



Л.С. Колмогорова
Е.А. Манакова

ПРЕОДОЛЕНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»

Л.С. Колмогорова
Е.А. Манакова

ПРЕОДОЛЕНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА

Учебно-методическое пособие

Барнаул – 2015

УДК 159.922(075)
ББК 88.3я73
К608

Колмогорова, Л.С.

Преодоление переживания одиночества : учебно-методическое пособие / Л.С. Колмогорова, Е.А. Манакова. – Барнаул : АлтГПУ, 2015. – 55 с.

Рецензенты:

Ральникова И.А., доктор психологических наук, профессор АлтГПУ;
Парфенова Г.Л., кандидат психологических наук, доцент АлтГПУ

Учебно-методическое пособие представляет собой систематизированное изложение основных теоретических положений по проблеме переживания одиночества в юношеском возрасте, его диагностике и описанию технологии работы психолога по его преодолению.

Издание рекомендуется для практических психологов, работающих в образовательных организациях, специализированных центрах по оказанию психологической помощи молодежи.

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом АлтГПУ 14.12.2015 г.

Пособие подготовлено в рамках базовой части государственного задания Минобрнауки России № 2014/418 по теме «Особенности становления психологической культуры личности в условиях современного образования».

© Алтайский государственный
педагогический университет, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Теоретические аспекты проблемы переживания одиночества.....	6
2. Пути преодоления чувства одиночества в юношеском возрасте.....	14
3. Психодиагностика чувства одиночества в юношеском	36
Библиографический список.....	52

ВВЕДЕНИЕ

Сегодня все более актуальной становится проблема одиночества, что обусловлено высокой степенью социальной и экономической дифференциации общества, повышением значения систем опосредствованного общения людей и, как следствие, неуклонным ухудшением психологического здоровья населения, в частности, молодёжи. Переживание одиночества является естественным в подростковый период и период юности, когда происходит автономия от родителей, переход к самостоятельной взрослой жизни и возникает проблема выбора жизненных ценностей, жизненного пути. Нормальными способами преодоления одиночества в юности является установление дружбы, интимность общения, которые могут выступать и как своеобразные формы психотерапии, в которых реализуется потребность в понимании другого и себя другим, принятии и самораскрытии. Юношеская дружба позволяет выразить переполняющие чувства и найти подтверждение того, что кто-то разделяет тревоги, сомнения и надежды. Также поиск друга может осуществляться через идентификацию себя с вымышленными обобщенными идеалами, героями литературы, истории и искусстваа. Далее возникает формирование жизненных ценностей и как следствие выбор для себя неадаптивной или адаптивной позиции в жизни, которая является приемлемой и, следовательно, зачастую оценивается как единственно правильная. Современные молодые люди зачастую испытывают неудовлетворенность общением из-за страха самораскрытия и отсутствия доверительности, интимности в общении, пассивности в установлении контактов, неумения согласовывать свои интересы с партнером, манипулирования и превращения партнера по общению или себя в «жертву» и т. д. Однако наиболее острой проблемой для современного поколения молодёжи является переживание одиночества, которое стало одной из наиболее частых причин обращения в психологическую службу.

О всё возрастающей значимости данной проблемы свидетельствуют результаты исследования А.А. Димитрюк, согласно которым существует динамика нарастания переживания чувства одиночества среди молодежи из года в год примерно на 20 %. Причем, одинокими молодые люди могут себя чувствовать как при разрыве

социальных связей (отъезде на учебу, уходе из родительской семьи и отдельном проживании), так и без существенных перемен в условиях жизни. Это переживание характерно и для подростков, живущих в родительской семье, причём, взрослые зачастую об этом не подозревают. Стоит отметить, что женское одиночество в период юности приобретает массовый характер. Проблема обостряется в первую очередь тем, что именно в этот период возрастает потребность в личностном самоопределении, сотрудничестве с другими, становится актуальным поиск спутника жизни, появляется чувство интимности с определенными людьми и укрепляются связи со своей социальной группой. А идея материнства, создания семьи и будущего рождения ребенка внушается девушкам еще с раннего возраста, что подталкивает их к соответствующим размышлениям в случае нереализованности потребности.

Почему так важно выявлять проблему одиночества и оказывать психологическую помощь? Потому что это переживание свидетельствует о депривации каких-либо потребностей и является сигналом психического неблагополучия. Последствия нерешенной проблемы могут быть самыми серьезными и имеют широкий спектр: от депрессии до суицида.

Одиночество многолико, имеет различные причины, проявления и последствия. Для того, чтобы разобраться в этих вопросах, мы представили в первой части пособия теоретический материал по проблеме переживания одиночества.

Следующий вопрос, который закономерно возникает у практического психолога, – как помочь человеку, обратившемуся с этой проблемой? На это направлена вторая часть пособия, содержащая практические материалы для групповой и индивидуальной работы. Эффективными формами, зарекомендовавшими себя в работе со студентами, являются тренинг с элементами диагностики, индивидуальное и групповое консультирование.

В третьей части пособия представлены диагностические методики для работы с учащимися, студентами, работающей молодежью. Эти материалы могут быть рекомендованы как для массового проведения на этапе выявления проблемы, так и для уточняющей диагностики в процессе оказания психологической помощи.

1. Теоретические аспекты проблемы переживания одиночества

Существующие в науке теории, концепции и подходы к одиночеству достаточно традиционны и рассматривают феномен одиночества, в основном, в контексте различных социальных отношений или как результат деформации этих отношений (Н.А. Бердяев, Ф. Ницше, В.С. Соловьев, Н.Ф. Федоров, С.Л. Франк и др.). Деформация социальных отношений предполагает наличие проблем в компонентах психологического здоровья личности, которые заключаются в способности человека адекватно существовать в социуме и удовлетворять различные актуальные социальные потребности. В большинстве случаев исследователи связывают одиночество с депризацией потребностей, которые реализуются человеком в обществе. Наиболее распространенными сегодня являются следующие подходы к пониманию одиночества: психодинамический подход Дж. Зилбурга, Х. Салливана, З. Фрейда, Э. Фромма и др., который рассматривает одиночество как патологию, являющуюся результатом неадекватного удовлетворения потребности в социальных контактах; интеракционистский подход Р. Вейса, в котором одиночество является нормальной реакцией в результате недостаточного социального взаимодействия; «интимный» подход В.Дж. Дерлеги, С.Т. Маргулиса и др., согласно которому одиночество является обычным опытом в условиях повсеместной автоматизации социума; когнитивный подход Л. Пепло, Д. Перлмана, Д. Рассела и др., рассматривающий одиночество как состояние непатологическое, которое возникает как итог несовпадения двух факторов – желаемого и достигнутого уровня социальных контактов; феноменологический подход К. Роджерса, в рамках которого одиночество рассматривается как патологическое состояние, возникающее тогда, когда личность не признает свои внутренние чувства, экзистенциальный подход А. Камю, К. Мустакаса, Ж.-П. Сартра, В. Франкла, И. Ялома и др., который дает феномену одиночества положительную оценку и определяет данное состояние как изначально присущее человеку, творческое, продуктивное. Исследователь Дж.И. Янг акцентирует внимание на трех компонентах – сознании, поведении и эмоциях – для определения понятия «одиночество» и его преодоления. Предложенная им когнитивно-поведенческая мо-

дель одиночества базируется на следующем положении: специфическое поведение и эмоции, которые являются спутниками одиночества, зачастую представляют собой производные индивидуально-го мышления, атрибуций и определенных допущений.

Представитель интеракционистского подхода, канадский социальный психолог В. Серма [47], исследовал переживание одиночества как проявление глубокого личностного кризиса. В. Серма [47] приводит данные, что причиной роста количества самоубийств среди подростков и молодых людей является сильное чувство одиночества. Таким образом, в рамках интеракционистского подхода выделяются ситуативный и личностный аспекты одиночества. Именно сочетание этих двух аспектов сказывается на количестве взаимодействий личности с другими людьми, что приводит либо к эмоциональному переживанию одиночества, либо к восприятию социальной изолированности.

