению Мартина Бубера, только состояние «человек с человеком» является основополагающим фактом человеческой экзистенции. «И только когда одинокий человек постигнет другого во всей его инаковости, как себя... лишь тогда он прорывает свое собственное одиночество» [15, с. 92].

Оди Р. расценивает одиночество как вполне закономерный процесс погруженности в себя, процесс, противоположный общению. Одиночество, по мнению Р. Оди, доставляет человеку неприятные ощущения только в том случае, если оно не уравновешено общением. Почему же отсутствие «кого-

то», недостаток социальных связей, общения переживается человеком столь мучительно? Может быть, действительно, только в отношениях «Я – Ты» человек может выразить себя и чувствовать полноценным? Однако очень сложно говорить о критериях истинности отношений «я – ты», так как они, на мой взгляд, очень расплывчаты и условны, ибо предполагают, что существует немало людей, которым для того, чтобы не чувствовать себя одинокими, достаточно «просто поговорить с кем-нибудь» [10, с. 229]. В этом же смысле книга Э. Берна, в которой он утверждал необходимость всевозможных «игр, ритуалов и времяпрепровождений». Эти способы структурирования времени избавляют человека от эмоционального голода [12, с. 88]. Продолжая эту мысль, можно сказать, что именно описанные Берном формы общения служат для заполнения того вакуума, который можно определить в данном случае как одиночество.

Многие исследователи относятся к одиночеству как к нормальному человеческому состоянию. Для них вполне допустимо, что одиноким себя может считать любой здоровый человек независимо от возраста, профессии, социального статуса. Более подробно стоит рассмотреть те точки зрения, которые расценивают одиночество как патологическое состояние. «Мы никогда не излечим одиночество», – писала Фромм-Рейхман.

Как о потенциально патологическом состоянии, пишет об одиночестве Дж. Флендерс. Он рассматривает одиночество как своеобразный механизм обратной связи для определения уровня человеческих контактов. И если этот механизм показывает «низкие» показатели, то это означает, что «система человек» недостаточно общается с другой «системой», что происходит, вполне вероятно, по причине какого-то сбоя внутри системы. То есть одиночество появляется, если в «системе человек» происходит какое-то «нарушение нормы» [39, с. 32].

Что касается социальной теории, то ее представители оценивают одиночество не столько как нормальное или ненормальное состояние, сколько считают одиночество нормативным – общим статистическим

показателем, характеризующим общество. А для экзистенциалистов вообще нет понятия нормальное/патологическое одиночество. Для них одиночество носит скорее универсальный характер: это и радостная возможность общаться с самим собой и вселенной, и творческая сила, и способ экзистенции, и инструмент самосознания.

Особый интерес представляют теории одиночества, которые основаны на комплексе факторов.

Если подходить к феномену одиночества системно и многоуровнево, то выяснится, что каждый исследователь по-своему прав, описывая одиночество, находясь на определенном уровне такой сложной системы, как «человек»: биологическом, социальном, межличностном. И поэтому не случайно в терминологии понятия одиночество присутствует некоторая путаница: одиночество – это и процесс, и состояние, и ощущение, и чувство. Кроме того, каждый человек, безусловно, привносит свой опыт в интерпретацию этого феномена. Поэтому нет достаточных оснований для того, чтобы какие-то точки зрения отвергать, какие-то – абсолютизировать. Их желательно знать, тем более что отечественная психология долгие годы успешно обходилась без этой темы, особенно это касается проблемы женского одиночества.

Подводя итог изложенному выше, можно заключить, что не существует универсальной дефиниции термина «одиночество». В различных исследованиях обозначаемое этим термином состояние описывается по-разному: «как осознанная депривация социальных контактов, когда человек имеет потенциальную возможность взаимодействовать с другими, но не делает этого; как недостаток подходящих людей или желания разделить с кем-то социальный или эмоциональный опыт; как несоответствие актуальных и желательных взаимодействий с другими; как болезненное переживание дефицита социальных связей» [13, с. 170].

Таким образом, при рассмотрении проблемы одиночества и его определении как научного понятия одни авторы делают акцент на

когнитивной составляющей одиночества; другие же подчеркивают момент личностного переживания, в том числе и мотивационный, который характеризует дисгармоничность связей внутреннего мира личности; третьи выделяют значение реальных социальных контактов. Разные теоретические подходы по-своему объясняют природу одиночества. К ним относятся, например, экзистенциальная теория (одиночество как рефлексивное условие, дающее индивиду позитивную возможность понимать себя), когнитивная теория (одиночество как недостаток взаимодействий, повышающих самоуважение и социальные умения), психодинамическая теория (одиночество возникает из опыта младенчества и детства и неуспешного развития интерперсональных привязанностей), интеракционистская теория (объединяет индивидуальные эмоциональные аспекты одиночества с социальными аспектами [21, с. 80]).

1.2 Характеристика субъективного ощущения чувства одиночества у женщин с точки зрения научных подходов

Очень часто, когда речь заходит об одиночестве, будь то уровень житейской или научной психологии, в первую очередь его связывают с женщинами, которые по разным причинам не смогли создать семью, или же по какой-то причине их брак распался, а повторно выйти замуж они не смогли или не захотели. Проблема вступления в брачные отношения как проблема социальная и психологическая начала оформляться в последние десятилетия в связи с ростом численности одиноких людей.

Идея будущего рождения и материнства внушается девушке с раннего возраста, и поэтому одиночество рассматривается как предвестник трагедии, а уединение – как грех. Женщина всегда подавлена одиночеством» [43, с. 52]. Это подчеркивает и Л.А. Коростылева. Согласно ее утверждению, женщины больше, чем мужчины, мотивированы на создание семьи и поэтому чаще чувствуют себя одинокими. Выделяет ряд феноменов, в результате действий

которых снижается количество вступающих в брак: а) протест (сознательное невступление в брак) против навязываемого обществом обязательного брака как социального стереотипа счастливой жизни; б) несоответствие реальных брачных отношений идеализированной модели семейного счастья, существующей в социуме; в) рост числа людей, неудовлетворенных брачными отношениями [22, с. 54].

Вступление в брак могут осложнять также такие особенности, как завышенный уровень требований к психологической совместимости и духовной близости с партнером; чрезмерная осмотрительность и рассудительность в принятии решения о вступлении в брак; негативный опыт создания семьи и отпечаток, который накладывает одиночество на личностные качества (увеличение эгоцентризма, уменьшение эмпатии).

Опираясь на предложенную Л.А. Коростылевой классификацию причин одиночества, можно выделить два класса причин возникновения ситуации одиночества у женщин: объективные и субъективные.

Объективные причины

Результаты различных исследований показали, что объективные причины одиночества «довольно похожи и, как правило, не зависят от возраста, профессии, семейного статуса и положения в обществе» [37, с.75]. Поглощенный своей проблемой, человек вскоре оказывается в изоляции от окружающих. Своим постоянным недовольством, раздражением и обидами он невольно отталкивает от себя тех, в чьем обществе и поддержке так нуждается» [37, с. 78].

Ялом И. отмечает, что удовлетворяющему человека социальному взаимодействию могут препятствовать многие факторы: географическая изоляция, недостаток соответствующих социальных навыков, конфликтные чувства по отношению к близости, личностный стиль (например, шизоидный, нарциссический, использующий или критический). Важную роль в межличностной изоляции играют факторы культуры [39, 136].

К объективным причинам женского одиночества М.Э. Телешевская относит: «непонимание окружающих («белая ворона»), социальную изоляцию, отчужденность, скуку, частые разъезды, перемену места работы, учебы, отсутствие сексуального партнера, разрыв отношений с супругом. В качестве объективных факторов, приводящих к одиночеству, могут стать какое-либо событие (смерть близкого человека) или же константная группа причин, обусловленных воспитанием, образом жизни, конституциональными особенностями (непривлекательное телосложение, внешность) [19, с. 83].

К объективным факторам, способствующим возникновению одиночества, относят ситуативные и социально-психологические причины.

Ситуативные причины:

- демографические (численное соотношение мужчин и женщин неравномерно; смертность мужчин выше женской);
- разрыв семейно-брачных отношений (развод).

Социально-психологические причины:

- завышенные требования к потенциальному партнеру;
- изменение системы ценностей у женщин: потеря значимости брачных отношений, ориентация на учебно-профессиональную и деловую стороны жизни.

Многие исследователи отмечают, что женщины переживают отсутствие семьи очень драматично. Для них зачастую главная жизненная цель связывается с удачным замужеством. Современные женщины стремятся к равноправию и деловому партнерству, причинами такого стремления являются, как правило, низкая заработная плата, а, значит, необходимость поддерживать финансовые основы семьи.

В настоящее время на первом месте у большинства современных девушек стоит проблема получения образования, профессия – это не только возможность самореализации, но и опора в жизни, позволяющая женщине быть финансово независимой. С. Токарева считает, что у современных женщин распространена установка на вступление в брак при полной

материальной и территориальной независимости, что объективно достижимо примерно к 30 годам, таким образом, сильно сужается возможность выбора брачного партнера [36, с. 64].

Субъективные причины:

Сюда относят личностные причины и те, которые обусловлены социально-психологическими особенностями.

К причинам, обусловленным социально-психологическими особенностями, относят фрустрацию потребности в контактах, любви, признании, в безопасности; узкий круг общения; неопределенность ситуации взаимоотношений женщины с мужчиной.

Хамитов говорит о том, что «любовь всегда жаждет абсолютной взаимности. Поэтому когда взаимности нет, человек испытывает, возможно, самое трагическое одиночество в жизни» [24, с. 286].

Причины одиночества, обусловленные особенностями личности:

- неадекватно заниженная самооценка;
- низкий уровень коммуникативной компетентности;
- интравертированность;
- застенчивость;
- высокая социальная тревожность;
- нарушения женской идентификации;
- сознательное одиночество.

Американский психолог Ф. Зимбардо считает, что одной из причин одиночества любого человека и в первую очередь женщин является застенчивость, которая у отдельных людей приобретает хроническую форму и с возрастом не проходит, а, наоборот, еще более усугубляется.

Такая причина, как заниженная (а также чрезмерно завышенная) самооценка, мешает человеку адекватно воспринимать себя и других людей, а, значит, правильно и продуктивно строить свое взаимодействие в социуме. Таких людей, как правило, либо не замечают, либо реагируют на их

поведение агрессивно, что не способствует установлению межличностных контактов.

Таким образом, анализ причин одиночества современных женщин позволяет выделить объективные и субъективные причины. Современные тенденции развития общества проявляются в изменении представлений о роли женщины в семье, выражаются в стремлении женщин стать более независимыми, получить образование, иметь стабильный достаточный заработок. Эти факторы, а также демографическая ситуация способствуют тому, что значительная часть женщин «брачного» возраста остаются одиночками. Психолог в работе с женщинами, переживающими одиночество, ориентируется на выявление субъективных причин возникновения ситуации одиночества, среди которых наиболее распространенными являются застенчивость, неадекватная самооценка, низкая коммуникабельность, высокая социальная тревожность.

В настоящее время одиноких женщин довольно много. У каждой из них, оставшейся в одиночестве, имеется своя причина, и по-своему складывается жизнь. Именно это и послужило для специалистов основанием для классификации (типологии) одиноких женщин, потому что в таком случае имеется возможность разработать общие рекомендации оказания адресной психологической помощи представительницам каждой категории (типа).

Одиноким женщинам присущи те же ценности, что и всем другим желание иметь устроенный быт и ощущать себя нужной мужчине, способному понять и оказать поддержку в любых ситуациях, желание иметь детей и жить полноценной во всех отношениях жизнью. Но их главное отличие в том, что всего этого по воле разных обстоятельств нужно еще добиться..., а пока они ведут борьбу с одиночеством, и в силу различий в психологическом складе, жизненном опыте, привычках и наклонностях, определяющих стиль поведения одиноких женщин, их ценностные ориентации здесь приобретают определенную специфику. Анализ проблемы женского одиночества показывает, что оно носит распространенный характер

и сопровождается негативными последствиями в социальном и личностном планах. Состояние одиночества влечет за собой различные нарушения личностного развития, социальных коммуникаций, влияет на демографическое состояние общества. Одиноким женщины в высокой степени подвержены социальным стрессам, склонны к депрессиям и нуждаются в психологической поддержке.

Большинство исследователей сходятся на том, что одиночество как явление носит деструктивный характер, сопровождается отрицательными эмоциональными состояниями и влечет за собой рассогласование различных сфер жизнедеятельности, препятствует самореализации личности. В то же время динамика социальной жизни (изменения в межличностных отношениях, изменение культурных общественных ценностей и др.), особенности возрастного развития закономерно вызывают у человека переживание одиночества.

Анализ научных подходов по изучению одиночества отечественными и зарубежными авторами показывает, что одиночество становится проблемой для человека, когда оно осознается им как негативное переживание оторванности от окружающего мира, субъективно воспринимается как нарушение взаимодействия с социальной средой, что становится главной причиной обращения за психологической помощью. В то же время одиночество, по мнению некоторых исследователей данной проблемы выступает как одно из необходимых условий становления индивидуальности, развития личности, формирования самосознания, так как позволяет переоценить собственные психологические установки, смыслы, цели.

Анализ причин и последствий женского одиночества показал следующее. Современные тенденции развития общества, а также демографическая ситуация способствуют тому, что значительная часть женщин брачного возраста остаются одиночками, а это негативно влияет на их психологическое состояние, не дает возможности полноценной самореализации. Многие женщины переживают одиночество в силу

личностных, субъективных причин. Хотя ситуация в каждом случае уникальна, причины разнообразны, негативные личностные и социальные последствия сходны. Для оказания эффективной помощи одиноким женщинам необходимо построение целостной картины взаимодействия ситуативных и личностных факторов в каждом конкретном случае обращения, исследование субъективных и объективных причин возникновения чувства одиночества, результатом чего может стать модель психологической помощи [16].