Многие современные исследователи зачастую отождествляют понятия «одиночество», «уединение» и производные от них. Например, исследователь Е.В. Неумоева [32] считает, что одиночество является амбивалентным феноменом (интернальное негативное и позитивное одиночество, экстернальное негативное и позитивное одиночество). По мнению исследователя, базу субъективного одиночества составляют особенности восприятия его человеком как положительного или отрицательного явления, а также предпосылки одиночества (личностный выбор или внешние обстоятельства). «Субъективным одиночеством» можно назвать и ситуацию добровольного «ухода» от общества как условие нормального развития и существования личности и ситуацию негативного переживания, ведущую к ослаблению эмоциональной связи с окружающими.

Н.Е. Покровский описывает выделенные Р.С. Вейсом [11] два типа одиночества: эмоциональная изоляция и социальная изоляция. Первая является результатом отсутствия такой тесной интимной привязанности как любовная или супружеская. При этом человек может испытывать чувство, похожее на «беспокойство покинутого ребенка». Социальное же одиночество является результатом отсутствия значимых дружеских связей или чувства общности, что может выражаться в переживании тоски и чувстве социальной маргинальности. Характеристиками одинокой личности являются высокое чувство социальной тревоги и высокий уровень застенчивости; низкий –

самоуважения, доброжелательности, альтруизма. Текущие события жизни личности – ключевой фактор формирования одиночества.

В социально-психологическом исследовании Ю.М. Швабла и О.В. Данчевой происходит смешение понятий «одиночество», «уединение» и «изоляция», что ведет к невосполнимым понятийным и собственно психологическим потерям [58]. Отметим, что изоляция может способствовать одиночеству и даже вызывать данное состояние, но это не дает оснований к синонимизации этих понятий. Так, изоляция может быть рассмотрена как форма бытия, при которой имеет место отсутствие у индивида связей различных уровней со средой. Отличие изоляции от одиночества связано с тем, что изоляция – это ситуация, а не психическое состояние, причем та ситуация, при которой эмоциональная оценка необязательно негативная. Примером изоляции могут служить описания жизни монахов-отшельников. Психическое состояние при отшельничестве и социальная замкнутость, внутренняя или внешняя, как форма выражения личной убежденности в ее необходимости не могут быть оценены как состояние одиночества. Также нельзя назвать одиночеством добровольное вхождение в ситуацию изоляции, из которой испытуемый может при желании выйти в любой момент, например, испытания в сурдокамерах. Не всегда одиночество как состояние сопутствует изоляции. Политические заключенные, диссиденты при твердой убежденности в правильности сделанного ими выбора и поддержке единомышленников не испытывают чувства одиночества. Разведение понятий одиночества и уединения (уединенности) связано со следующими фактами: уединение предполагает добровольный уход от контактов с окружающими и не обязательно связано с негативной эмоциональной оценкой состояния, а также всегда оставляет индивиду возможность выхода из данной ситуации.

Одна из немногих российских исследователей, занимающихся углубленно изучением одиночества, С.Г. Корчагина [20]. В своем учебном пособии «Психология одиночества» она представляет уже устоявшиеся в науке подходы к пониманию одиночества, рассматривает его конверсивы, психологические механизмы возникновения и особенности проявления разных видов этого состояния. Кроме известных зарубежных подходов, излагается авторский подход к пониманию и изучению одиночества. Она отмечает, что сложность построения научной теории одиночества заключается в том, что, с одной стороны, оно представляет собой глобальное, сущ-

ностное, социально обусловленное явление с недостаточно четкими критериальными признаками, а с другой стороны, является фактом сложного психического переживания, затрагивающего самые глубины человеческого сознания (рефлексия, интимность, субъектность и др.). С.Г. Корчагина [20] определяет одиночество как психическое состояние человека, отражающее переживание своей отделимости, субъективной невозможности или нежелания чувствовать адекватный отклик, принятие и признание себя другими людьми. Также автор выделяет несколько видов одиночества. Первый вид состояния одиночества связан с преимущественным действием механизмов обособления в психологической структуре личности, крайней формой которых выступает отчуждение: от других людей, норм, ценностей, определенной группы, мира в целом. В данном случае процессы идентификации действуют в пределах своего «Я», человек осознает свое состояние и часто понимает, чем оно обусловлено. Этот вид состояния получил название **отчуждающее одиночество**. Второй вид обусловлен преимущественным действием механизмов идентификации. В результате человек, привыкая отождествлять себя с другими людьми, группой, постепенно теряет свое «Я», которое становится чуждым, непонятным и пугающим. Так как доминирование одной тенденции не означает полную блокировку другой, то механизмы обособления все же проявляют себя, но диапазон их действия крайне узок и определяется размытыми, нечеткими границами собственного «Я». Вследствие того, что данный вид состояния одиночества обусловлен субъективной потерей собственного «Я», его растворением в социуме, обезличенностью общения, отчуждением от себя самого, он получил номинацию – **диффузное**. Следующий вид одиночества – **диссоциированное** (от лат. *disso-* *ciatio* – разъединение), которое 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. Данный вид одиночества относится к разряду пограничных состояний, нормального проявления он не имеет.

Субъективно позитивный вид одиночества *управляемое*, или *уединенность*, представляет собой вариант переживания психологической отдельности, осознания собственной индивидуальности, автономности, самости. В контексте личностного генезиса этот вид обусловлен оптимальным соотношением результатов процессов идентификации и обособления. Это динамическое равновесие можно рассматривать как одно из проявлений психологической устойчивости личности относительно воздействий социума, механизмами которой выступают способность к саморегуляции и рефлексия. Это нормальное состояние нормального одиночества. Отметим, что данные виды одиночества были выделены С.Г. Корчагиной [20] на основании проведенного теоретического анализа и практической психоконсультационной работы.

В психолого-педагогическом исследовании одиночества О.Б. Долгиновой [15] одиночество определяется как состояние, испытываемое человеком в результате осознания им ситуации собственном депривации. При рассмотрении одиночества как психологического феномена автор исходит из предположений, что одиночество является результатом депривации личностных потребностей, осознаваемым состоянием и испытывается человеком как тягостное состояние. Автор рассматривает отчужденность как фактор, несущий в себе депривацию различных психосоциальных сфер (эмоциональной, когнитивной, социальной), и как результат (производное) переживания личностно состояния одиночества.

В результате данного исследования построена модель «одиночество», которая включает в себя три компонента: осознание одиночества; отрицательная окраска эмоционального фона; наличие депривационного фактора, а также описана взаимосвязь психологических феноменов «отчужденность» и «одиночество».

Изучив данные исследования, можно сделать вывод, что феноменология одиночества в отечественной науке разработана недостаточно. В социологии, классической социальной философии и психологии одиночество как комплексный феномен выступает объектом, но, за исключением исследования О.Б. Долгиновой [15], нет специальных работ, посвященных изучению одиночества.

Рассогласованность ученых и в зарубежной, и в отечественной психологии относительно определения феномена одиночества, возможно, обусловлена тем, что сам термин «одиночество» является философским и это наталкивает на многоликость его толкования.

Вслед за Ф.Е. Василюком [10] в своей работе мы определяем переживание как внутреннюю деятельность, процесс, позволяющий человеку справиться с ситуациями невозможности продолжения жизни в том виде, в котором она была. Мы также согласны, что переживание является сложным, творческим, многоэтапным, эмоционально насыщенным процессом, ведущим к развитию и трансформации внутреннего мира и жизни человека. Также переживание помогает справиться с критическими ситуациями в жизни – стрессом, фрустрацией, конфликтом и кризисом – и в результате меняются ценностная структура, отношения с миром и другими, происходит гармонизация личности и личностный рост. Таким образом, основываясь на базовых психологических концепциях, рассматривающих одиночество как состояние не патологическое, нами было разработано обобщающее определение одиночества. *Одиночество* – это один из видов нарушения психологического здоровья, ощущаемое как социально-психологическое переживание и возникающее в результате неадекватного удовлетворения социальных потребностей личности.

Изучением особенностей юношеского возраста занимались И.С. Кон, Г.Г. Кравцов, Г. Крайг, И.Ю. Кулагина, В.С. Мухина, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых, Э. Эриксон и др. Авторы отмечают, что данному возрастному периоду свойственны тревожность, противоречивые переживания, внутреннее недовольство собой, поиск близкого человека и т. д. Исследования переживания чувства одиночества в возрастной психологии относятся к подростковому, зрелому или пожилому возрасту. Представителями возрастной психологии, изучающей аспекты переживания одиночества в подростковом возрасте, являются О.Б. Долгинова, И.С. Кон, Л.В. Киселева, И.Ю. Кулагина, С.В. Малышева, А.М. Прихожан, И.М. Слободчиков, Ж.В. Пузанова, Д.И. Фельдштейн. Гендерный подход рассматривается в исследовании Ю.М. Черепухина. В диссертационном исследовании Е.Н. Мухияровой рассматриваются причины появления одиночества в зрелом возрасте, а в работах М.В. Ермолаевой – в пожилом возрасте. Как отмечает В.С. Мухина, в юношестве личность продолжает открывать свою сущность через рефлексию, при этом получают новое развитие механизмы идентифика-

ции-обособления. При этом переживание одиночества в период юности обусловлено нарушением равновесия между указанными механизмами. Возникает чувство нежелания или невозможности адекватно воспринимать свою связь с социумом.

Подчеркивая значимость эмоциональных факторов в онтогенезе, Л.С. Выготский [13] писал, что «жизненный путь личности – это история ее переживаний». Эмоциональный опыт современного ребенка, т. е. опыт его переживаний, может иметь как положительную, так и негативную окрашенность, что оказывает самое непосредственное влияние на его настоящую и будущую жизнь. Современные научные данные убедительно показывают, что результат положительно-направленного эмоционального детского опыта – доверие к миру, открытость, готовность к сотрудничеству – обеспечивает основу для позитивной самореализации, растущей личности. Длительные отрицательные переживания, в свою очередь, создают препятствия на пути самореализации, зачастую тормозят активность личности, вызывая депрессивные состояния.

Исследование переживания одиночества периода юности в контексте психологического здоровья личности не находит достаточного отражения в современной литературе. Э. Шпрангер указывал, что основой психического развития в юношеском возрасте является становление ценностных ориентаций и мировоззрения. Он разработал культурно-психологическую концепцию возрастов, согласно которой психическое развитие в юности есть вращение индивидуальной психики в объективный и нормативный дух данной эпохи. Главным в этом возрасте, по Э. Шпрангеру, является открытие «я», возникновение рефлексии, осознание своей индивидуальности, вращение в культуру. В современной литературе по возрастной психологии Н.Н. Толстых указывает на то, что период юности является ключевым, определяющим для сохранения психологического здоровья, так как именно в этот период перед личностью встает проблема поиска смысла своего существования и определение жизненных целей.

Проблема психологического здоровья актуальна, ею занимаются многие исследователи (И.В. Дубровина, Л.С. Колмогорова, Г.С. Никифоров, В.Э. Пахальян, В.И. Слободчиков, А.В. Шувалов и др.). Исследования И.В. Дубровиной, В.Э. Пахальяна, О.В. Хухлаевой показывают, что психологическое здоровье – это условие оптимального выполнения человеком различных ролей. Благодаря ему человек непрерывно развивается в течение жизни.

Исследования по данной проблеме (Н.Г. Гаранян, И.Ф. Дьяконов, Г.П. Костюк, Б.В. Овчинников, А.Б. Холмогорова и др.) позволяют рассматривать одиночество в контексте эмоциональной сферы, с одной стороны, и в контексте межличностных отношений, с другой. Л.С. Колмогорова [18] также указывает на неоднозначную связь одиночества с психологическим здоровьем личности и отмечает, что психологическое здоровье имеет разные уровни и тесно связано с понятием «психологическая культура». Именно переживание одиночества как негативного чувства свидетельствует о нарушении психологического и психического здоровья. В свою очередь, работа по повышению уровня психологической культуры личности приводит к тому, что помощь в решении проблемы будет оказана не только «извне», но и «изнутри», т. е. человек становится сам для себя психотерапевтом, психологом. Поэтому работа с клиентом должна вестись как по направлению помощи в решении конкретной психологической проблемы, так и по повышению уровня психологической культуры.

Психологическая культура как уровень воспитанности воспитания и образования является очень важным основанием психологического здоровья, особенно в период юности. На основе сформированности возрастных новообразований в юношеском возрасте можно судить о психологическом здоровье личности. О.В. Хухлаева отмечает, что те или иные трудности в их формировании указывают на определенные проблемы, связанные с психологическим здоровьем. Основываясь на типологии психологического здоровья, выделенной О.В. Хухлаевой, личность с переживанием чувства одиночества можно отнести ко второму типу психологического здоровья – группе риска. Автор указывает, что «индивиды этой группы в целом адаптированы к социуму, но у них отмечается низкий уровень рефлексивных способностей, отсутствует позитивное отношение к себе, и множественные попытки идентификации человека с другими людьми приводят к мучительному переживанию одиночества, наблюдается гиперболизация механизма идентификации». Также, по мнению О.В. Хухлаевой, необходимо дальнейшее исследование механизмов развития личности в юношеском возрасте в контексте решения эмоциональных проблем, в том числе переживания одиночества, что позволит определить основное направление в построении психокоррекционной программы преодоления этого чувства. При создании такой программы возможна ориентация на личностные ресурсы с ориентацией на развитие оптимальной саморегуляции и адекватной самооценки.

2. Пути преодоления чувства одиночества в юношеском возрасте

Анализ научной литературы показывает, что комплексный подход по проблеме преодоления одиночества в юности не разработан. В психологической литературе встречаются различные формы работы с этим переживанием, предлагаются методики психодиагностики личности, а также раскрываются психотерапевтические и психокоррекционные принципы работы и т. д. Но существующие программы по работе с одиночеством относятся либо к подростковому (С.В. Малышева), либо к пожилому возрасту (Н.В. Шишкина). Аналогичные программы для юношеского возраста, в частности для студентов, практически не представлены в научно-методической литературе. Таким образом, это обуславливает необходимость дальнейшей разработки данной проблемы, а создание типологии одиночества может служить основой, определяющей тактику воздействия на переживание одиночества как одну из актуальных проблем юношества.

Учитывая то, что период юности является очень важным для развития личности и очень чувствительным в контексте поиска близкого человека, друга, спутника жизни, проблема психокоррекции одиночества в этот возрастной период требует пристального внимания. Особенно важно это для личности в период интенсивного личностного и профессионального самоопределения. Переживание одиночества как негативного чувства является своеобразным «тормозом» как для развития личности в целом, так и для её успешного самоопределения. В нашем исследовании было выявлено, что переживание одиночества связано с самоотношением, самооценкой и саморегуляцией. Поэтому наша психокоррекционная работа осуществлялась в рамках Я-концепции личности и построения эффективной коммуникации.

Психокоррекционная программа по преодолению одиночества в юношеском возрасте

Психокоррекционная программа направлена на развитие позитивного самоотношения, эффективного и конструктивного общения, адаптивных стратегий поведения, а также адекватного построения жизненной перспективы. Вариативная программа, построенная на основе учета типа переживания одиночества и исходного уровня развития рефлексии, делает акценты на повышении психологической культуры личности, прежде всего – психологической грамотности и компетентности. Также работа ведется в области ценностно-смысловых образований личности: по соотношению потребностей и возможностей их удовлетворения, по гармонизации собственных жизненных интересов и потребностей с интересами окружающих людей и т. д. Благодаря этому личность приобретает умения и навыки, позволяющие адекватно переживать чувство одиночества и самостоятельно справляться с ним. Диагностика уровня развития рефлексии проводится с помощью методики А.В. Карпова «Диагностика рефлексии». Предложенная коррекционная программа основана на принципах когнитивной терапии Дж. И. Янга [61], а также на теоретических представлениях И.В. Дубровиной, Л.С. Колмогоровой, В.В. Семикина о психологическом здоровье и психологической культуре личности. Длительность программы составляет 10–15 встреч. В программе выделено три блока, каждый из которых в большей степени направлен на работу с отдельными вышеуказанными характеристиками психологического здоровья (самоотношение, самооценка, саморегуляция) на основе диагностики типа переживания одиночества и исходного уровня развития рефлексии.

В программе выделено три блока.

1 блок. «Самопознание» (2–3 встречи)

Цель – помочь осознать девушкам и юношам влияние мыслей на эмоции и поведение и научить выявлять негативные автоматические мысли, наблюдать за ними, осознавать неэффективные схемы поведения.