1.3 Способы снижения уровня субъективного ощущения чувства одиночества

С точки зрения социального измерения одиночество – это проблема социальных связей. Их несовершенство или неполноценность ощущают на себе и дети и пожилые, и состоящие в браке и разведенные. Одиноким человеком зачастую является источником, «носителем» одиночества, окружая себя людьми и создавая условия не только усугубляющие его переживания, но и вынуждающие участвовать в них окружающих.

И хотя причина в формировании переживания одиночества одна – неудовлетворенность или недостаток социальной оценки, способ и возможность получения различны в зависимости от возраста, образа жизни и индивидуально-психических особенностей, каждая возрастная и социальная группа должна в индивидуальном порядке быть обучена определенным межличностным отношениям, которые позволят людям, состоящим в браке, страдающим от конфликтов и дефицита общения обрести внутреннее равновесие.

По мнению Янга «хроническое одиночество есть следствие длительной неспособности человека установить связи с другими людьми, тогда как ситуативное одиночество это следствие нарушения сложившейся модели социальных связей человека» [61, с. 164].

Однажды, благодаря обстоятельствам, установив прочные социальные связи (модели общения) индивид теряет навыки установления подобных взаимоотношений в дальнейшем, а в случае разрыва или потери привычных сложившихся связей, испытывает одиночество, как результат собственной социальной несостоятельности. Дать человеку эти навыки, научить провоцировать оценку окружающих, а также щедро давать ее другим – вот цель коррекции одиночества.

Процесс переживания одиночества, по мнению многих психологов и психотерапевтов, должен состоять из комплекса тренинговых (индивидуальных и групповых) занятий и обучающей поведенческой терапии.

Успешное вступление в новую систему отношений может быть затруднено недостаточностью социальных навыков, социальной обеспокоенностью, предчувствием поражения. Для некоторых людей нехватка социальных навыков представляет собой серьезную проблему.

К наиболее уместным навыкам, которым стоит обучать и обучиться, можно отнести умение преподать себя (это относится и к внешности и поведению), социальную уверенность в себе (преодоление застенчивости, взятие инициативы на себя), умение войти в ту или иную роль.

Другая проблема может возникнуть из-за повышенной тревожности индивида. Тревога может заставить избегать даже успешно складывающихся отношений, поэтому внутреннее спокойствие, воспитание оптимизма, очень важный фактор в коррекции одиночества. И наконец, большое значение имеют когнитивные факторы. У человека могут быть совершенно нереальные стандарты, требования, а также сложившиеся представления о самом себе и возможными взаимодействиями с другими людьми.

Коррекция одиночества включает:

- индивидуальную коррекцию – работа над своими внешними и внутренними качествами;

- групповую коррекцию – приобретение навыков и способов эффективного взаимодействия и конструирования ситуации.

В противном случае все старания и способности, приобретенные на тренинге, по искусству общения могут разбиться о стену личной неприязни.

Установив причину одиночества и обозначив дефицит или утрату оценки (количества, качественной или значимой) следует приступать к терапии [91].

Если одиночество спровоцировано ощутимой потерей значимого источника оценки (друг, спутник жизни, ребенок и т.д.), зачастую целесообразно восполнить недостаток одного значимого источника, множеством количественных, используя это, как оперативный метод экспресс-помощи. Ее наличие облегчит переживание одиночества и даст время для внутренней реабилитации и приобретение новых значимых связей.

Способы формирования различных по своим свойствам отношений тоже различны, поэтому терапию следует проводить поэтапно, давая клиентам сначала основные навыки межличностных отношений.

1 ступень: навыки получения количественной оценки.

Больше всего пользы в виде чувства нужности, замеченности приносит людям наличие богатых и многообразных социальных связей. Физическое отдаление от людей может поставить личность на грани одиночества, но, как известно, так происходит не всегда. Скорее, глубокое эмоциональное переживание одиночества свойственно людям, окруженным социальными связями, но не участвующим в них. Человек как бы выброшен из общества без видимых для него причин, он внутри социума, но никак этим социумом не отмечен. Другими словами, человек нуждается в том, что бы свойства и качества его личности были замечены и оценены, нереализованная потребность формирует дефицит количественной оценки.

Что же является причиной неудовлетворенности и отсутствия оценки?

Как было сказано выше, чаще всего уже сформированные социальные связи (семья, работа, друзья) со временем теряют такие свойства, как

качество и значимость. Ощущение стабильности, безусловного присутствия в жизни этих моделей общения, с одной стороны избавляют от необходимости приобретать новые или подобные контакты, а с другой – обесценивают их. Таким образом, при девальвации значимости отношений и при невозможности или нежелании эти отношения реабилитировать, возникает эмоциональная пустота, не восполнение которой приводит индивида к переживанию одиночества. Стремление удовлетворить потребность в оценке остается нереализованным из-за должных качеств и навыков.

Иногда клиенту достаточно изменить или улучшить свою внешность (лицо, одежда, жесты). Уже сам тот факт, спровоцирует определенное количество внимания к личности, к подобному способу, часто неосознанно прибегают люди на том этапе внутреннего дискомфорта, когда эмоциональная неудовлетворенность еще не переросла в одиночество [84].

Так же дефицит оценки обусловлен стандартностью и предсказуемостью поведения и образа жизни. Ежедневно попадая в привычные ситуации, обращаясь с одними и теми же людьми, человек сам ограничивает круг возможностей в получении признания и внимания. Даже при низкой адаптивности и коммуникабельности сам факт вхождения в новые социальные модели общения (спортзал, группы по интересам, клубы, новая работа или увлечение) является мощным толчком для формирования качественно нового отношения к себе. Главное, чтобы в этих интересах отношения индивид был желанен либо связан с остальными единым интересом.

Этим сугубо личностным механизмам формирования отношений следует добавить подходы, цель которых помочь индивиду установить новые связи: это тренинг социальных навыков, когнитивно-поведенческая терапия, а также группы купирования застенчивости и повышенной тревожности.

Для многих клиентов, сам процесс прихода в подобные группы, индивидуальные консультации, взаимоотношения внутри коллектива есть достаточный источник количественной оценки. Терапевтические группы

полезны и в том качестве, что личность, участвующая в них оказывается в центре внимания, а оценка группы становится качественной формой признания.

Психолог может показать группе клиентов видеозапись того, как надо вступать в разговор, поддерживать телефонную беседу, делать и принимать комплименты и т.д. Нелишними будут навыки регулировки периодов молчания и разговора, невербальных методов общения, мимики. Тренинг должен длиться не менее 10 недель. Каждое занятие группа обыгрывает бытовые ситуации, меняя роли и стиль взаимодействия, а после упражнений обсуждает правильность или неправильность выполнения заданий. Такие занятия должны записываться на видеокассету, так что клиенты могут представить себе, что они делали. Занятие заканчивается выдачей домашнего задания, начиная со вступления с незнакомым человеком в беседу и заканчивая попыткой установить добрые и доверительные отношения [63].

Подобные тренинги, конечно, не меняют саму личность, они скорее определяют способ поведения в стандартных ситуациях и могут помочь в получении достаточного количества оценки. Это необходимый исходный пункт для социально-обеспокоенных и одиноких людей, однако, большее значение имеют навыки углубления отношений и получения более стабильной и весомой формы признания – качественная оценка.

2 ступень: навыки получения качественной оценки.

Одиночество может возникнуть не только в результате отсутствия связей, но из-за неудовлетворенности качеством существующих отношений. Действительно, как только преодолевается некоторый количественный порог человеческих отношений, оказывается, что детерминантой одиночества в гораздо большей мере является неудовлетворенность их качеством.

В конце концов, все социальные отношения получают свое завершение – или из-за разрыва отношений, или из-за смерти партнера. Когда отношениям наступает конец, люди часто испытывают одиночество. Даже горе по поводу

утраты качественных связей не так велико в силу эмоционального сжигания и привыкания, как одиночество.

Вейс разделял понятие «горе» и «одиночество». Горе – это синдром шока, протеста, гнева, боли, обжигающей печали, вызванной потерей источника оценки. Напротив, на отсутствие связей, а не на их потерю [19].

К качественным отношениям можно отнести такие социальные контакты, при которых важным являются личные характеристики и качества партнеров, совместная деятельность, влияющая или определяющая поведение обеих сторон. Качественные взаимоотношения учитывают весь комплекс особенностей личности, который определяется сторонами, как предпочтительный по сравнению с большинством. Получение качественной оценки, как метод избавления от одиночества, более сложен, а обучающий процесс более продолжителен, так как предполагает внутреннюю перестройку, замену или приобретение новых личностных качеств. Именно этот путь вызывает сопротивление и несогласие со стороны клиентов. Трудно признаться себе в том, что твой образ жизни и стиль поведения – социально незаметны или неприемлемы. Но, с другой стороны, если существующая система взаимоотношений привела к переживанию одиночества, значит, в ней есть серьезные недостатки незаметные для индивида в силу субъективных причин.

Для начала следует определить, потеря какого источника качественной оценки спровоцировала одиночество. Возможно, причины, заставившие партнера разорвать двухсторонние отношения, станут показателями тех качеств и свойств личности, от которых стоит избавиться, а в случае смерти партнера необходимо установить, какие факторы данных взаимоотношений являлись определяющими и предпочитаемыми. Качественная оценка всегда появляется в связи с определенными достоинствами личности, приоритетами над другими, и исчезает по мере не пополнения этих достоинств. Один из путей получения качественной оценки – превозмочь, превзойти самого себя (аутогенный механизм формирования оценки), другой – приобрести

качества, положительно оцениваемые социумом (гетерогенный механизм формирования оценки).

Процесс терапии в подобных случаях должен быть, более глубоким. Постепенное сознание собственных недостатков и культивирование достоинств способствует личностному росту, хотя и меняет весь сложившийся стереотип восприятия и отношения к социальной среде. Не так давно получили свое развитие когнитивно-ориентированные теории, помогающие клиентам узнать и исправить недостатки в собственном способе мышления. Основная особенность когнитивно-бихевиоральной модели заключается в том, что клиентов учат распознавать автоматизм мышления и рассматривать такие мысли как гипотезы, требующие проверки, а не как факты. Терапевт должен заставить клиента разорвать привычный способ мышления в незнакомых ситуациях (мысли типа «У меня не получится», «Я буду выглядеть дураком» и т.д.) и проверить эту мысль эмпирически, допытываясь, в действительности клиент вел себя глупо в подобных ситуациях, и не давит ли на него социально наученный, неудобный, но навязанный ему стереотип мышления. Благодаря такому способу проверки автоматического мышления, клиент часто обнаруживает несостоятельность своих допущений и альтернативных интерпретаций, которые оказывается можно пересмотреть.

Пепло и ее коллеги подчеркнули, что мысли о своем поражении могут возникнуть у одиноких людей вследствие общей ошибочной оценки причин поведения. Люди недостаточно осознают изменчивость обстоятельств, что приводит к чувству безнадежности и стыда. Внешность и социальные навыки можно усовершенствовать в гораздо большей степени, чем это допускает большинство одиноких людей. Достигнув определенной устойчивости качеств личности, следует прибегнуть к помощи тренинговой группы, для моделирования и привыкания к новым условиям взаимодействия с учетом приобретенных личностных качеств [40].

Джеффри И. Янг в своей практике поэтапного купирования одиночества настраивал клиента брать на себя обязательства по выполнению каждого уровня в иерархии целей, постепенно превращая количественные связи в качественные. Экспериментальным путем определилось шесть ступеней [61]:

1. Преодолеть тревогу и печаль, вызванные одиноким времяпрепровождением.

2. Чем-то заняться вместе с немногими оставшимися друзьями.

3. Открыться перед другом, заслуживающим доверие, и сделать этот процесс взаимным.

4. Встретить потенциально близкого, подходящего партнера (представителя противоположно пола).

5. Постепенно углублять интимные отношения с адекватным партнером, особенно через откровенность и сексуальный контакт.

6. Взять на себя эмоциональные обязательства перед адекватным партнером на относительно длительный период.

Таким образом, сам факт постановки цели и стремление к ней, является оздоравливающим, отвлекающим клиента от собственных переживаний. На каждом этапе следует помнить, что партнер также нуждается в оценке своих качеств, как и клиент. Умение получать оценку и использовать в своих целях так же важно, как и дарить оценку. Только такое обоюдное взаимодействие наряду с воспитанием личностных качеств может сформировать для индивида стабильный источник качественной оценки.

3 ступень: навыки, полученные значимой оценки.

В жизни многих людей значимая оценка является основополагающей. В детстве ее источником являются старшие авторитеты, учителя, родители. В юности – половые партнеры, в молодости – семья или наставники, в старости – ученики, дети, внуки. Получать значимую оценку так же важно, как и ответственно. Подавляющий объем потребности в ожидаемой оценке может удовлетвориться единым, значимым источником, а потеря его ведет к личностной деградации и обесцениванию существования как такового. В

личностной деградации и обесцениванию существования как такового. В то же время, заработать значимую оценку очень просто. В отличие от количественной и качественной оценки, где определяющую роль играет умение и навыки общения, либо обоюдодоприемлемые качества партнеров (даже невысокого уровня), значимая оценка предполагает индивидуальный и духовный рост на такой уровень, который будет замечен и отмечен избранным, несравнимым с другими, авторитетными и важными для индивида человеком.

Вейс установил, что глубина переживания одиночества у разведенных или потерявших близких людей, связана именно с утратой важного, значимого в жизни человека, с которым было связано множество событий, переживаний и воспоминаний. Причем степень значимости определяется уровнем взаимного доверия, уважения и признания [19].

Для восстановления значимого источника оценки или создания нового необходимого привлечь к себе внимание потенциального партнера. К воспитанию навыков социального общения здесь стоит добавить изменение и поведения, и отношения к действительности. Необходимо вырваться за границы обыденности и привычности. Подобный личностный рост может быть результатом, как спонтанного, эмоционального подъема, при котором проявляются самые яркие и доселе скрытые индивидуальные возможности, так и результатом долгой и планомерной работы над собой. Практика показывает, что «качественные отношения» при благоприятных условиях, могут перерасти в «значимые отношения».

По мнению Халлиана такой трансформации могут способствовать изменения специфических социальных институтов, например школ, университетов, мест жительства.

Подводя итог, необходимо отметить, что помощь одиноким людям прежде всего должна состоять в том, чтобы изменить личность, ее восприятие и субъективное переживание внешних событий, определяемых

как одиночество, и лишь после, в изменении ситуации вокруг личности, в этот процесс обязаны включиться и близкие и друзья.

II ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА У ЗАМУЖНИХ ЖЕНЩИН НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ БРАКА

2.1 Методическое обеспечение и организация исследования

Исследование проводилось на основе свободной выборки респондентов, согласившихся поучаствовать в более глубоком изучении уровня субъективного ощущения одиночества.

Всего исследованием было охвачено 40 замужних женщин в возрасте от 25 до 35 лет, с предполагаемым высоким уровнем субъективного ощущения одиночества. У большинства женщин имеются дети.

Выборка проводилась из числа женщин, которые ранее уже принимали участие в наших исследованиях на предмет изучения уровня субъективного ощущения одиночества у замужних и незамужних женщин.

Исследование проводилось в несколько этапов:

1. проведение первичной диагностики;
2. проведение коррекционной программы по снижению уровня субъективного ощущения одиночества в экспериментальной группе;
3. проведение повторной диагностики в контрольной и экспериментальной группах.

Для данного исследования нами были применены следующие методики:

1. Тест-опросник «Шкала одиночества» Д.Рассела, Л.Пепло, М.Фергюсона;

2. Опросник для определения вида одиночества С.Г. Корчагина

3. Проективная методика «Картина мира»

Также нами была применена программа снижения уровня субъективного ощущения одиночества у замужних женщин. Данная программа представлена ниже, и в приложении.

2.2 Анализ результатов первичной диагностики

После проведения исследования по методике «Шкала одиночества» – Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона мы получили следующие данные, которые представлены на рис. 1.

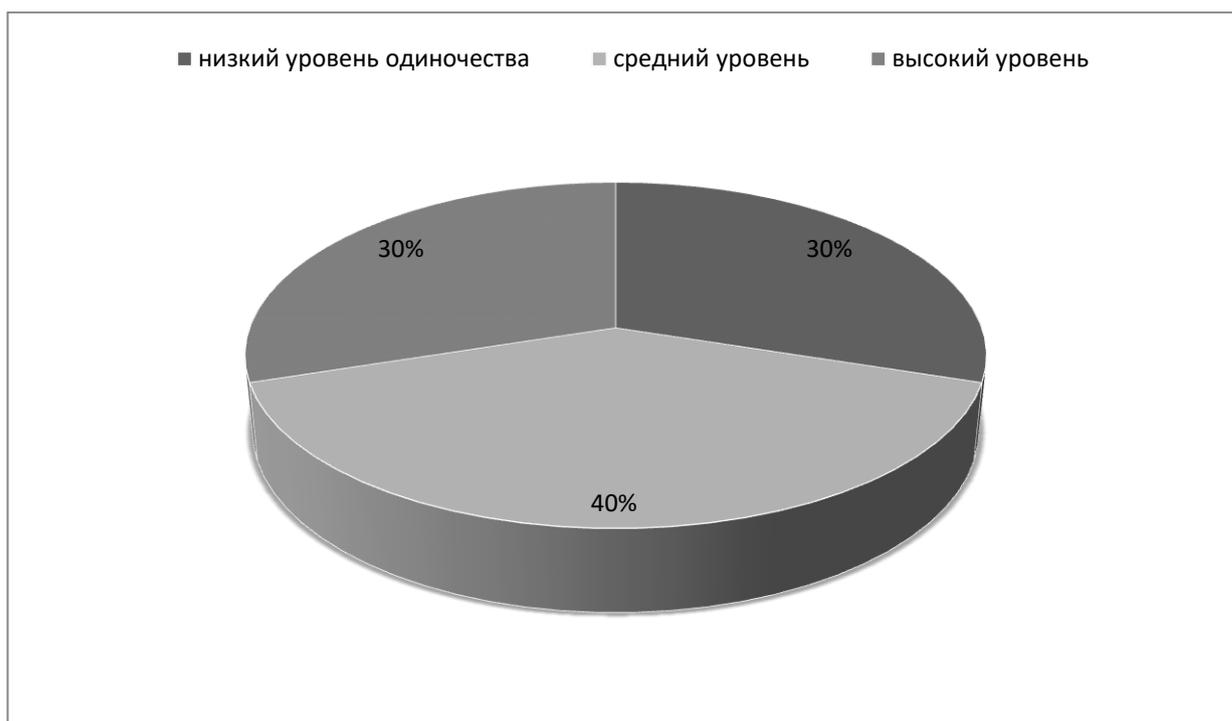


Рис.1. Распределение испытуемых по уровню ощущения одиночества

Представленные на рисунке 1 данные указывают на то, что 30% женщин испытывают сильное чувство одиночества, 40% исследуемых испытывают умеренное чувство одиночества и 30% исследуемых его не испытывают вообще.

В целом, мы можем наблюдать, что уровень субъективного ощущения чувства одиночества у замужних женщин на раннем этапе брака имеет высокие показатели.

Это связано с тем, что женщины, выходя замуж, попадают в новую для себя ситуацию. Многие к чему они уже привыкли ранее, меняется: уменьшается круг общения; в некоторой степени происходит снижение своей самооценки (мысли о том, что она не может полностью удовлетворить своего партнера); может возникать чувство ненужности. Меняются межличностные отношения, внутренние убеждения, ценности. На первый план выходят: семья, дети, профессиональная деятельность.

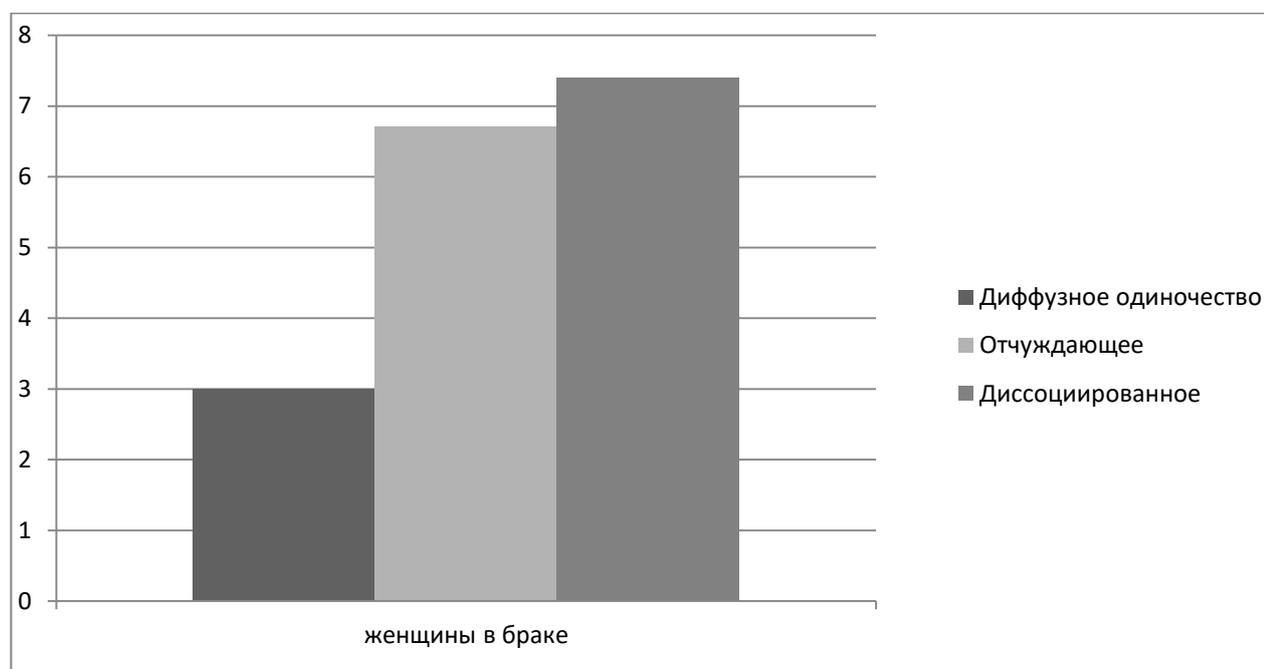


Рис. 2. Виды одиночества у замужних женщин

На рисунке 2 мы видим, что для основной доли исследуемых женщин характерно отчуждающие и диссоциированное чувство одиночества.

Отчуждающее одиночество характеризуется возбудимостью, тревожностью, циклотимностью характера, низкой эмпатией, соперничеством в конфликтах, выраженной неспособностью к

сотрудничеству, подозрительностью и зависимостью в межличностных отношениях.

Следствием доминирования тенденции к обособлению становится отчуждение человека от других людей, норм и ценностей, которые приняты в конкретном обществе и мире в целом. При этом происходит также разрыв значимых связей и контактов, потеря интимности, приватности в общении, способности к единению. Человек ощущает себя потерянным, покинутым, заброшенным в чуждый и непонятный ему мир. Он не находит нужный отклик и понимание. Осознание невозможности быть выслушанным, понятым и принятым часто приводит к ощущению собственной ненужности, неинтересности, теряется интерес к жизни вообще.

Диссоциированное одиночество представляет собой наиболее сложное состояние, как по переживаниям, так и по происхождению и проявлениям. Сначала человек отождествляет себя с другим, принимая его образ жизни и следуя ему, безгранично доверяет «как самому себе». После полной идентификации следует резкое отчуждение от того же объекта, что отражает истинное отношение человека к самому себе. Чувство одиночества при этом острое, четкое, осознаваемое, болезненное.

Таким образом, женщины часто испытывают отчуждение от всех, сторонятся людей, ощущают бессмысленность своего существования. Если у них появляется партнер, то они становятся очень зависимыми от него, то есть брак для женщин, которые переживают внутреннее одиночество, не становится выходом из него, а может, наоборот, усугубить это переживание.

Далее мы переходим к анализу результатов проективной методики «Картина мира». Для упрощения анализа мы просили замужних женщин изобразить пейзаж, отражающий их внутреннее состояние на данный момент. Нами анализировались такие параметры как наличие/отсутствие границ, наличие/отсутствие возвышенностей, наличие/отсутствие водных объектов, растительности, астрономических объектов, время года. Полученные результаты отражены нами на рисунке 3.

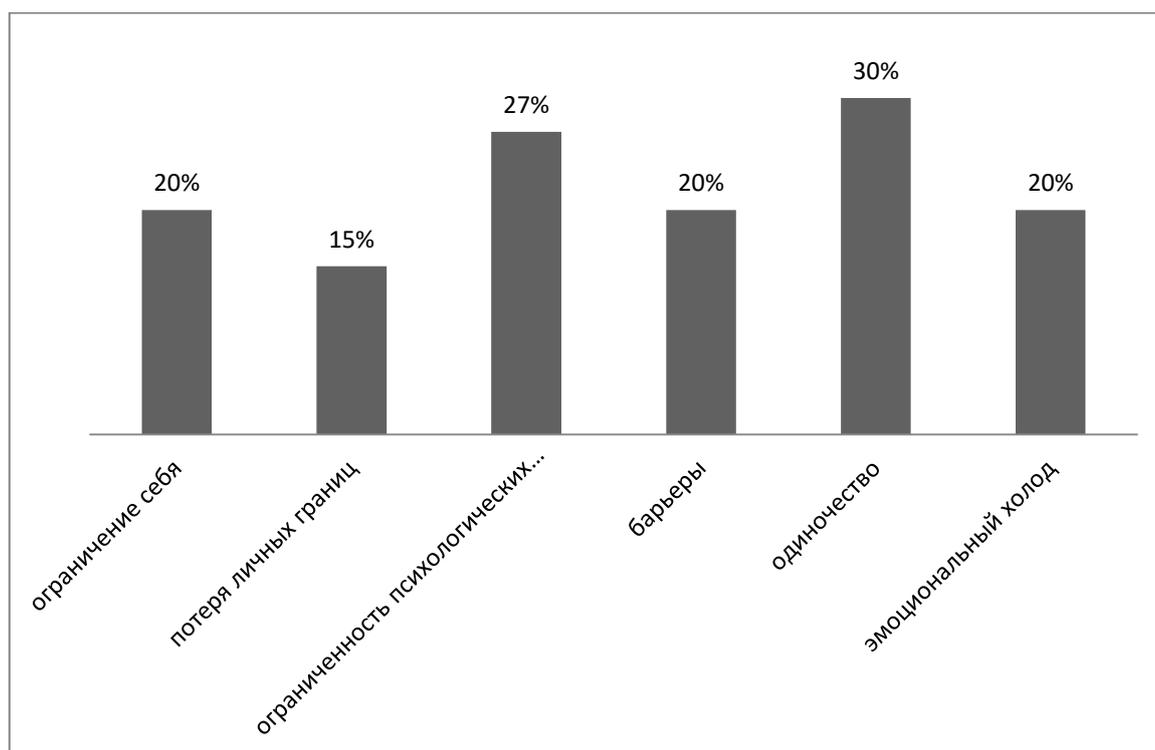


Рис. 3. Результаты диагностики внутренней картины мира, среди замужних женщин

Из представленных данных на рисунке 3, мы видим, что 20% замужних женщин испытывают ограничение себя, это может проявляться как в выборе увлечений, выборе профессии, так и во многом другом. По-нашему мнению ограничение себя происходит из-за изменения приоритетов, иерархии жизненных ценностей, так как теперь прежде чем удовлетворить свою потребность, надо учесть все факторы и последствия как ее выбор повлияет на семью в целом.