Блок «Самопознание» направлен на развитие когнитивного компонента психологической культуры личности. На данном этапе расширяется кругозор, эрудиция по поводу разнообразных явлений психики, характеризующих как саму личность, так и окружающих

ее людей. На низком уровне самопознания его характеристиками являются отсутствие мотивации самопознания и отсутствие когнитивных умений как оснований для ориентации во внутриличностном пространстве. Следствием этого является нежелание и неспособность установить иерархию значений и смыслов, отсутствие целеустремленности, ощущение своего бессилия перед будущим. Нарушение познавательной активности во внутриличностном пространстве проявляется в виде двух типичных проблем, психологическое содержание которых имеет характер дихотомии и может демонстрировать, с одной стороны, отсутствие желания понимать происходящее с самим собой, проявление стереотипности мышления, неразвитости познавательных процессов, а с другой – озабоченность происходящим с самим собой, сочетающуюся с повышенной тревожностью и мнительностью в восприятии себя собой и другими.

Методы и техники: интервью, беседа, тестирование, карта дружбы, записывание мыслей, дневник мыслей и т. д.

Цели интервью:

а) помочь клиенту расслабиться и вовлечь его в доверительные отношения;

б) получить информацию о негативных ожиданиях клиента;

в) показать клиенту, каким образом его собственные мысли влияют на его эмоции;

г) помочь клиенту в получении стимула для коррекции своих когнитивных искажений, посредством осознания им возможности быстрого ослабления неприятных чувств и переживаний.

Наряду с тем, что интервью обеспечивает психолога необходимой информацией о прошлой и настоящей жизни клиента, его психологических конфликтах, об отношении к психотерапии, оно также позволяет клиенту взглянуть на свои проблемы более объективно.

Для получения как можно большего количества информации о клиенте еще до проведения первого интервью, можно использовать тест, который направлен на изучение переживания одиночества в юношеском возрасте от восемнадцати до двадцати трех лет. Данный тест позволяет делать выводы о том, испытывает ли человек чувство одиночества, какова его интенсивность и какое количество этиологических факторов лежит в основе данного переживания.

Перед началом работы психолог объясняет клиенту общий план психокоррекционной программы. Например, он может произнести следующее: «На наших самых первых встречах мы с вами попытаемся определить те трудности и проблемы, которые вызывают у вас беспокойство. Далее опробуем некоторые методы «борьбы» с ними, которые должны принести вам облегчение. Нам необходимо будет выяснить вашу реакцию на определенные ситуации, а также то, как эти реакции воздействуют на ваше самочувствие. После всестороннего анализа ваших реакций мы будем точно знать, каким образом можно вам помочь».

Следующий шаг – карта дружбы, которая является полезной формой для получения информации. Она включает следующие пункты: оценка частоты контактов, оценка открытости контактов, оценка физической близости, дата начала отношений, дата ослабления отношений и причина разрыва отношений.

Психолог должен попросить клиента перечислить имена всех его друзей и близких членов семьи в период последних двух лет. Затем он оценивает каждого указанного друга с помощью 10-балльной шкалы по частоте контактов, открытости, взаимной заботе и физической близости.

Итак, с помощью шкалы частоты измеряется то количество времени, которое клиент и его друг проводят вместе в обычный месяц в пик их отношений. Один балл (1) будет указывать на то, что ежемесячно они проводят вместе один вечер, тогда как 10 баллов (10) будут означать, что они вместе живут и вместе проводят почти все вечера.

Параметр открытости показывает, в какой мере клиент способен обсуждать с друзьями свои личные мысли и чувства. Низкие баллы указывали бы на такие дружеские отношения, когда обсуждаются явно поверхностные темы, например, любимые кинофильмы или планы на выходные; высокие баллы соответствуют таким отношениям, где могут обсуждаться самые интимные проблемы.

Баллы заботливости, которые предлагает нам карта дружбы, отражают представления клиента о том, насколько он и его друг доверяют друг другу и могут положиться друг на друга в критические моменты. Низкие баллы означают, что ни клиент, ни его друг ничем не поступятся для другого; высокие баллы означают, что они оба готовы многим пожертвовать друг для друга.

Оценка физической близости включает сведения о регулярности сексуальных контактов и удовлетворенности, получаемой от них клиентом в разгар этих отношений. Нулевой балл (0) указывает на отсутствие сексуального компонента в системе отношений, тогда как десять баллов (10) говорят о регулярном и удовлетворительном сексуальном обмене. Наконец, клиент называет приблизительные даты установления отношений с каждым из друзей и объясняет, почему дружба окончилась или угасает.

Изучая карту дружбы, специалист может предварительно определить, в чем первоначальная причина одиночества – в трудностях вступления в отношения или в их углублении. Затем специалист может классифицировать одиночество клиента, отнеся его к одной из более специализированных категорий одиноких людей, наподобие тех, которые обычно выделяются:

1. У клиента было мало друзей одного пола, не очень близких, что наводит на мысль о его полной социальной изоляции.

2. У клиента было несколько друзей обоего пола, но ни один из них не проявлял большой открытости или интимности.

3. У клиента были друзья обоего пола, вызывавшие его на откровенность, но не на физическую близость.

4. У клиента были частые контакты и высокая степень откровенности с друзьями одного с ним пола, но редкие контакты, невысокая степень откровенности и мало случаев физической близости с лицами противоположного пола.

5. Клиент имел интенсивные, сексуально удовлетворяющие его отношения с представителями противоположного пола, но на короткие периоды времени.

6. Клиент имел длительные интимные отношения с одним из представителей противоположного пола до тех пор, пока его друг не повстречал кого-нибудь другого или пока один из них не уехал.

Для того чтобы научить клиента выявлять негативные автоматические мысли и наблюдать за ними, специалистом предлагается техника «Записывание мыслей». Психолог может попросить клиента зафиксировать на бумаге те мысли, которые приходят последнему в голову, когда он пытается совершить необходимое для него действие. При записи мыслей, которые возникают в голове в момент принятия решения, лучше соблюдать порядок их очередности. Очередность эта очень важна: она свидетельствует о важности тех или иных мотивов в принятии решения.

Техника «Дневник мыслей» дается клиенту в качестве домашнего задания. В течение определенного количества дней психолог предлагает клиенту тезисно фиксировать свои мысли в дневнике. Это позволяет понять, о чём индивид думает чаще всего, и сколько времени у него уходит на это.

Порой даже сам клиент не способен определенно назвать причину своих переживаний. Следовательно, значимость «дневника мыслей» состоит также и в том, что он помогает и клиенту, и специалисту выявлять те мысли, которые оказывают воздействие на самочувствие клиента в течение дня.

За время диагностической фазы специалист должен определить:

1. Представляет ли одиночество первичную либо вторичную проблему клиента.

2. Есть ли другие клинические расстройства.

Затем психологу необходимо установить, сколько времени клиент переживает одиночество, а также все события, которые могли способствовать возникновению последней стадии данного переживания.

2 блок. «Самооценка и самоотношение» (2–3 встречи)

Цель – выявить негативные автоматические мысли и аргументы, поддерживающие и опровергающие их («за» и «против»), влияющие на самооценку и самоотношение личности, а также заметить ошибочные когниции на более рациональные мысли, способствовать изменению самоотношения и самооценки.

Данный блок предполагает работу с компетентностным компонентом психологической культуры. В соответствии с полученными знаниями о себе выстраивается адекватная Я-концепция; специалист способствует выявлению скрытых знаний, умений и способностей и эффективному их применению для решения задач, стоящих перед личностью.

Методы и техники: техника градуированных заданий, когнитивная репетиция, ролевые игры, дневник мыслей (продолжение) и т. д.

Применение вышеуказанных техник идет в соответствии со стадиями в становлении отношений и в преодолении одиночества, согласно концепции Дж.И. Янга [61]. Стадии располагаются в определенном порядке и последовательности. Высшие уровни преодоления одиночества структурно сложнее низших. Клиентам, желающим достичь высших уровней, сначала необходимо научиться контролировать низшие уровни.

Главные цели каждой стадии следующие:

Преодоление печали и тревоги, которые порождены одиноким препровождением времени.

Занятие совместным делом с немногими случайными друзьями.

Открытость перед заслуживающим доверия другом.

Знакомство с потенциально близким, подходящим партнером противоположного пола.

Постепенное углубление интимных отношений с близким партнером.

Взятие на себя определенных эмоциональных обязательств на относительно длительный период времени перед близким партнером. В ходе применения техник в первом блоке специалист определяет, какую ступень «иерархии» дружеских отношений занимает клиент. После определения настоящего уровня социального взаимодействия психолог и клиент приступают к распознаванию бихевиоральных, когнитивных и эмоциональных блоков, препятствующих переходу на следующую, более высокую ступень в иерархии одиночества.