У 15% исследуемых наблюдается размытость личных границ. Нечеткие личные границы внутри семьи препятствуют развитию ее членов и приводят к множественным связям с окружающими «на стороне» и к дефициту взаимоотношений и взаимопониманий друг с другом.

У 27% исследуемых женщин мы наблюдаем недостаточность либо же ограниченность психологических (личностных) ресурсов, которые

указывают на неспособность женщины к устранению противоречий с супругом или окружающими и неумение преодолевать неблагоприятные жизненные обстоятельства.

У 20% женщин наблюдаются различные личностные барьеры, которые приводят к неправильному пониманию семейной жизни, в результате чего между супругами может возникать борьба, соперничество, разногласия, обиды друг на друга.

30% исследуемых женщин испытывают чувство одиночества – это то внутреннее ощущение неудовлетворенности качеством жизни, которое может быть обусловлено социально-психологическими особенностями личности, такими как заниженная самооценка, трудности в коммуникациях, интровертированность, тревожность; либо нереализованными потребностями личности в признании окружающими, в безопасности, в определенности взаимоотношений с окружающими, что, безусловно, негативно сказывается на брачных отношениях.

20% замужних женщин присущ синдром эмоциональной холодности, который осложняет установление отношений психологической интимности и снижает удовлетворенность браком у супругов.

Таким образом, подводя итоги констатирующего исследования, мы можем сделать вывод о том, что группа исследуемых замужних женщин на начальном этапе брака нуждается в профессиональной психологической поддержке с целью преодоления чувства одиночества.

III ГРУППОВОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ АРТ-ТЕРАПИИ В СНИЖЕНИИ СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА ЗАМУЖНИХ ЖЕНИЩИН

3.1 Групповое консультирование с элементами арт-терапии, как метод снижения субъективного ощущения чувства одиночества у замужних женщин на начальном этапе брака

В предыдущих параграфах было дано определение женского одиночества в браке и рассмотрены причины данного явления.

В групповом консультировании участвовали 20 женщин – экспериментальная группа, набор осуществлялся произвольно из общей группы, 20 женщин – контрольная группа, они в консультировании не принимали участие.

Главной целью данной главы является подборка методов, которые помогут женщинам справиться с чувством одиночества. Таким методами могут являться:

- индивидуальные консультации,
- групповые лекции,
- групповые занятия по арт-терапии.

Арт-терапия – направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на применении для терапии искусства и творчества. В узком смысле слова, под арт-терапией обычно подразумевается терапия изобразительным творчеством, имеющая целью воздействие на психоэмоциональное состояние пациента.

Главная цель арт-терапии состоит в гармонизации психического состояния через развитие способности самовыражения и самопознания. Ценность применения искусства в терапевтических целях состоит в том, что с его помощью можно на символическом уровне выразить и исследовать самые разные чувства и эмоции: любовь, ненависть, обиду, злость, страх,

радость и т. д. Методика арт-терапии базируется на убеждении, что содержания внутреннего «Я» человека отражаются в зрительных образах всякий раз, когда он рисует, пишет картину или лепит скульптуру, в ходе чего происходит гармонизация состояния психики.

При реализации как индивидуальной, так и групповой работы использовались ресурсные упражнения, которые направлены на:

- возможность участникам осознать причины своего одиночества и возможные пути его преодоления;
- развитие умений адекватно воспринимать других людей, их поведение, ситуации, возникающие в процессе общения;
- возможность увидеть себя глазами других людей;
- приобретение новых способов и приемов взаимодействия с другими людьми;
- формирование индивидуальных способов эффективного общения;
- усвоение навыков саморегуляции;
- развитие умений управлять внутриличностными и межличностными конфликтами;
- формирование уверенности в себе.

Один мудрый человек писал, что брак будет удачным, когда в него вступают не два человека, а четыре: женщина, ее часть мужественности, мужчина и его часть женственности. В подобном браке партнеры не будут искать друг в друге настоящих мужчину и женщину, поскольку все, что им нужно они уже нашли внутри себя.

В арт-терапии есть упражнение, которое направлено на развитие «внутреннего мужчины» и «внутренней женщины». Данное упражнение могут выполнять как мужчины, так и женщины.

Для проведения данной методики понадобятся: чистый лист бумаги, цветные карандаши, фломастеры или краски, уединенное пространство и настрой на внутреннюю работу, возможна приятная музыка.

Проведение методики начинается с рисования – при чем женщины сначала рисуют свою внутреннюю женщину, а мужчины – мужчину.

Далее необходимо с закрытыми глазами обратиться к своей внутренней женщине, попросить ее прийти к вам в мыслях, чувствах, образах и ощущениях. Затем необходимо открыть глаза и все что вы почувствуете перенести на бумагу.

Следующим этапом работы являются ответы на следующие вопросы:

- Что она сейчас чувствует? Какое у нее состояние на данный момент?
- Как она выглядит? Что ей в себе нравится? Что хочет изменить?
- В чем ее женская сила? Как она ее проявляет? Куда она ее направляет?

А, может быть, она ее прячет и не показывает? Почему?

• Для чего она пришла в этот мир? Чем ей хочется заниматься? Что она любит?

• Что она не приемлет? В отношениях, в работе и отдыхе, в образе жизни?

• Есть ли у нее мечты, цели? Какие? Как она собирается все это реализовывать?

• Нужна ли ей помощь и поддержка? От кого? В каком виде?

• Как она относится к вашему внутреннему мужчине? Знакомы ли они? Какие чувства к нему сейчас она переживает? Что от него хочет и ждет? Что ей нравится, и что ее не устраивает во взаимодействии с ним? Готова ли она рассказать ему о своих чувствах и мыслях?

Новый этап работы начинается с рисования внутреннего мужчины для женщин и внутренней женщины для мужчин, затем необходимо ответить на следующие вопросы:

- Что он сейчас чувствует? Какое у него состояние на данный момент?
- Как он выглядит? Что ему в себе нравится? Что хочет изменить?
- В чем его мужская сила? Как он ее проявляет? Куда он ее направляет?

А, может быть, он ее прячет и не показывает? Почему?

- Для чего он пришел в этот мир? Чем ему хочется заниматься? Чего он хочет достигнуть?

- Что он не приемлет? В отношениях, в работе и отдыхе, в образе жизни?

- Есть ли у него мечты, цели? Какие? Как он собирается все это реализовывать? Нужна ли ему помощь и поддержка? От кого? В каком виде?

- Как он относится к вашей внутренней женщине? Знакомы ли они? Какие чувства к ней сейчас он переживает? Что от нее хочет и ждет? Что ему нравится, и что его не устраивает во взаимодействии с ней? Готов ли он рассказать ей о своих чувствах и мыслях?

При ответе на вопросы важен учет следующих нюансов

- С одинаковым ли интересом вы отвечаете на вопросы о мужчине и о женщине? Или кто-то из них вас интересует больше? Почему?

- На какие вопросы удастся ответить легко, а какие вызывают сложности или отсутствие ответа? Что позволит вам искреннее и легче ответить на «неудобные» или сложные вопросы?

В чем суть такой арт-работы:

1. Ваши отношения между внутренними мужчиной и женщиной напрямую отражают внешние отношения с противоположным полом. Если внутри вас один обижается на другого, не интересуется им, или вы не интересуетесь этой своей частью, то в реальном внешнем мире вы будете выбирать таких мужчин (женщин), отношения с которыми будут именно такими, какими вы их описали на внутреннем уровне. Если у вас уже есть мужчина или женщина, вы будете сознательно и бессознательно все делать для того, чтобы внешняя «картинка» соответствовала внутренней.

2. Рисунки и образы выявляют наши бессознательные стремления, мысли и чувства, поэтому с помощью них можно узнать о себе много нового, откровенного и даже удивительного. Главное правило в такой работе – расслабиться (насколько это возможно в моменте) и рисовать, говорить, писать все, что первое приходит в картинках и ощущениях.

3. По ходу осознания возможна коррекция. Здесь уже результат зависит от вашей способности принять то, что вы для себя открыли, желания и готовности пойти в изменения. При хорошем раскладе можно дорисовывать, перерисовывать и наблюдать изменения состояний и чувств в процессе и по завершению.

4. Нарисованные и скорректированные образы хорошо и здорово держать на виду или в зоне ближней доступности, чтобы периодически на них смотреть и их чувствовать. С течением времени вы сами поймете, что проработка завершена.

5. Данная арт-методика актуальна в кризисные периоды, в целях самопознания, в дополнительных мерах по саморазвитию, при желании гармонизировать отношения с собой и противоположным полом. Можно прослеживать динамику изменений вашего восприятия от года к году (чаще/реже) и тем самым отмечать для себя успехи и новые ступени развития.

Есть также множество методик арт - терапии. Некоторые будут рассмотрены ниже. Предлагаемые ниже занятия взяты из работ Рудестама Лебедевой.

Техника «Рисуем настроение»

Упражнение позволяет получить диагностическую информацию. Его можно применять для создания подгрупп из участников, сходных по эмоциональному состоянию на данный момент.

Помещение для занятий условно делится на 8 «люшеровских» цветовых зон. В центре каждой зоны располагается цветной куб или стул, задрапированный куском однотонной ткани соответствующего цвета. Каждому участнику предлагают погулять по стилизованному лабиринту и остановиться в зоне, цвет которой соответствует его настроению. В итоге участники образуют подгруппы, различные по численности. Далее можно начать работу над индивидуальными знаками (образами, символами) настроения, на основе которых затем создается эмблема группы.

После обмена впечатлениями в общей группе упражнение повторяется. Вполне вероятно, что некоторые участники изменят «цвет своего настроения». Важно выяснить причины произошедших перемен, а также предложить этим участникам создать еще один знак (символ), отражающий их новое эмоциональное состояние. Выбор цветового ряда зависит как от набора устойчивых (базисных) личностных характеристик, так и от актуального состояния, обусловленного конкретной ситуацией.

«Образ и пластика настроения». Для выполнения этого понадобится достаточное количество пластилина или цветного теста. Упражнение полезно при работе с агрессией, деструктивным поведением, страхами.

Вначале участникам предлагают выбрать кусок пластилина определенного цвета и придать ему подходящую форму, соответствующую теме. Примеры тем: «Мой мир», «Мир моей души», «Пластилиновый город», «Пластилиновый рай». Лучше, если тему, сюжет и название скульптуры участники придумают самостоятельно.

Затем участники объединяются в подгруппы по цвету настроения, и каждый рассказывает историю о своей скульптуре. Затем из индивидуальных работ создается одноцветная коллективная композиция.

Пластичность материала позволяет многократно менять свое произведение и, соответственно, «подправлять» эмоциональное самочувствие. Образно говоря, негативные эмоции могут затеряться, раствориться в общей доброжелательной атмосфере группы. С этой целью занятие завершается коллективной лепкой – созданием единого разноцветного «Шара настроений» из отдельных фрагментов.

Можно применять и более конкретные инструкции:

1. «Изобразите какое-либо настроение» (или свои фантазии, представления о счастье, красоте, любви, свободе, одиночестве и т. п.).
2. «Создайте образы своего Я» (или субличности).
3. «С помощью метафор отобразите одобряемые и неодобряемые составляющие вашей личности».

4. «Используя любые формы выражения чувств, опишите свои переживания, воплощая их в пластическом образе».

Лепка из пластилина, теста, глины является эффективным средством моделирования в иной системе координат нового образа Я, продуктивных взаимоотношений, конструктивных способов поведения, ценностей.

«Раскрашиваем чувства». Упражнение проводят в два этапа. Сначала участникам предлагают на листах формата А4 простым карандашом абстрактно, посредством линии и формы, изобразить самые яркие чувства, которые им лучше известны из собственного опыта.

Название чувства записывают на обратной стороне листа. Потом участники раскрашивают рисунки, выбрав для каждого образа соответствующий цвет.

Модификации упражнения «Раскрашиваем чувства». Используется плотная бумага в рулонах (например, обратная сторона обоев), мелки, гуашь.

Самый простой вариант состоит в том, что каждой участнице предлагают нарисовать силуэт человека в полный рост. Правдоподобие изображения фигуры обычно рассматривают в связи с идентификацией, ощущением схемы собственного тела. Можно использовать пример Остапа Бендера и Кисы Воробьянинова. Участники группы разделяются на пары и, расположившись на устланном бумагой полу, по очереди обводят контуры головы, тела, рук и ног друг друга. Такое занятие обычно усиливает эмоциональную экспрессию и двигательную активность, а в конечном итоге превращается в увлекательную, веселую, шумную игру. С одной стороны, это способствует снятию мышечных зажимов, побуждает к спонтанности, ослабляет контроль сознания. С другой стороны, искаженные, карикатурные контуры тела могут вызвать у «натурщицы» обиду, чувство неловкости, агрессию и стать причиной внутреннего протеста, что препятствует самораскрытию на следующих этапах работы. Чтобы избежать нежелательных эффектов, можно использовать шаблоны, изготовленные

заранее. В этом случае основной акцент занятия смещается в сторону самопознания, исследования себя.

После того как силуэт человека нарисован, в нем размещают различные чувства и раскрашивают их в соответствующие цвета. Каждый сам выбирает содержание и способы воплощения своего замысла.

«Рисуем символами и абстракциями». Это продолжение работы с определенным чувством.

Варианты инструкций:

1. «Используя любой стиль изображения и любые художественные средства, создайте образ вины (горя, утраты, любви, счастья и др.)».

2. «Используйте краски, линии, формы, чтобы создать образы, которые выразят ваше понимание чувства вины (горя, счастья и др.)».

3. «Расскажите о своем чувстве вины (злости, ревности и др.) языком символов».

4. «С помощью символов и абстракций нарисуйте, что вы испытываете, когда чувствуете себя виноватой (покинутой, любимой и т. д.). Затем нарисуйте картину, отражающую ваше состояние, когда вы счастливы (огорчены, обижены)».

Далее предлагается проанализировать полученный опыт. Распространенная в арт-терапии процедура «Что ты видишь?» – обдумывание и обсуждение ответа на вопрос «Что ты видишь на своем рисунке?» – помогает выяснить ассоциации и представления автора рисунка. Интересно обсудить авторскую аргументацию насчет цвета, формы, композиции в изображении того или иного чувства. Какие признаки свидетельствуют о том, что это образ радости или, напротив, печали? Какой сюжет картины соответствует вашему пониманию радости (печали, чувства вины, обиды)? Какой эпизод вы представляете себе, когда рисуете чувство счастья (горя, ненависти)?

Подобные тематические задания располагают к высокой степени открытости в группе.

Поэтому ведущий должен бережно относиться к индивидуальности каждого участника занятия и проявлять заботу о его психологическом состоянии.

Техника «Рисуем имя»

Данное занятие является многоцелевым, оно дает большие возможности для диагностики и может быть развернуто в цикл арт-терапевтических сессий, направленных на самопознание и систематичную работу с определенной проблемой. В центре внимания тут стоят феномены идентичности и принятия себя.

Приоритетные цели:

- исследование личностной идентичности;
- определение актуализированных идентификаций в контексте целостной психосоциальной идентичности;
- развитие спонтанности, рефлексии, проявление подлинных чувств;
- расширение ролевого репертуара и ролевой гибкости;
- осознание своей ценности и уникальности, развитие положительного целостного образа Я, принятия себя.

Методика подходит и для индивидуальных занятий, и для работы в группе.

Арт-терапевтическое пространство включает круг из стульев и персональные рабочие места (стол и стул) для индивидуального творчества. Материалы: белая бумага формата А4, разноцветная бумага различной фактуры и плотности (картон, целлофан, фольга и т. п.), цветные карандаши, фломастеры, гуашь, акварельные краски, клей, скотч, нитки, тесьма. Могут использоваться лоскутки ткани разных цветов и размеров, пластилин и другие материалы.

Настройка.

Участникам предлагают в течение двух-трех минут походить по комнате и выбрать наиболее комфортное для себя место.

Далее следует работа в парах с поочередным обменом ролями: ведущий – ведомый.

Тема: воображаемый рисунок имени. Сначала первый участник пишет в воздухе собственное имя, а партнер (ведомый), будучи его зеркальным отражением, повторяет эти движения. Важно постараться воспроизвести не только движения, но и чувства, настроения. Это развивает умение «вчувствоваться в другого» посредством подражания внешнему поведению партнера.

Далее участники индивидуально выполняют следующие инструкции:

1. Напишите в воздухе свое имя мелким каллиграфическим почерком по очереди правой и левой рукой, а затем двумя руками одновременно.

2. Напишите в воздухе свое имя слева направо и справа налево, печатными и прописными буквами разного размера. Подумайте, изменился ли образ имени, какие чувства это вызывает?

3. Возьмите в руку воображаемую широкую кисть, представьте ведро с масляной краской (какого она цвета?). Напишите свое имя так, чтобы оно заняло как можно больше пространства, от пола до потолка.

4. Закройте глаза и представьте наиболее приятный из всех образов вашего имени, сделайте еще один воображаемый рисунок в пространстве. Запомните этот образ, цвет, размеры букв, звучание и другие свойства. Подумайте, как часто и кто из окружающих людей называет вас этим именем.

5. Изобразите свое имя на листе бумаги.

Индивидуальная работа. Инструкции ведущего: «Используя разные материалы, сделайте бумажную или тряпичную куклу с вашим именем, похожую на вас. Когда кукла будет готова, закрепите ее на пальце, рассмотрите с расстояния вытянутой руки. Обратитесь к ней мысленно, и пусть она ответит вам. Запомните свои первые впечатления, чувства, слова, адресованные кукле, и ее ответную реплику. Спросите у куклы, как ее зовут

теперь. Придумайте историю с названием, которую вы от лица своей куклы хотели бы рассказать другим».

Этап вербализации и театрализации. Участники занимают места в кругу. Каждый, используя приемы кукольного театра, по очереди рассказывает и показывает свою историю. Остальные могут задавать вопросы от имени своих кукол. Вербальное выражение переживаний, как известно, связано с катарсисом. Это – терапевтический процесс, который приводит к эмоциональной разрядке и удовлетворяет потребность человека на какое-то время оказаться в центре внимания.

Рассказ от имени самодельной куклы – своеобразный аналог интервью без структуры, в котором не используется подготовленный набор вопросов. Куклу расспрашивают, помогая проявиться собственным человеческим качествам автора. Не менее значимо невербальное поведение кукловода. Оно обусловлено бессознательными импульсами, которые невозможно подделать. Нередко самая важная информация передается именно через этот канал общения. В итоге у ведущего складывается понимание общей ситуации в группе и субъективных проблем ее участников.

Этап рефлексивного анализа. Участники делятся впечатлениями, анализируют чувства, которые возникали на каждом этапе работы. Если имена некоторых кукол не совпадают с именами «хозяев», важно обсудить причины такого несовпадения.

Этап коллективной работы в малых группах. Участники объединяются в подгруппы по 3-4 человека. Проблемы и переживания каждого участника в той или иной степени проговаривались на предыдущем этапе, они интуитивно осознаются группой. Поэтому теперь приоритетная задача – оказать друг другу психологическую поддержку.

Заключительный этап. В зависимости от наличия времени занятие завершается коротким ритуальным прощанием или развернутым коллективным обсуждением полученного опыта. В последнем случае участники обмениваются впечатлениями о том, какие качества приобрели

(утратили) изготовленные ими куклы, какие изменения произошли в самих кукловодах, как они себя чувствуют в настоящий момент.

Ведущему важно принять решение о том, как поступить с художественной продукцией.

Некоторые участники, испытавшие на занятии глубокие чувства, действительно идентифицируют себя с собственной куклой. Они бережно относятся к ней и обычно забирают с собой. Другие, напротив, с удовольствием оставляют свои произведения в кабинете, например в стилизованном доме-коробке, или создают импровизированную выставку. Бывает, что автор хочет уничтожить созданную им куклу. Такой выбор, скорее всего, свидетельствует о глубоком внутреннем конфликте, а значит, служит основанием для дополнительной индивидуальной работы с этим участником. Безусловно, персонифицированные куклы не предназначены для подарков.

Техника «Рисуем маски»

Арт-терапевтическая техника «масок» эффективна при коррекции разнообразных страхов. В процессе рисования происходит «оживление» страха в изображении и вместе с тем осознание его условного характера. Доверительные отношения, которые складываются на занятии между участниками, усиливают нужный результат.

Арт-терапевтическое пространство включает персональные рабочие места для индивидуального творчества, круг из стульев, столы для коллективной работы подгрупп, пространство-сцену.

Материалы: сангина, художественный уголь, листы бумаги формата А4, листы ватмана (по одному для работы каждой подгруппы), клей, мягкий ластик, кусочки мела, цветные карандаши, фломастеры, гуашь, акварельные краски. Могут понадобиться спички и емкость, в которой можно безопасно сжигать рисунки.

Настройка. Участники занимают места для индивидуальной работы. Можно начать с различных упражнений с цветом. Например, участникам

предлагают вспомнить, какие чувства они чаще всего испытывают, нарисовать их красками в виде разноцветных пятен, подписать названия. Можно предложить участникам изобразить с помощью линий и цвета определенные эмоции: страх, любовь, злость. Основное условие: рисунки должны быть абстрактными, т. е. не содержать конкретных образов, пиктограмм, символов-штампов (сердечки, цветочки, стрелы и др.). Каждый работает самостоятельно. На изображение одной эмоции отводится 2—3 минуты.

На этом этапе обсуждение обычно не проводится; если в группе существует сильная потребность поделиться впечатлениями, надо направить вербальное самовыражение участников на обсуждение их чувств, мотивов выбора цвета, формы, но не анализировать собственно изобразительную продукцию.

Актуализация эмоции страха. Участники занимают места на стульях, расставленных по кругу. Инструкции ведущего: «Всем – и взрослому, и ребенку – знакомо чувство страха. Закройте глаза и представьте ситуацию, когда вам было страшно, и свои ощущения. Придумайте этому название. Откройте глаза. Расскажите о своих чувствах».

Желательно, чтобы первым говорил тот участник, на лице которого ведущий увидел наиболее сильные эмоции. Если он отказывается, нельзя принуждать его говорить.

Возможен и другой вариант: всем присутствующим предлагают разделить на пары и рассказать друг другу самые страшные сны или истории из жизни.

Индивидуальная работа – «материализация страха». Участники вновь занимают места для индивидуальной работы. Инструкции ведущего: «Нарисуйте свой страх на листе бумаги.

Необязательно кому-либо показывать результат. Поступите с рисунком так, как вам хочется.

Его можно смять, порвать, сжечь или уничтожить другим способом».

После того как участники расправились со своими материализованными в рисунках страхами, им предлагается следующая инструкция: «Нарисуйте на листе бумаги страх в виде маски, используя сангину или художественный уголь. По черному или коричневому фону можно рисовать белым мелом или высветлить контуры изображения ластиком. Оторвите пальцами лишнюю бумагу – фон рисунка. Ножницами пользоваться нельзя».

Возможна интерпретация некоторых признаков маски. Информативны размер, изображенная эмоция, наличие таких элементов, как глаза, рот, зубы, уши, рога и др.

Ритуальная драматизация – «спонтанный театр». Создается ситуация «публичного» проживания страха. Для совместного творчества участники объединяются в подгруппы по 3—5 человек. Инструкции ведущего: «Рассмотрите изображения масок. Обменяйтесь впечатлениями. Придумайте название и содержание истории, в которой маски были бы главными действующими лицами. Расположите их на листе ватмана и дорисуйте картину, используя любые материалы. Распределите и отрепетируйте роли в соответствии с придуманным сюжетом. Каждый будет говорить от лица своей маски».

Затем каждая группа выходит на импровизированную сцену. Остальные участники в это время – зрители. Получается небольшой спектакль, причем, как бы ни был страшен первоначальный сюжет, в момент озвучивания он вызывает смех и у актеров, и у зрителей.

Заключительный этап – обсуждение. В процессе коллективной рефлексии каждый участник вербализует собственные впечатления, например, отвечая на вопросы:

1. Что ты чувствовал, когда работал один, с группой, что чувствуешь сейчас?
2. Как работала группа? Кому принадлежит идея сюжета, названия?
3. Как можно помочь себе и другим, если вдруг станет страшно?
4. Какого цвета твои чувства, когда бывает страшно?

5. Какого цвета твои чувства сейчас?

Одновременно обсуждаются индивидуальные рисунки, выполненные на этапе «настройки».

Техника «Расскажи другому о себе»

Представьте, что вы едете в поезде на отдых. Рядом с вами оказался попутчик, с которым вы с удовольствием общаетесь. Речь зашла о том, как можно самому справиться с болезнью. Что бы вы рассказали о своих способах выхода из этого состояния?

Техника «Умение слушать себя»

Отвлекитесь от посторонних воздействий. Сосредоточьтесь на себе, своих ощущениях.

Попробуйте понять, какие у вас предпочтения в еде, отдыхе, проведении свободного времени, в одежде. Прислушиваетесь ли вы к себе, когда делаете тот или иной выбор? В какой степени вы поддаетесь влиянию окружающих людей, традиционных установок? Всегда ли можно доверять себе?

После выполнения упражнений следует провести обмен впечатлениями, дать возможность участникам поделиться своими открытиями. При овладении приемами самопознания очень полезно обучать участников тренинга наблюдать за своим настроением (состоянием).

В ходе занятий также необходимо большое внимание уделять развитию способности к рефлексии. Участники тренинга учатся анализировать свои чувства, действия, поступки, чтобы, переосмысливая их, выйти на новый этап собственного развития. Элементы рефлексии используются на первых же занятиях, когда членам группы предлагают ответить на вопросы: «Кто я?»; «Что мне в себе нравится? Что не нравится?»; «Что бы я хотела в себе изменить?».

Степень развития способности к рефлексии определяется достаточно адекватным представлением о самом себе, а также принятием позиции «В моей жизни все зависит от меня». Эта позиция укрепляется, если человек искренне верит в свои ресурсы.

Помимо упражнений арт-терапии нами будут использованы индивидуальные консультации, в ходе которых респонденты будут обсуждать с психологом все особенности своей семейной ситуации и для каждой из них в индивидуальном порядке будут подобраны советы и методики по борьбе с чувством одиночества в браке. В данном случае возможны также консультации совместно с супругом.

Еще одним методом помощи замужним женщинам в борьбе с чувством одиночества является проведение групповых лекций, в ходе которых будут обсуждаться некие общие для всех советы при разрешении данной проблемы.

Иже будет приведен пример лекции по теме: «Одиночество вдвоем: почему вы несчастливы в отношениях?»

Жить под одной крышей, считаться семьей, растить вместе детей и при этом ощущать себя чужими друг другу – знакомая ситуация, не правда ли? Почему в партнерских отношениях мы иногда чувствуем себя более одинокими, чем те, кто формально свободен? Объясняет психолог Маргарет Пол.

Одиночество – болезненное чувство. Когда я работаю с клиентом, который борется с зависимостью, и прошу его заглянуть в себя, чтобы понять, какие чувства он пытается заглушить едой или алкоголем, то слышу часто один и тот же ответ: одиночество. Возможно, вы думаете, это чувство испытывают преимущественно те, кто живет один и не имеет семьи, но это не так. Именно в партнерских отношениях многие чувствуют себя покинутыми, изолированными. Отношения ведь далеко не всегда избавляют от одиночества, наоборот – они порой вызывают его.