Дж.И. Янг [61] выделил несколько кластеров сознания, поведения и эмоций. Кластеры отличают одного одинокого клиента от другого, и в соответствии с каждым кластером специалистом определяется содержание техник терапии. Кластер одиночества сопоставляется с самой сущностной мыслью об одиночестве. Глубинную суть содержания одиночества передает утверждение, с которым согласилась бы большая часть одиноких клиентов и которое отражает восприятие человеком отсутствия определенного типа социальных отношений. Примерами подобных утверждений могут быть следующие: «никто не любит меня»; «я отличаюсь от других людей»; «сейчас у меня ни с кем нет интимных отношений». Подобные утверждения используются только для того, чтобы измерить наличие и степень одиночества, так как они носят слишком общий характер, чтобы обеспечить специфический курс психотерапии. А кластеры одиночества, напротив, задают конкретные техники терапии.

Чтобы проиллюстрировать понятие кластера, рассмотрим кластер «отвергнуты в сфере интимных отношений». Для него характерны такие автоматические мысли: «что-то со мной неладно»; «я закрепил бы любые отношения»; «он/она действительно меня подвел/подвела»; «я не хочу рисковать, чтобы мне снова причинили

боль». Одиноким клиент, принадлежащий к данному кластеру, произвольно опишет мысли, приблизительно совпадающие с одной или несколькими из приведенных выше. Более тщательная проверка одиноких клиентов показала, что их автоматические мысли зачастую логически следуют из круга более фундаментальных основополагающих допущений по поводу того, почему происходит то или иное событие, и какими «должны быть» люди. Возможно, одинокие клиенты никогда раньше не выражали эти допущения словами, но они, скорее всего, согласятся с тем, что одно или несколько из подобных допущений выглядят разумными. В кластере «отвергнуты в сфере интимных отношений» основополагающие допущения могут сводиться к следующим: «Если кто-то меня бросает, значит, у меня не все в порядке»; «возможно, я не сумею исправить ошибки, которые допустил в прошлом»; «лучше быть одному, чем снова испытать боль, причиняемую разрывом отношений». Одинокие клиенты с подобными автоматическими мыслями и основополагающими допущениями, как правило, проявляют образцы поведения, для которого характерно стремление избежать возможных интимных связей. Более того, клиенты, относящиеся к кластеру «отвергнуты в сфере интимных отношений», описывают сходные эмоции, включающие в себя чувства никчемности, вины, горечи, безнадежности, ощущение потери. В целом оказывается задействованным весь кластер, если возлюбленный разрывает отношения с клиентом.

Прежде чем приступить к блоку «Саморазвитие», где работа строится на основе связи кластера со стадиями в становлении и переживании одиночества, во втором блоке применяются техники, способные «пошатнуть» негативную Я-концепцию клиента, обозначить для клиента его резерв способностей в преодолении чувства одиночества.

Когнитивная репетиция

Одна из проблем, возникающих при психокоррекции одиночества, связана с тем, что одинокий человек оказывается неспособным к выполнению даже самых привычных действий, связанных с социальными интеракциями и прежде выполняемых им почти автоматически. Целый ряд психологических факторов, таких как стеснительность, неуверенность в себе, тревожность, волнение, неспособность сконцентрироваться и т. п., может ограничивать поведенческий репертуар человека, переживающего одиночество.

«Когнитивная репетиция» – это мысленное воссоздание клиентом последовательности ступеней, которые необходимы для удачного выполнения определенного задания. Данная процедура помогает клиенту осознать свою способность вступать и поддерживать социальные контакты, появляется временная уверенность в себе, уходят на задний план волнение и тревога. Кроме того, данная техника применяется также для нахождения когнитивных, поведенческих и средовых препятствий, возникающих при совершении определенных действий. Главная цель психолога в данном случае – выявление этих проблем и поиск методов работы с ними. Нередко происходит так, что одно лишь мысленное решение задания способно улучшить самочувствие клиента.

Градуированные по степени сложности задания

Успешное выполнение градуированных заданий помогает изменить представления клиента о себе. Обычно после успешного выполнения серии заданий у него наблюдается кратковременное повышение настроения и мотивации. При условии преодоления присущей клиенту склонности недооценивать свои достижения, он может почувствовать, что в состоянии осилить и более трудные задания. У некоторых клиентов, переживающих одиночество, после успешного выполнения одного задания наблюдается резкое повышение активности. Психолог должен помнить, что такой мгновенный результат может обернуться неблагоприятными последствиями для клиента: он рискует переоценить свои силы, что приведет его к поражению при выполнении заданий повышенной сложности. В подобных случаях следует напомнить клиенту, что никто не требует от него грандиозных достижений, что первоначальной целью терапии является проверка его негативных идей.

Ролевые игры также используются для возникновения у клиента «аутосимпатии». Психолог и клиент в данном случае должны поменяться своими ролями. Как правило, клиенты относятся к себе критичнее и требовательнее, чем к другим, оказавшимся в той же ситуации.

Поведенческие техники, применяемые в процессе первых рабочих встреч, позволяют повысить степень функционирования клиента, нейтрализовать дисфункциональные установки и навязчивые мысли, помогают клиенту испытать чувство удовлетворения. Наблюдающиеся в поведении клиента изменения способны поко-

лебать его негативную Я-концепцию. В свою очередь, пересмотр Я-концепции ведет к улучшению настроения клиента и повышению его мотивации.

3 блок. «Саморазвитие» (3-5 встреч)

Цель – обнаружить и изменить дезадаптивные убеждения и стратегии поведения девушек, приводящие к возникновению когнитивных ошибок, а также определить возможности самоизменения.

Данный блок является самым глубоким и продолжительным, затрагивает компетентностный, ценностно-смысловой, рефлексивно-оценочный и творческий компоненты психологической культуры. Динамика компонентов происходит за счет выстраивания в ходе работы системы личностно значимых и личностно ценных стремлений, идеалов, убеждений, позиций, с помощью которых личность способна противостоять разрушительным и негативным влияниям. На этом этапе работы возможно осознать внутренние изменения, которые уже произошли, начинать ощущать себя субъектом деятельности и отношений. Это способствует становлению и развитию рефлексивного компонента психологической культуры.

Методы и техники: дневник мыслей (ведется на протяжении всей психокоррекции); отдаление, эмпирическая проверка, самовыражение, целенаправленное повторение, декатастрофизация, переоценка ценностей и т. д.

Для качественного анализа изменений до и после программы с клиентами рекомендуется провести методику «неоконченных предложений», разработанную Ж.В. Пузановой [37].

На этом этапе рассматривается связь кластеров одиночества со ступенями в иерархии преодоления одиночества, и каким образом психолог может помочь клиенту применить общие способы когнитивной терапии.

Первая стадия называется «жизнь в одиночку». Одинокие клиенты часто считают жизнь в одиночку самым неприятным опытом. Чтобы работа была успешной, необходимо помочь клиенту почувствовать себя более комфортабельно, если он живет один до того (или параллельно тому), как пытается вступить в дружеские отношения. В противном случае клиенты могут потерять возможных друзей, которые «нужны», только из-за отчаянного страха остаться одному. Далее рассмотрим кластеры, относящиеся к этой стадии.

Кластер «бессодержательное пребывание наедине с самим собой»

Одинокие клиенты часто бывают подавлены, пассивны, неустроены, им недостает жизненной энергии. Они испытывают некоторый страх, что может произойти нечто такое, с чем они не справятся. Чтобы точно определить, в чем причина неудовлетворенности клиента, очень важно выявить, каковы их автоматические мысли, когда они пребывают одни. Примером может служить такая мысль: «Я никуда не хочу ходить один». Важно спросить, в чем выражается это убеждение, чтобы проверить, действительно ли им приятнее остаться дома наедине с самим собой и поразмышлять о чем-нибудь, чем одному выйти из дома. Кластер «плохое представление о самом себе». Многие одинокие клиенты заблокированы от поиска новых отношений и их углубления тем, что считают себя нежелательными во многих отношениях.