Мы ощущаем себя глубоко одинокими, когда хотим почувствовать душевный контакт с кем-то, но этот кто-то нам недоступен, не хочет или не может нам открыться. Это ощущение, безусловно, присутствует и когда мы одни, но часто оно возникает в отношениях, когда один или оба партнера

потеряли связь друг с другом – из-за того, что кто-то из них рассержен или ушел в себя, болен или сильно устал.

Потеряв связь с самими собой, мы не можем соединиться и с другими.

Быть одному и быть одиноким – не одно и то же. Ощущение пустоты возникает, когда у нас нарушен контакт с самими собой – когда мы не способны прислушаться к своим чувствам, осуждаем себя, обращаемся к разного рода зависимостям, чтобы избавиться от болезненных ощущений, или возлагаем на кого-то другого ответственность за свои чувства.

Мы всегда будем чувствовать себя одинокими и покинутыми, когда отказываемся от себя.

Более того, потеряв связь с самими собой, мы не можем соединиться и с другими. И эти нарушенные связи становятся источником глубокого отчаяния и разочарования. Человек, который живет один, но при этом любит и ценит себя, может и не ощущать этой болезненной пустоты. Он способен наслаждаться своим одиночеством и поддерживать связи с другими, когда те готовы идти на контакт.

Что делает нас одинокими в отношениях?

Вы можете чувствовать себя одиноким с партнером, если

...ваше сердце закрыто, потому что так вы защищаете себя от обиды, гнева или возможного отторжения. Вы не можете быть в контакте с партнером, когда закрыты.

...партнер закрыт, разгневан или погружен в себя.

...партнер намеренно блокирует общение с вами, прикрываясь работой, телевизором, алкоголем, хобби, интернетом и так далее.

...вы подстраиваетесь под партнера, пытаетесь так управлять его чувствами. Отказ от себя ради манипуляции мешает созданию подлинной душевной связи.

...вы оба или один из вас не желает замечать назревающего конфликта.

Нежелание открыто говорить на острые темы создает преграды между вами.

Изоляция исчезает, когда мы откровенны и открыто идем на контакт друг с другом

...вы или ваш партнер использует сексуальные отношения как форму контроля.

...вы прокручиваете отношения в голове, вместо того чтобы обсуждать их вместе, с открытыми сердцами. Умозрительный анализ может быть иногда привлекательным, но через какое-то время вы ощущаете скуку и пустоту.

...партнер критикует ваши мысли, чувства, взгляды или действия. Осуждение и критика разъединяют людей.

...вы или ваш партнер слишком устали, чем-то подавлены или плохо себя чувствуете, чтобы поддерживать связь.

Словом, все, что разобщает нас с самими собой и партнером, вызывает чувство одиночества. И наоборот, изоляция исчезает, когда мы откровенны и открыто идем на контакт друг с другом.

МЫ ОЩУЩАЕМ СВЯЗЬ ДРУГ С ДРУГОМ, КОГДА

...не боимся быть самими собой, уязвимыми и говорить то, что думаем, без чувства вины или страха осуждения.

...готовы встречаться с неприятными переживаниями, заботливо обходиться с ними и учиться у них – брать на себя ответственность за все наши чувства, а не избегать их, используя разные защиты. Когда мы пребываем в контакте с собой, мы можем налаживать связи с другими, мы готовы узнавать о себе и партнере что-то новое, особенно в конфликтах.

...проявляем заботу и сострадание к себе и партнеру.

...находим время, чтобы быть вместе, разговаривать, играть, любить, смеяться, учиться и расти. Мы заинтересованы в личностном росте и развитии наших отношений.

Когда совместное время, развитие способности любить себя и делиться любовью друг с другом становится приоритетом для обоих партнеров, у вас

есть большой шанс оставаться в подлинном контакте с собой и друг с другом. В таких отношениях люди редко чувствуют себя одинокими.

2.4 Анализ результатов повторной диагностики

После проведения программы по снижению уровня субъективного ощущения одиночества у замужних женщин в экспериментальной группе нами были получены следующие результаты:

По результатам повторной диагностики по методике «Шкала одиночества» – Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона мы получили следующие данные, которые представлены на рис. 4.



Рис. 4. Распределение испытуемых по уровню ощущения одиночества, контрольный этап

Результаты повторной диагностики указывают нам на то, что у 85% исследуемых женщин произошло значительное снижение уровня субъективного ощущения одиночества до «среднего» и «низкого», у 15% исследуемых этот показатель снизился незначительно. Наглядно все данные мы представили на рисунке 5.

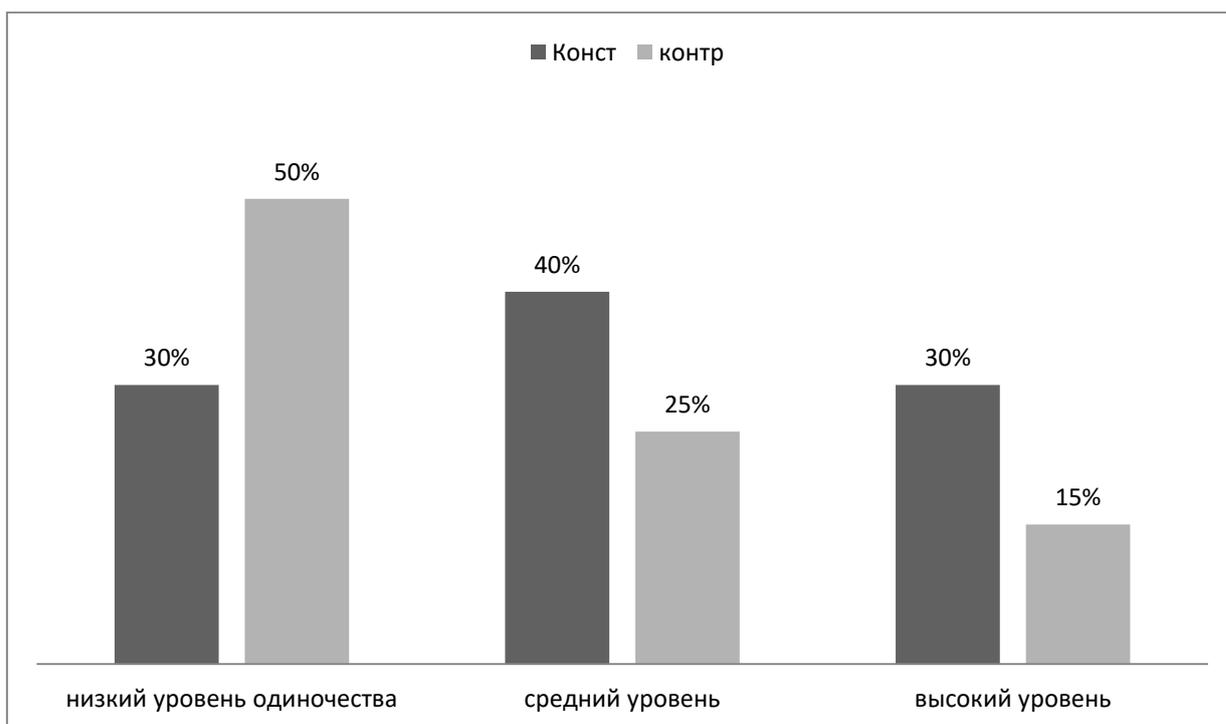


Рис. 5. Сравнительные показатели уровня субъективного одиночества у замужних женщин

Повторная диагностика замужних женщин в контрольной группе выявила незначительные изменения показателей субъективного ощущения одиночества, как в сторону повышения, так и в сторону снижения уровня. Это объясняется тем, что в промежутке между первой и повторной диагностикой, исследуемые женщины могли быть подвергнуты различным воздействиям внешних факторов. Данные диагностики мы представили на рисунке 6.

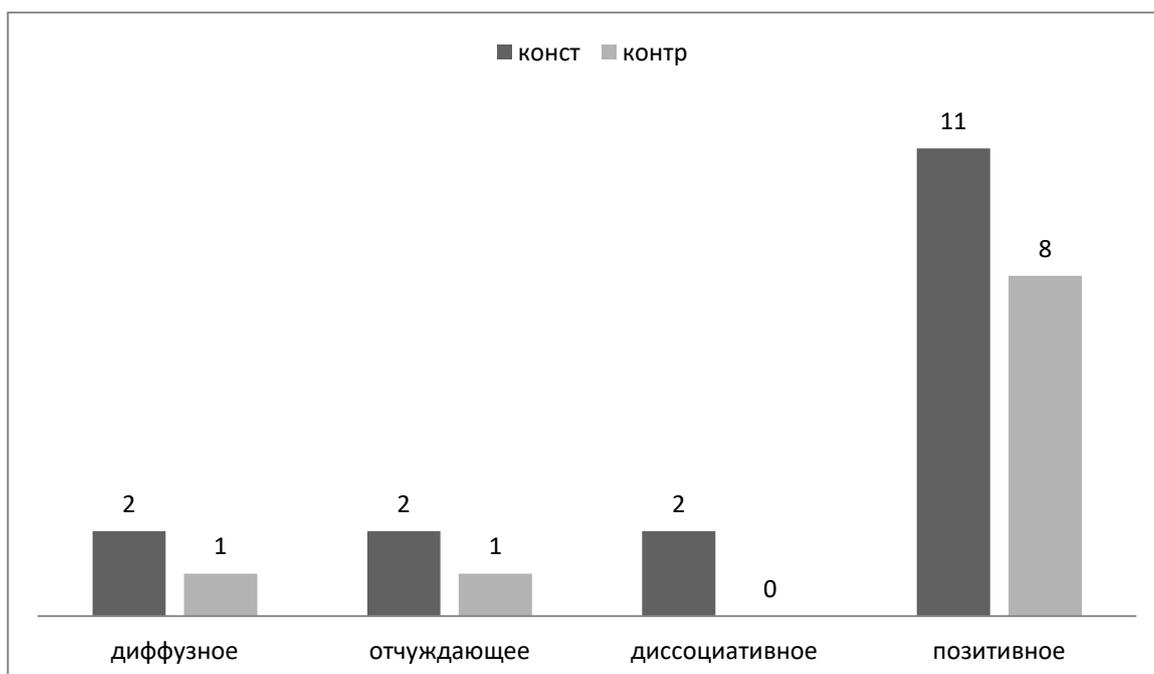


Рис. 6. Показатели типов одиночества, контрольный этап

Представленный рисунок 6 указывает на снижение показателей диффузного одиночества, отчуждающего, диссоциативного, позитивного, у большинства женщин, испытывающих одиночество на контрольном этапе, обнаружено субъективно позитивное одиночество.

Далее мы переходим к результатам повторной диагностики внутренней картины мира среди замужних женщин, результаты отражены на рисунке 7.

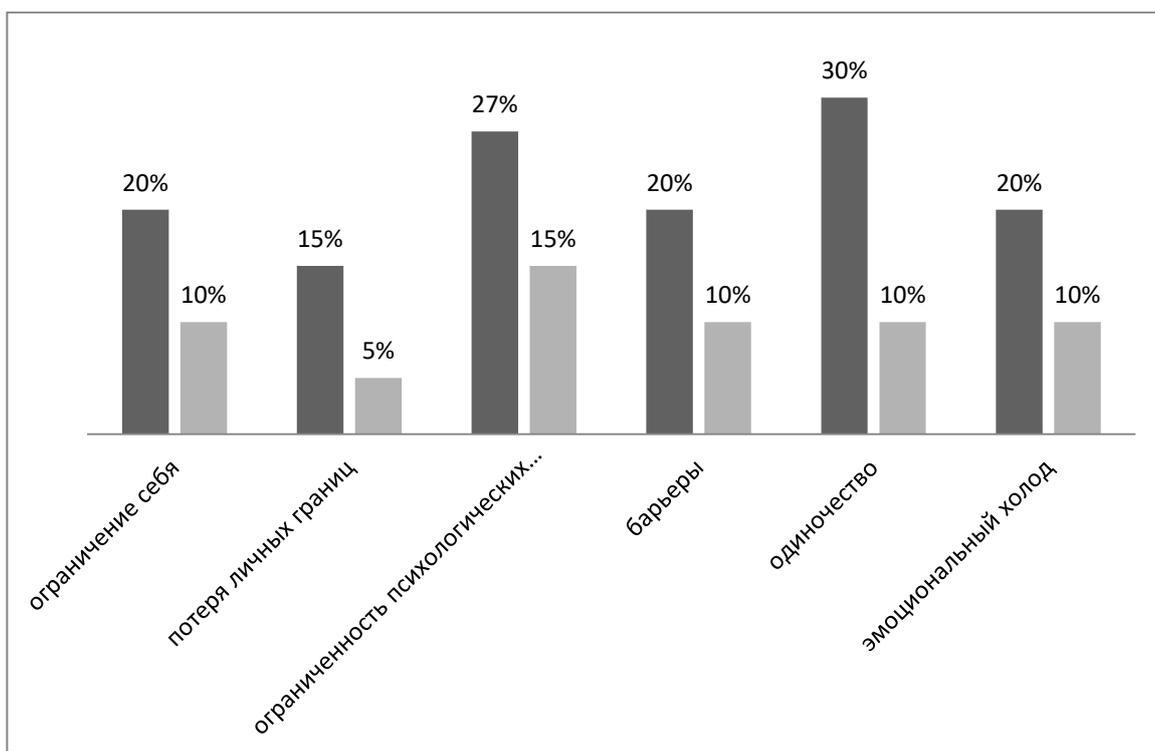


Рис. 7. Результаты проективной методики, контрольный этап

Как можно видеть из рисунка 7, произошло снижение доли замужних женщин, ограничивающих свою свободу, утративших личные границы, имеющих внутренние психологические барьеры, испытывающих эмоциональный холод на 10%; снижение доли женщин с ограниченными личностными ресурсами на 12%; снижение доли замужних женщин, испытывающих чувство одиночества на 20%.

Таким образом, после участия замужних женщин, испытывающих субъективное чувство одиночества, в групповом консультировании с элементами арт-терапии, мы наблюдаем снижение доли лиц, испытывающих чувства одиночества. Что подтверждает эффективность предложенных методов.

1.5 Статистическая обработка данных

Статистическую проверку нашей гипотезы мы проведем с помощью U – критерия Манна – Уитни, который применим для оценки различий между двумя выборками по уровню субъективного ощущения одиночества. Для этого мы сформируем статистические гипотезы:

H_0 : Уровень признака в группе 2 не ниже уровня признака в группе 1.

H_1 : Уровень признака в группе 2 ниже уровня признака в группе 1.

Далее мы приступим к математическому расчету и рассчитаем достоверность различий для всех проявлений одиночества на начальном этапе эксперимента.

Таблица 1 – Сводные данные по методике «Шкала одиночества», в контрольной и экспериментальной группах при первичной обработке

	Контрольная группа	Экспериментальная группа		$U_{кр}$
«Шкала одиночества»	432,5	387.5	различия	114($p \leq 0,01$) 138($p \leq 0,05$)

Результат: $U_{эмп} = 177.5$

$U_{эмп} > U_{кр}$

Полученное эмпирическое значение $U_{эмп}(177.5)$ находится в зоне незначимости.

Таблица 2 – Сводные данные по методике «Шкала одиночества», в экспериментальной группе при первичной и повторной обработке

	Экспериментальная группа (первичная обработка)	Экспериментальная группа (повторная обработка)	$U_{кр}$
«Шкала одиночества»	567	253	114($p \leq 0,01$) 138($p \leq 0,05$)

Результат: $U_{\text{Эмп}} = 43$

$U_{\text{Эмп}} < U_{\text{кр}}$

Полученное эмпирическое значение $U_{\text{Эмп}}(43)$ находится в зоне значимости.

Таблица 3 – Сводные данные по методике «Шкала одиночества», в контрольной группе при первичной и повторной обработке

	Контрольная группа (первичная обработка)	Контрольная группа (повторная обработка)	$U_{\text{кр}}$
«Шкала одиночества»	412,5	407,5	114($p \leq 0,01$) 138($p \leq 0,05$)

Результат: $U_{\text{Эмп}} = 197,5$

$U_{\text{Эмп}} > U_{\text{кр}}$

Полученное эмпирическое значение $U_{\text{Эмп}}(197.5)$ находится в зоне незначимости.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Одиночество – обязательная и неотъемлемая часть человеческой жизни, оно всегда сопровождало жизнь человека, и всегда будет существовать, пока существуют люди. На свете нет ни одного человека, который бы не знал, что такое одиночество. Никто не смог в прошлом, не может в настоящем и не сможет в будущем полностью избежать одиночества, как бы он этого ни хотел.

В последние годы экономическая независимость делает современную женщину свободной. Она получила возможность сравнивать и выбирать ту жизнь, которая кажется ей лучше и удобнее. Современная замужняя женщина стала чаще принимать решение в пользу одиночества, если ее брак оказался неудачным и приносит ей и детям тяжелые переживания.

Известно, что неблагополучный брак практически всегда связан с отсутствием взаимопонимания между супругами. В таком браке возникает навязанное, не желаемое одиночество и мужа и жены.

Удачный же брак подразумевает наличие нежестких, свободно и гибко перестраивающихся отношений супругов, построенных на доверии друг к другу. Такой брак является подвижным и вмещает в себя разные формы человеческого существования, в том числе и одиночество.

Таким образом, нами была разработана и апробирована программа, направленная на снижение уровня субъективного ощущения одиночества у замужних женщин на начальном этапе брака.

Анализируя литературу по данной проблеме нам удалось установить, что в психологии нет единого определения понятия «одиночество», и каждое направление предлагает свое видение этого феномена. Анализ научных подходов по изучению одиночества отечественными и зарубежными авторами показывает, что одиночество становится проблемой для человека, когда оно осознается им как негативное переживание оторванности от

окружающего мира, субъективно воспринимается как нарушение взаимодействия с социальной средой, что становится главной причиной обращения за психологической помощью.

В процессе проведения нами экспериментального исследования нам удалось установить, что разработанная нами коррекционная программа способствует снижению уровня субъективного ощущения одиночества у замужних женщин.

Таким образом, в результате нашей работы была достигнута цель, решены задачи и тем самым подтверждена наша гипотеза.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамов, Г.С. Практическая психология: учебник для студентов вузов. 6-е изд., перераб. и доп. М.: Академический проект, 2001. - 480 с.
2. Абрамова, Г.С. Психологическое консультирование. Теория и опыт. - М.: Академия, 2001 - 240с.
3. Агильдеев, М. Человек один не может. М. : Смысл, 2005. 168 с.
4. Алан, Е. Айви, Мэри Б. Айви, Линк Саймэн-Даунинг. Психологическое консультирование и психотерапия. - М., 2009. - 487 с.
5. Алешина, Ю. Е. Индивидуальное и семейное консультирование [Текст] / Ю.Е. Алешина. – М. : Независимая фирма «Класс», 2000. – 155 с.
6. Алешина, Ю. Е. Удовлетворенность браком и межличностное восприятие в супружеских парах с различным стажем семейной жизни: Дисс. канд. психол. наук. / Ю.Е. Алешина. – М.: МГУ, 2015. – 120 с.
7. Алешина, Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. - Изд.2-е. - М.: Независимая фирма «Класс», 2000. - 208 с.
8. Алешина, Ю.Е. Семейное и индивидуальное психологическое консультирование. М., 2004. - 458с.
9. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания - СПб.: Питер, 2001.
10. Антонюк, Е. В. Становление ролевой структуры молодой семьи и ее восприятие супругами // Вестник МГУ. сер. 14. психология. – 2013. – №4. – с.26-33.
11. Ачгильдиева, Е. Ф. Методические проблемы изучения стабильности брака : Автореф.дис. канд.экон.наук. / Е. Ф. Ачгильдиева. – М. : Наука, 2002. – 18 с.
12. Бакалдин, С. В. Одиночество и некоторые особенности развития и функционирования «Я» II Культурная жизнь Юга России. 2008. – №3. – С. 38-41.

13. Бакалдин, С. В. Эмоциональные особенности переживания одиночества // Вестник Адыгейского государственного университета, 2008. №3. – С. 229-233.
14. Браун, Дж, Кристенсен Д. Семейная психотерапия и семейное консультирование. М., 2001. - 364с.
15. Бреслав, Г. М. Психология эмоций / Г.М. Бреслав. – М. : Исток, 2004. – 180 с.
16. Бячкова, Н. Д. Изучение одиночества: взгляды, теории, проблемы // Семейная психология и семейная терапия. 2008. №4. С. 80–86.
17. Васильченко, Г. С. Брачный клиринг / Г.С. Васильченко, Ю.А. Решетняк // Вопросы кибернетики, – 2008. – №28 – с. 5-7.
18. Василюк, Ф.Е. Понимающая психотерапия как опыт построения психотехнической системы // Гуманитарные исследования в психотерапии. М.: МГППУ, ПИ РАО, 2007. С.159-203.
19. Вейс, Р. Вопросы изучения одиночества / Р. Вейс // Лабиринты одиночества. – М.: Прогресс, 1999. – С. 14–40.
20. Витек, К. Проблемы супружеского благополучия / К. Витек – М.: ЭКСМО, 1988. – 105 с.
21. Водопьянова, Н., Старченкова, Е. Трагедия одиночества //Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Речь, 2005. С. 180–187.
22. Волкова, А. Н. Социально-психологические факторы супружеской совместимости: дисс. канд. психол. наук. / А.Н. Волкова. – Л., ЛГУ, 2009.– 236 с.
23. Гамезо, Н.В., Герасимова В.С, Горелова Г.Г., Орлова Л.М. Возрастная психология: личность от молодости до старости. - М.; Педагогическое общество России, Изд. дом «Ноосфера», 1999.
24. Гассин, Э. А. Психология прощения / Э.А. Гассин // Вопросы психологии. – 2009. – № 4. – с.7–8.

25. Глэддинг, С. Психологическое консультирование. - СПб.: Питер, 2002. - 736 с.
26. Гозман, Л. Я. Психология эмоциональных отношений / Л.Я Гозман – М.: Наука, 1987. – 146 с.
27. Голод, С. И. Семья и брак: историко-социологический анализ. / С.И. Голод. – СПб.: Питер, 2008. – 112 с.
28. Голод, С. И. Стабильность семьи: социологический и демографический аспекты. / С.И. Голод. – Л.: Знание, 2004. – 87 с.
29. Голуб, О. В. Взаимосвязь уровня одиночества с индивидуально-психологическими особенностями супругов. // Современные научные исследования и инновации. 2011 – №5.
30. Горностаев, С.В. Актуализации элементов сознания клиента в процессе психологического консультирования // Прикладная юридическая психология, №1, 2009.
31. Грановская, Р.М. Элементы практической психологии - Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1988.
32. Гребенникова, Э. А. Саморегуляция личности в индивидуальном стиле жизнедеятельности / Э.А. Гребенникова. – М.: ЭКСМО, 2005. – 206 с.
33. Губачёв, Ю.Н., Макиенко В.В. Гериатрические проблемы семейной медицины - СПб., 2000.
34. Губкина, Т.К. Подросток и взрослый: Пути взаимопонимания // Вестник практической психологии и образования. 2004. № 1. С.80-95
35. Гулина, М.А. Основы индивидуального психологического консультирования. СПб.: Изд-во С. - Петерб. ун-та, 2001. - 346с.
36. Гурко, Т. А. Влияние добрачного поведения на стабильность молодой семьи / Т.А.Гурко // Социологические исследования. – 2012. – №2. – с.88–93.
37. Гэддинг, С. Психологическое консультирование. – 4-е изд. / С. Гэддинг. – СПб.: Питер, 2002. – 406 с.

38. Диагностика социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., Изд-во Института Психотерапии. 2002.

39. Дмитриенко, А.К. Социально-психологические факторы стабильности брака в первые годы супружеской жизни: Автореф. на соиск. уч. степ.канд.психол.наук / А.К. Дмитриенко. – Киев, КНУ им. Т.Шевченко., 2009. – 21 с.

40. Донцов, Д.А., Донцова М.В. Профессиональное (профориентационное) психологическое консультирование // Вестник Московского городского педагогического университета, №4, 2008.

41. Заворотных, Е. Н. Особенности взаимосвязи одиночества и депрессии / Е.Н. Заворотных // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 12. Вып. 2. – 2008. – С.286–293

42. Карабанова, О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие. - М.: Гардарики, 2004. - 320с.

43. Кириллова, М. А. О некоторых проблемах брака и семьи в современной американской социологии / М.А. Кириллова // Социальные исследования. – М.: Наука, 2000. – Вып. 4. – с.10–11.

44. Климов, Е.А. Психолого-педагогические проблемы профессиональной консультации. - М.: АСТ, 2003. - 218с.

45. Колесникова, Г.И. Психологическое консультирование. - М.: Феникс, 2006. - 283 с.

46. Коттлер, Дж., Браун Р. Психотерапевтическое консультирование. СПб.: Питер, 2001. - 424 с.

47. Кочюнас, Р. Основы психологического консультирования. - М.: «Академический проект», 2009. - 154с.

48. Кошелева, Ю. П. Одиночество: традиции и ракурсы изучения // Психология зрелости и старения. 2001. – №4. – С. 29-69.
49. Крайг, Г. Психология развития. - СПб., 2000.
50. Краснова, О. В. Одиночество пожилых людей: гендерные и другие аспекты // Психология зрелости и старения. 2006. – №1. – С. 64-85.
51. Линде, Н.Д. Психологическое консультирование: Теория и практика. - М.: Аспект Пресс, 2009. - 255 с.
52. Литвак, М. А. Психология одиночества. Школьный психолог, 2001. – №44.
53. Логинова, Н.А. Жизненный путь человека как проблема психологии // Вопросы психологии. - 1985. - №1. - С. 103-109.
54. Майерс, Д. Социальная психология. - СПб.: Питер, 2004.
55. Меновщиков, В.Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями. - М.: Смысл, 2005. - 182 с.
56. Мечников, И.И. Этюды о природе человека. - М., 1991.
57. Мечников, И.И. Этюды оптимизма. - М., 1964.
58. Минигалиева, М.Р. Психологическое консультирование: Теория и практика. - М.: Феникс, 2008. -
59. Миускович, Б. Одиночество: междисциплинарный подход // Лабиринты одиночества. – М. : Прогресс, – 2000. – С. 52-87.
60. Нельсон-Джоунс, Ричард. Теория и практика консультирования. - СПб.: Питер, 2001. - 464 с.
61. Немов, Р. С. Психологическое консультирование. - М., 2003. - 294с.
62. Новикова, Е. В. О некоторых характеристиках общения между супругами. / Под ред. А.А.Бодалева // Семья и формирование личности. – М, Наука, 1981. – с.45 – 59.
63. Одиночество: полноценная жизнь или страдание? / Н.В. Самоукина. - М.:000 Издательство Астрель, 2004.