Кластер «плохое представление о самом себе» воздействует на клиентов на всех ступенях иерархии преодолеваемого одиночества. В своих автоматических мыслях они, например, описывают себя как людей непривлекательных, не внушающих любви, унылых, скучных, глупых, холодных и себялюбивых. К тому же клиенты стремятся убедить себя, что эти черты составляют основу их личности и, следовательно, их нельзя изменить. Допуская, что такие клиенты не столь уж неловки в различных социальных ситуациях, психолог может помочь им исследовать их отношения в прошлом, чтобы они проверили свою гипотезу о том, будто другие люди избегают их, потому что они унылы, безобразны и т. д. При помощи специалиста одинокие клиенты часто осознают, что в прошлом у них были друзья, которые их любили, и что, быть может, они слишком обобщают несколько случаев, когда их отвергли. Этим клиентов можно также попросить перечислить свои положительные качества. Иногда психолог идентифицирует основополагающие допущения, например, такое: «Чтобы иметь друзей, очень важно быть красивым, блестящим, веселым и остроумным собеседником». При помощи задаваемых им вопросов клиенты часто осознают, что сами они при выборе друзей не настаивали бы на этих качествах и что, следовательно, другие люди тоже могут не настаивать на них. Наконец, если действительно существуют серьезные погрешности в самом клиенте, ему можно показать, что большинство личностных качеств не носит врожденного характера, их можно приобрести или от них можно избавиться. На этой ста-

дии целесообразно применение следующих техник. Отдаление. Суть данной техники заключается в том, что клиент должен отдалиться от собственных мыслей, т. е. занять объективную позицию по отношению к ним. Подобное отстранение включает в себя три компонента:

- осознание автоматического характера отрицательной мысли;
- понимание того, что негативная мысль вызывает разочарование, страдание и страх;
- появление сомнения в справедливости «плохой» мысли, осознание того, что данная схема не адекватна новой ситуации.

Эмпирическая проверка

Способы:

1. Поиск аргументов подтверждающих и опровергающих автоматические мысли. Доводы «за» и «против» фиксируются на бумаге для того, чтобы клиент имел возможность перечитывать их каждый раз, когда эти мысли вновь посещают его. Если клиент будет часто проводить подобную процедуру, то постепенно в его памяти отложатся «правильные» аргументы и исчезнут неадекватные ситуации решения и мотивы.

2. Взвешивание плюсов и минусов каждого варианта. Здесь также необходимо учитывать не только сиюминутную выгоду, но и долговременную перспективу. Построение эксперимента для проверки суждения. На основе опыта общения с клиентом специалист подвергает проверке его суждения. Он обращается также к своему личному опыту, статистике, к академической и художественной литературе. Далее психолог указывает на логические ошибки и противоречия в суждениях клиента.

Вторая стадия терапии – «случайные дружеские связи». Прежде чем вступить в интимные отношения, для одиноких клиентов очень важно сначала создать прочную базу из случайных друзей. Эти случайные дружеские связи часто служат противовесом настроениям скуки, бездеятельности, плохому представлению о самом себе, которые преобладают у изолированных от других людей клиентов. Рассмотрим входящие в данную стадию кластеры.

Кластер «социальная тревога»

Одной из самых распространенных преград, мешающих одинокому человеку завести друзей, является определенный ход его собственных мыслей, в котором находит выражение его опасение –

смутиться перед другими людьми и не знать, что делать и что сказать. Подобные мысли ведут к неврозу страха перед собственной социализацией, сопровождающемуся многими симптомами тревоги. Иногда клиенты интерпретируют эти симптомы тревоги как признак того, что они потеряют контроль над собой, сойдут с ума или будут серьезно травмированы. Другим выражением социальной фобии служит поведение «наблюдателя» – понятие, взятое из сексологической терапии. «Наблюдение» относится к такому процессу, когда клиенты, находясь в контакте с другими людьми, не могут исключить наблюдение за собой. Они настолько заняты мыслью о том, что плохо «выглядят», и до такой степени себе это внушили, что не могут принимать участие в каких-либо социальных мероприятиях или получать от них удовольствие. Полезно попросить клиента привести доказательства того, что другие люди постоянно изучают и оценивают его поведение. Кроме того, психолог может избавить клиентов от мучительного допущения, что их отвергнут или высмеют, если они сделают ложный в социальном плане шаг. Другие способы работы с социальной тревогой состоят в том, что психолог и клиент проигрывают внушающую страх социальную ситуацию и делают ее видеозапись. Просматривая затем пленку, клиенты часто удивляются, что они выглядят гораздо непринужденнее, ведут себя более надлежащим образом, чем они думали. Наконец, можно прервать «поведение наблюдателя», показав клиентам, как отвлечься от самоконтроля, переключившись на какой-нибудь другой объект или другого человека. Работа с данным кластером, уже была проведена во втором блоке при работе с самооценкой и самоотношением клиента. Если проведенной работы было недостаточно, психолог повторно применяет такие техники, как техника градуированных заданий, нахождение аргументов «за» и «против» дисфункциональных убеждений.

Кластер «социальная неприспособленность»

Некоторые одинокие клиенты не имеют в своем распоряжении достаточного набора социальных навыков, которые позволили бы им справляться с определенными ситуациями. Они считают, что их высмеивают и отвергают, но не знают почему. В этом случае применяются следующие техники: моделирование, ролевое проигрывание ситуаций, эксперимент, декатастрофикация.

Техника декатастрофизации

Психолог задает клиенту примерно следующие вопросы: «Давайте посмотрим, что было бы, если...», «Как долго вы будете испытывать подобные негативные ощущения?», «Что будет потом? Мир разрушится? Вы умрете? Ваши близкие откажутся от вас? Это испортит вашу карьеру?» и т. п. Вскоре клиент осознает, что все события имеют свои временные границы, в результате чего автоматическая мысль «этот ужас никогда не кончится» исчезает. В этих случаях специалист моделирует более желательный тип поведения и просит клиента включить его в контекст разыгрываемой роли. Постоянно практикуясь, клиент начнет получать от других более позитивную обратную связь. Некоторые одинокие люди, по-видимому, с трудом общаются с кем-либо потому, что не понимают ход мыслей других людей – их собственное мышление часто носит идиосинкратический характер. Психолог может сообщить клиентам о различных концептуальных позициях, относящихся к самым разнообразным сферам жизни. Он может также научить клиентов более внимательно слушать, что говорят другие люди. Чуткости можно научиться, хотя процесс этот часто бывает нелегким.

Кластер «недоверие»

Большинство хронически одиноких людей страдают от глубокого недоверия к себе со стороны других людей. Часто они испытывают чувство горечи по отношению к миру, окружающему их, однако при этом болезненно ощущают свою изолированность от него. Такие клиенты, как правило, разделяют неадаптивные допущения о том, что другие люди себялюбивы, заботятся только о себе, стремятся использовать в своих целях всех остальных людей. Психолог может здесь предложить два основных способа преодоления одиночества. Во-первых, он может дать обзор тех факторов жизни какого-то определенного человека, которые подтверждают точку зрения клиента о том, что люди ни о ком не заботятся. Затем специалист может спросить, стоит ли на основании этих немногих примеров делать обобщения, относящиеся ко всему миру. Клиенту можно посоветовать «испытать» немного больше людей и тем самым проверить, действительно ли его допущение справедливо. Второй важный способ помощи одиноким состоит в том, что специалист постоянно спрашивает клиента о том, считает ли он, что психологу можно доверять. В идеале одинокий клиент постепенно осознает, что он наихудшим образом интерпретирует многие дей-

ствия психолога и что альтернативные объяснения здесь более правдоподобны. Если клиент начнет доверять психологу, то его (или ее) мировоззрение тоже начнет изменяться.

Работа с данным кластером происходит с помощью тех же техник, как и в работе с предыдущими кластерами. Необходимо показать клиенту абсурдность некоторых его автоматических мыслей, объяснить ему, откуда появились мысли о недоверии к людям, разработать аргументы «за» и «против» дисфункциональных убеждений. В качестве домашнего задания клиент должен применять в социальном взаимодействии отработанные навыки общения и отслеживать возникновение автоматических мыслей.

Третья стадия психокоррекции – «взаимное самораскрытие».