64. Осипова, А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. Ростов н/Д: Феникс, 2005.
65. Основы психологии: Практикум / Ред. сост. Л.Д. Столяренко. - Изд-е 6-е, дополн. и перераб. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.
66. ОУБ / Под ред. А.А. Карелина // Психологические тесты. – М.: Исток, 2001. – с.173 – 179.
67. Покровский, Н.Е. Лабиринты одиночества - М.: 1989.
68. Прокопьева, Т. Н. Равноправие / Т.Н. Прокопьева – М.: Просвещение, 2003. – 111 с.
69. Пряжников, Н.С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения: учебно-методическое пособие. - 2-е изд., стер. - М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2003.
70. Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина: В 2 т. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. - Т.2.
71. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/Е.И. Артамонова, Е.В. Екжанова, Е.В. Зырянова и др.; Под ред.Е.Г. Силяевой. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 192с.
72. Психология; Учебник для педагогических вузов / Под ред. Б.А. Сосновского - М.: Юрайт-Издат. 2005.
73. Рейковский, Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский. – М.: Знание, 2009. – 402 с.
74. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. - М.: Владос, 2006. - 529 с.
75. Роджерс, К. Р. О групповой психотерапии / К.Р. Роджерс. – М.: Просвещение, 2013. – 200 с.
76. Романова, Д.В. Исследование копинг-стратегий замужних женщин с высоким уровнем субъективного ощущения одиночества [Текст] / Д.В.

Романова // Теоретические и практические проблемы развития современного общества. – 2016. – С. 259–262.

77. Сапогова, Е.Е. Психология развития человека: Учебное пособие. - М.: Аспект Пресс, 2001.

78. Сатир, В. Как строить себя и свою семью / В. Сатир. – М.: ЭКСМО, 2002. – 161 с.

79. Скоробогатова, Н.А. Теоретические аспекты исследования образа процесса психологического консультирования у психолога-консультанта. // Вестник Екатеринбургского института. 2009. № 1. С.31-33.

80. Смакотина, Н.Л. Основы социологии нестабильности и риска: философский, социологический и социально-психологический аспекты: монография. М.: КДУ, 2009. С.162.

81. Соловьев, Н. Я. Брак и семья сегодня / Н.Я. Соловьев – Вильнюс: Изд-во союза писателей Литвы, – 2007. – 99 с.

82. Столин, В.В., Пантелеев СР. Опросник самоотношения // Практикум по психодиагностике: Психодиагностические материалы. - М., 1988.

83. Тавит, А. Супружеские отношения и влияющие на них факторы / А. Тавит // Вопросы личности супругов и качества семьи: Проблема семьи. – 2004. – 438 с.

84. Тетерина, Д. В. Исследование уровня субъективного ощущения одиночества у замужних и незамужних женщин [Текст] / Д.В. Тетерина // Молодежь Сибири – науке России. – 2016. – С. 371–373.

85. Тихонов, Г.М. Феномен одиночества: экзистенциальный аспект [Текст] / Г.М. Тихонов // Тамбов: Изд-во: «Грамота» – 2013. – С. 183-186. ISSN 1997-292X

86. Федотова, Н. Ф. Ролевые ожидания мужа и жены, их регулятивное воздействие на развитие супружеских отношений / Н.Ф. Федотова // Семья и личность (психолого-педагогические, социальные и психологические

проблемы). Тезисы докладов всесоюзной конференции в г. Гродно. – М.: Просвещение, 2011. – с.100 – 101.

87. Хухлаева, О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. - М., 2001. - 310с.

88. Шавлов, А. В. Факторы удовлетворенности браком в семье кадрового военного в России: Дисс. канд. соц. наук / А.В. Шавлов. – М.: МГУ, 2005. – 134 с.

89. Шагивалеева, Г.Р. Одиночество и особенности его переживания студентами: Монография / Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Изд-во ОАО «Алмедиа» – 2007. – 157 с.

90. Шангин, А.Б. Курс лекций по методологии и методам психологических исследований. - Омск, 2003. - 286с.

91. Шнейдер, Л.Б., Вольнова Г.В., Зыкова М.Н. Психологическое консультирование. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Серия «Серебряная сова». - М.: Ижица, 2002. - 224 с.

92. Шнейдер, Л.Б., Вольнова Г.В., Зыкова М.Н. Психологическое консультирование. - М., 2002. - 224 с.

93. David F. Warner, Physical Disability and Increased Loneliness among Married Older Adults / David F. Warner // Sage journals. – 2016. – Vol. 6, №2, P. 1109–1129. – ISSN: 2156-8693.

94. Lena Dahlberg, Predictors of loneliness among older women and men in Sweden: A national longitudinal study / Lena Dahlberg // Aging and Mental Health. – 2015/ - Vol. 19, №5, P. 409-417. – 1753-8424.

95. Ning Hsieh, Loneliness in the older adult marriage / Ning Hsieh // Sage journals. – 2018. – Vol. 35, № 10, P. 863-871. – ISSN: 0265-4075.

Методика «Шкала одиночества»

Методика «Шкала одиночества» – опросник, разработанный тремя авторами: Д. Расселом, Л. Пепло, М. Фергюсоном – предложена, испытуемым для определения субъективного ощущения уровня одиночества. Эта методика используется для исследования уровня субъективного ощущения человеком своего одиночества.

Выявляемое состояние одиночества может быть связано с тревожностью, социальной изоляцией, депрессией, скукой.

Инструкция: предлагается ряд утверждений. Необходимо рассмотреть последовательно каждое и оценить с точки зрения частоты их проявления применительно к своей жизни при помощи четырех вариантов ответов: «часто», «иногда», «редко», «никогда».

Подсчитывается количество каждого из вариантов ответов.

Сумма ответов «часто» умножается на 3, «иногда» – на 2, «редко» – на 1 и «никогда» – на 0.

Полученные результаты складываются. Максимально возможный показатель одиночества – 60 баллов.

Высокую степень одиночества показывают от 40 до 60 баллов, от 20 до 40 баллов – средний уровень одиночества, от 0 до 20 баллов – низкий уровень одиночества.

Тест для определения вида одиночества Корчагин

Тест для определения вида одиночества Корчагина направлен на определение и глубины переживания одиночества, и его вида (диффузное, отчуждающее, диссоциированное, субъективно позитивное). Это необходимо для правильного выбора метода борьбы с чувством одиночества. Суть теста состоит в том, что предлагается 30 вопросов или утверждений и два варианта ответов на них (да или нет), респонденту необходимо выбрать тот, который более всего соответствует его представлению о себе.

Опросник

Думаете ли Вы о том, что никто не знает Вас по-настоящему?

Испытываете ли Вы в последнее время недостаток в дружеском общении?

Думаете ли Вы о том, что близкие и друзья не очень-то беспокоятся о Вас?

У Вас возникает мысль о том, что по-настоящему Вы никому не нужны? (легко справятся и без Вас)?

Опасаетесь ли Вы показаться навязчивым со своими откровениями?

Кажется ли Вам, что Ваша смерть не принесет особых страданий близким и друзьям?

Есть ли в Вашей жизни люди, с которыми Вы чувствуете себя «своим»?

Бывает ли так, что Вы испытываете противоположные чувства по отношению к одному и тому же человеку?

Ваши чувства носят порой экстремальный характер?

Бывает ли у Вас ощущение, что вы «не от мира сего», все у Вас не так, как у других?

Вы больше стремитесь к своим друзьям, чем они к Вам?

Считаете ли Вы, что больше отдаете людям, чем получаете от них?

У Вас хватает душевных сил истинно глубоко сопереживать другому человеку?

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

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

Замечаете ли Вы, что люди почему-то сторонятся Вас?

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

Хотелось бы Вам как-то изменить себя?

Считаете ли Вы нужным что-то менять в своей жизни?

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

Испытываете ли Вы перегруженность поверхностными социальными контактами?

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

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

Вам нравится быть наедине с собой?

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

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

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

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

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

Было ли когда-нибудь так, что Вы чувствовали себя полностью принятым, понятым?

Обработка производится в соответствии с ключом, простым суммированием баллов.

Диффузное одиночество:

+ 4, 6, 11, 12, 13, 14, 21, 23, 25, 26

-2, 11, 24, 27

Отчуждающее одиночество

+1, 2, 5, 16, 22, 24, 27, 29

-11, 13, 14, 23, 25, 26, 30

Диссоциативное одиночество:

+1, 4, 7, 8, 9, 10, 12, 15, 19, 28

-17, 20, 27, 30

Субъективно позитивное одиночество

+1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 16, 29, 22

-13, 14, 30, 24

Людей переживающих диффузное одиночество, отличает подозрительность в межличностных отношениях и сочетание противоречащих личностных и поведенческих характеристик: сопротивление и приспособление в конфликтах; наличие всех уровней эмпатии; возбудимость, тревожность и эмотивность характера, коммуникативная направленность. Во многом такое противоречие объясняется идентификацией человека с разными объектами (людьми), обладающими, естественно, разными психологическими особенностями. В состоянии острого переживания диффузного одиночества человек стремится к другим людям, надеясь найти в общении с ними подтверждение собственного бытия, своей значимости. Это не удается, потому что человек не общается в собственном смысле, не делится своим, не обменивается, а лишь примеривает на себя личину другого, то есть отождествляется с ним, становясь как бы живым зеркалом. Такие люди очень остро реагируют на стрессы, выбирая стратегию поиска сочувствия и поддержки. Интуитивно предчувствуя свое истинное, экзистенциальное одиночество, человек испытывает колоссальный страх. Он пытается «убежать» от этого ужаса к людям и выбирает ту стратегию взаимодействия с ними, которая, по его

мнению, обеспечит ему хотя бы временное принятие – идентификацию. Он демонстрирует абсолютное согласие с мнениями, принципами, моралью, интересами того, с кем коммуницирует. По сути, человек начинает жить психическими ресурсами объекта идентификации, то есть существовать за счет другого. Стремясь к истинному человеческому общению, он действует так, что не оставляет себе не малейшего шанса осуществить данное стремление. Следствием этого, конечно, является жесточайшее переживание одиночества, наполненное страхом, разочарованием и ощущением бессмысленности своего существования. При успешной терапии данного состояния личностные характеристики клиентов меняются в сторону гармонизации и согласованности

Отчуждающее одиночество проявляется в возбудимости, тревожности, циклотимности характера, низкой эмпатии, противоборстве в конфликтах, выраженной неспособности к сотрудничеству, подозрительности и зависимости в межличностных отношениях.

Следствием преобладания в личности тенденции к обособлению является отчуждение человека от других людей, норм и ценностей, принятых в обществе, мира в целом. При этом наблюдается потеря значимых связей и контактов, интимности, приватности в общении, способности к единению. Человек чувствует себя покинутым, потеряннным, брошенным в чуждый и непонятный ему мир. Он не может уже найти необходимый отклик и понимание. Осознание невозможности быть выслушанным, понятым, принятым зачастую приводит к убеждению в собственной ненужности, неинтересности. Когда мысль об этом овладевает сознанием, теряется интерес к жизни вообще. Человек оценивает свое бытие как оторванное от себя. Его жизнь протекает, будто во сне, и он неосознанно отвечает ей тем, что сумел выделить в ней и акцентировать: отверженностью, неприятием, небрежением. Подобное отношение к жизни делает ее столь невыносимой, что нередко возникают мысли о самоубийстве. Обычно мы наблюдаем у таких людей недоверие, подозрительность, приписывание другим плохих

намерений, тоску, депрессию, реже – тревогу. Это неудивительно, если понять, что человек находится в состоянии одиночества осознанного, не имея возможности с кем-то поделиться, потому что рядом, по его представлениям, нет никого, способного выслушать и понять). Термин «отчуждающее» предполагает протяженность процесса и состояния во времени, с одной стороны, с другой – двусторонний характер отчуждения, то есть со временем объекты отчуждения становятся его субъектами и сами проявляют это по отношению к человеку, переживающему такой вид одиночества.

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

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

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

Таблица 1 – Данные по методике «Шкала одиночества»

	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	22	27
2	18	35
3	53	26
4	38	51
5	35	42
6	46	48
7	49	35
8	50	39
9	36	42
10	50	47
11	49	23
12	49	52
13	53	28
14	28	51
15	55	39
16	47	50
17	44	37
18	42	53
19	62	55
20	50	50

Таблица 2 – Данные по методике Корчагина в контрольной и экспериментальной группах

вид одиночества	контрольная группа	экспериментальная группа
1 диффузное	2	3
2 отчуждающее	2	1
3 диссоциативное	2	5
4 субъективно позитивное	11	10
не выявлено чувства одиночества	4	2
итого человек в группе	20	20

Таблица 3 – Сравнительная характеристика по методике «Шкала одиночества», в экспериментальной группе при первичной и повторной диагностиках

	Экспериментальная группа (первичная диагностика)	Экспериментальная группа (повторная диагностика)
1	27	19
2	35	20
3	26	18
4	51	32
5	42	26
6	48	30
7	35	26
8	39	30
9	42	27
10	47	18
11	23	16
12	52	47
13	28	14
14	51	27
15	39	21
16	50	30
17	37	15
18	53	28
19	55	22
20	50	31

Таблица 4 – Сравнительная характеристика по методике «Шкала одиночества», в контрольной группе при первичной и повторной диагностиках

	Контрольная группа (первичная диагностика)	Контрольная группа (повторная диагностика)
1	22	22
2	18	18
3	53	51
4	38	37
5	35	35
6	46	46
7	49	49
8	50	50
9	36	40
10	50	50
11	49	50
12	49	49
13	53	53
14	28	28
15	55	55
16	47	47
17	44	44
18	42	42
19	62	61
20	50	47

Таблица 5 – Данные по методике Корчагина в контрольной и экспериментальной группах

вид одиночества	контрольная группа (первичная диагностика)	контрольная группа (повторная диагностика)	экспериментальная группа (первичная диагностика)	экспериментальная группа (первичная диагностика)
1 диффузное	2	1	3	1
2 отчуждающее	2	1	1	0
3 диссоциативное	2	0	5	2
4 субъективно позитивное	11	8	10	6
не выявлено чувства одиночества	4	10	2	11
итого человек в группе	20	20	20	20