Как только одинокий клиент сумеет создать себе прочную социальную базу из приятных для него случайных друзей, он должен сделать следующий шаг – выбрать среди них того, кто больше других заслуживает доверия, и начать процесс самораскрытия. Самораскрытие имеет большое значение, потому что первый шаг к интимности в отношениях часто состоит в том, чтобы поделиться с другим человеком своими заветными мыслями и чувствами. Психолог поощряет клиента начать этот процесс вместе с надежным и спокойным другом, зачастую того же пола, который уже выражал явную заинтересованность в более тесной дружбе. На этих ранних стадиях преодоления одиночества психолог, как правило, не поощряет самораскрытие по отношению к возможному интимному партнеру противоположного пола потому, что «угроза» эмоциональных осложнений может вызвать слишком большую опасность, и потому, что другой человек может неправильно понять намерения клиента.

Кластер «стеснительность»

Нередки случаи, когда клиенты с трудом самораскрываются. Они часто думают, что неспособны к общению в силу якобы своего отличия от других людей, считают, что никто не может их понять, что люди отвергли бы их, если бы они открыли им свои слабости или «постыдные» мысли. Стеснительные клиенты могут также говорить о том, что они не вправе вваливать свои проблемы на других людей. Чтобы проверить эти мысли, психолог совместно с клиентом разыгрывает ситуацию, в которой психолог оказывается клиентом, в то время как клиент предстает в роли друга. Когда специалист «раскрывает» некоторые «тайны» клиента, клиент слушает его

и откликается на доверие. Почти обязательно клиенты сообщают, что во время сеанса «раскрытия» они по большей части проявляют по отношению к психологу чувства понимания и заботы, а не отворачивания. Цель разыгрывания этой роли – сделать так, чтобы клиент пришел к выводу, что его личные страхи, в конце концов, не столь ужасны и что, вероятно, самораскрытие может усилить интимность отношений. Клиент начинает также осознавать, что другие люди не так уж отличаются от него и способны понять и почувствовать все его проблемы.

Четвертая стадия психокоррекции одиночества – «встреча потенциального интимного партнера». После того как клиент успешно установит отношения с «надежным» другом, влекущие за собой их взаимное самораскрытие, реализуется следующая цель терапии – помочь клиенту встретить подходящего для интимных отношений человека. Речь обычно идет о встрече партнеров противоположного пола, однако та же самая стратегия может применяться и к клиентам одного и того же пола. Часто достижению этой цели мешает убеждение клиента в том, что он (или она) нежелателен.

Кластер «проблема выбора партнера»

Некоторые одинокие клиенты убеждены, что им нигде встретить подходящего партнера. Психолог разрабатывает вместе с клиентом проекты – возможные способы знакомств. Они включают в себя: контакты со старыми желательными друзьями или знакомыми; обращение к друзьям с просьбой устроить свидание; участие в вечеринках; сближение с возможными «кандидатами» на работе или по соседству; вступление в организацию, члены которой разделяют интересы клиента; выполнение функций одинокого человека, «открытого» для выбора.

Большинство людей считает, что вступление в отношения с представителем противоположного пола вносит известный дискомфорт, особенно если неизвестны обстановка и окружение. Возможность быть отвергнутым всегда «маячит» на горизонте, так что, конечно, безопаснее общаться с теми, кто уже проявил готовность принять знаки внимания. Одиноким клиентов следует чаще поощрять сравнивать дискомфорт от встречи с незнакомыми людьми с возможными преимуществами встречи с желательным, принимающим их знаки внимания партнером, который может стать для них близким человеком. Польза такой перспективы состоит в том, что чем чаще человек встречается с другими людьми, тем выше его

шансы встретить подходящего партнера. Сказанное справедливо даже в том случае, если клиент считает подходящими для себя лишь некоторых людей. Второй круг проблем при выборе партнера связан с чрезмерными или ненужными ограничениями выбора. Некоторые одинокие клиенты, прежде чем пойти на свидание, устанавливают нереально завышенные стандарты. Каждый потенциальный партнер для них недостаточно привлекателен, недостаточно интеллигентен, недостаточно удачлив. Психолог помогает клиенту осознать, что такое завышение стандартов приведет к поражению, потому что он потеряет много возможностей завязать близкие отношения, которые мог бы предпочесть одиночеству. Та же самая логика применяется и в том случае, когда клиент сравнивает каждого нового человека с замечательным человеком из своего прошлого, который теперь уже недостижим для него. Другое неадаптивное ограничение состоит в следующем: клиенту хотелось бы куда-нибудь пойти с кем-либо, но он не делает этого, потому что не чувствует, что другой человек одобрит подобное желание. Тогда психолог и клиент могут совместно обсудить, к каким последствиям приведут серьезные решения, принятые с учетом возможного одобрения или неодобрения со стороны других людей.

Последнее препятствие для встречи с подходящим партнером иллюстрируется на примере клиента, постоянно выбирающего в качестве партнера для интимных отношений таких людей, которые оказываются для него неудовлетворительными в каком-то плане. Часто кажется, что людей в таких случаях, в силу их необъяснимого эмоционального склада, очень привлекает особый тип партнеров, который не соответствует их потребностям. Эти партнеры иногда бывают жестокими, действуют, отвергая других, оказываются очень беспокойными или чрезмерно зависимыми. Когда психолог и клиент идентифицируют подобную модель, они могут попытаться «подобрать к ней ключи» и заранее идентифицировать неподходящих людей. Клиента нужно убедить, что долговременные негативные эмоции от продолжающейся связи с подобным партнером «перевесят» его первоначальное пылкое увлечение.

Пятая стадия терапии одиночества – «углубляющаяся близость». По мере того как клиент устанавливает контакт с желательным и интересным партнером, и есть все основания считать, что они, по-видимому, довольны друг другом, центр тяжести в терапии переносится на углубление отношений. Обычно интимность

достигается благодаря комбинации самораскрытия, социального контакта и других проявлений любви и заботы.

Кластер «отвергнуты в сфере интимных отношений»

Этот кластер представляет собой обычную реакцию тех клиентов, которых недавно отвергли в сфере интимных отношений. Они могут с удовольствием общаться со случайными друзьями, в особенности одного с ними пола, но зачастую избегают откровенности и сексуального контакта с представителями противоположного пола. Разведенные и расставшиеся клиенты ввиду каких-то особенностей своего мышления нередко задерживаются в этом кластере.

Чаще всего они думают о своей вине, о том, что действовали неправильно и, тем самым, заслужили того, чтобы их отвергли; они испытывают также чувство горечи из-за того, что кто-то, кому они доверяли, причинил им такую боль. Таким одиноким клиентам полезно взглянуть на эту связь в целом, чтобы понять, почему произошел разрыв. Обычно клиент объясняет разрыв отношений либо фундаментальной несовместимостью партнеров, либо такими переменами в одном из них или в них обоих, которые затрудняют регуляцию и нормальное развитие отношений. Даже в том случае, когда клиенты по-прежнему убеждены, что заслуживают порицания, психолог может предложить им изменить свое поведение таким образом, чтобы они больше не повторяли одних и тех же ошибок в других отношениях. Затем общая стратегия терапии будет направлена на то, чтобы отучить клиента судить о своем будущем только на основе своего прошлого. Если это удастся, риск снова остаться одному покажется клиенту не таким уж большим.

Кластер «обеспокоенность вопросами секса»

Для одиноких клиентов сексуальная близость часто является проблемой. Она связана с «поведением наблюдателя». Так как именно одинокие клиенты зачастую бывают обеспокоены тем, что при социальных контактах они смущаются или ведут себя неудовлетворительно, они также убеждены, что окажутся некомпетентными любовниками. Психолог может выяснить, нельзя ли рассматривать сексуальный контакт иначе, чем своего рода «спектакль». Клиентам нужно помочь осознать, что гораздо разумнее сосредоточиться на чувстве близости и получении наслаждения, чем оценивать друг друга. Кроме того, часто важную роль может сыграть просьба к клиенту привести альтернативные объяснения того, по-

чему кто-то не сумел в свое время откликнуться на его сексуальный призыв.

При возникновении некоторых иных сексуальных проблем клиенты испытывают чувство психологической изолированности. Зачастую они не делились с партнером своими сомнениями и опасениями по поводу их самих или их отношений и поэтому испытывали чувство своей отдаленности. Эта отдаленность могла серьезно повлиять на уровень удовлетворения, получаемого от сексуального контакта. Поощряя откровенность, психолог может помочь клиентам преодолеть чувство изолированности.

Шестая стадия терапии – «долгосрочные эмоциональные обязательства». Конечная стадия преодоления одиночества направлена на то, чтобы поддерживать интимные отношения в течение относительно длительного периода времени. Некоторые клиенты испытывали небольшие затруднения на ранних стадиях интимных отношений, которые определялись их собственной откровенностью, заботой о партнере и сексуальным контактом. Однако их связи либо быстро прекращались, либо характеризовались нарастанием неуверенности, гнева и амбивалентности.

Кластер «тревога по поводу эмоциональных обязательств»

Некоторые одинокие клиенты достигают определенного уровня интимности, но затем начинают чувствовать, что они «попались». Они осознают, что не имеют серьезных обязательств перед своим партнером и боятся взять их на себя. Возможно, вскоре им захочется уехать, избежать близости или, по крайней мере, ослабить интимные отношения. У таких клиентов возникают самые разнообразные автоматические мысли: они чувствуют себя пойманными в ловушку, они подавлены чувствами своего партнера, напуганы тем, что не способны ответить взаимностью на любовь, они убеждены, что потеряют свою свободу, боятся, что «потеряют себя», если сойдутся слишком близко. Психолог может помочь клиенту осознать, что разным людям требуется разное время, прежде чем они почувствуют, что готовы взять на себя эмоциональные обязательства. Некоторые люди готовы к «полному слиянию» с партнером уже через несколько дней или недель, тогда как другим для этого требуются месяцы и даже годы. Идеал равных обязательств и полной взаимности редко достигается на ранних стадиях связи. Если партнеры открыто обсуждают свою готовность вступить в связь и действительно считают свои чувства друг к дру-

гу сильными, то ни один из них не почувствует себя пойманным в ловушку или отвергнутым. Ощущение «меня поймали» возникает только тогда, когда один партнер чувствует, что он обязан соответствовать требованиям другого. Обычно о степени интимности, зависимости, обязательствах во времени и свободе можно договориться при взаимном обсуждении и при условии доброжелательности партнеров.

Кластер «опасная пассивность»

Некоторые одинокие клиенты неохотно выражают неудовлетворенность близостью непосредственно своим партнерам. Вообще, боязнь постоять за себя предъявлением разумных требований проистекает из таких убеждений (либо одного из них, либо обоих): «Если я испытываю неудовлетворенность, то это, должно быть, моя вина» и «Я не могу говорить о том, что я чувствую, в противном случае мой партнер бросит меня». Поскольку такие неудовлетворенные клиенты не выражают своих желаний, партнеру часто неоткуда узнать, что что-то неладно в их отношениях. Тем не менее, в подобных случаях клиенты испытывают чувство гнева, потому что твердо убеждены, что их партнеры, не спрашивая их, должны знать, чего они хотят. Таким образом, пассивные одинокие клиенты попадают в ловушку. Если они выразят свою неудовлетворенность близостью, то либо обнаружат, что виноваты в этом сами, либо будут отвергнуты; если же они ничего не скажут, то их гнев будет все возрастать, и, в конце концов, они могут решиться на разрыв отношений.

Правильное решение подобной ситуации состоит в том, чтобы помочь клиентам осознать, что они имеют право высказать свои желания и при этом не испытывать страха, что будут отвергнуты своими партнерами. Психолог указывает на то, что выражение неудовлетворенности, критики и гнева является нормальным компонентом долгосрочных отношений, а вовсе не сигналом разрыва. В этом случае используется ролевая игра с целью репетиции правильного поведения при помощи разыгрывания ролей и процедуры моделирования.

Кластер «нереалистические ожидания»

Большинство хронически одиноких клиентов ожидает от своих друзей и партнеров чего-то нереального. Эти клиенты, как правило, считаются строгими, бескомпромиссными, упрямыми, жесто-

кими, требовательными, морализирующими. Однако сами они редко видят себя такими; они часто думают, что просят других людей делать только то, что «каждый посчитает правильным». Когда друзьям не удастся поступать «явно» правильно, клиенты, которые относятся к данному кластеру, испытывают гнев, чувствуют себя оскорбленными, считают свои надежды разбитыми, разочаровываются в друзьях. Иногда такие клиенты не замечают слабостей своих партнеров на «стадии влюбленности» или считают, что со временем партнеры изменятся. Когда впоследствии партнер не оправдывает их ожиданий, они чувствуют, что этот человек их предал или упрямо отказывается измениться, и начинают к нему придирается и критиковать его поведение.

Когда вскрываются основополагающие допущения таких клиентов, мы иногда обнаруживаем, что они очень верят в некоторые абсолютные стандарты «правильного» и «неправильного» и, следовательно, нетерпимы к тому или совершенно не осознают того, что их партнеры придерживаются других взглядов. Другие клиенты из кластера «нереалистические ожидания» считают нормальным явлением различие во мнениях, но все же чувствуют, что они не должны терпеть поведение, которое им не нравится; зачастую они считают, что их партнеры должны к ним приспосабливаться, чтобы проявить свою заботу о них. Некоторые клиенты с нереалистическими ожиданиями действительно скорее предпочтут одиночество, чем смирятся с недостатками своего партнера.

Наиболее оптимальным и эффективным методом в данном случае является «переоценка ценностей». Нередко причиной одиночества являются излишне завышенные запросы и требования. В данной ситуации специалист предлагает клиенту сопоставить цену достижения цели и цену проблемы. Далее ему рекомендуется решить, нужно ли «сражаться» дальше за свою цель или уместнее отказаться от стремления к ней, «снизить» запросы и поставить для начала перед собой более реалистические задачи, ведь бывают случаи, когда цена отказа от решения проблемы ниже, чем цена страдания от нее. Хотя, конечно, бывают и другие ситуации, когда необходимо приложить усилия для решения проблемы, поскольку откладывание этого решения только ухудшает положение дел. К одиноким клиентам этой категории специалист применяет два способа психотерапии. Первый из них состоит в том, чтобы помочь одинокому человеку понять, что абсолютные стандарты «правиль-

ного» и «неправильного» встречаются очень редко, и что другие люди имеют право жить по другим правилам. Второй способ помощи заключается в том, чтобы показать клиенту контраст между невыгодностью постоянной требовательности, с которой сталкиваются их ожидания и которая приводит к крушению их планов, и преимуществами терпимого отношения и принятия точек зрения других людей. В конце концов, большинство клиентов может признать, что некоторые недостатки их партнеров – это та разумная цена, которую надо заплатить, чтобы достичь близости и хороших отношений.

Таким образом, если выяснить, что думают одинокие клиенты о самих себе и своих отношениях с другими, то, в общем, можно понять, почему они действуют и чувствуют так, а не иначе и помочь людям преодолеть свое одиночество. В ходе программы было показано, что применение когнитивно-бихевиоральных техник может влиять на формирование и развитие всех блоков психологической культуры и, тем самым, помогать справиться с переживаемым чувством одиночества и уметь противостоять его возникновению вновь.

3. Психодиагностика чувства одиночества в юношеском возрасте

Опросник, направленный на исследование субъективного переживания одиночества у девушек юношеского возраста

Инструкция. «Предлагаемый Вам тест содержит 5 шкал, каждая из которых содержит ряд утверждений. Прочитайте их и ответьте, согласны Вы с данным утверждением или нет. Если согласны, то после каждого утверждения поставьте знак «+», если не согласны – знак «-». Помните, что в тесте нет «плохих» и «хороших» ответов. Свое мнение выражайте свободно и искренне. Предпочтителен тот ответ, который первым пришел Вам в голову».

Шкала 1

1. Иногда Вы ощущаете себя одинокой воином/амазонкой, гордой и счастливой, не забывающей при каждом удобном случае подчеркнуть, что Вы самодостаточный человек.
2. Вы и только Вы распоряжаетесь своей жизнью и своим временем. Вы свободны и этим счастливы.
3. В жизни одинокого человека наступает момент, когда она начинает задыхаться в скорлупе своего «я» и интуитивно тянется к более объемлемому «мы».
4. Так уж устроен человек, что он не может быть в полной мере счастлив в одиночку.
5. Человеку необходим союз с лицом другого пола, и со временем эта необходимость становится все более очевидной.
6. Чем дальше во времени отодвигается «судьбоносная встреча» с потенциальным спутником жизни, тем больше оснований предполагать, что из боязни навсегда остаться одной человек будет видеть в каждом улыбнувшемся ей потенциальном партнере своего будущего супруга.
7. Боязнь одиночества иногда называют «паникой безысходности», она оказывает заметное влияние на поведение человека.
8. Сейчас я уверена в правильности своего выбора будущей (настоящей) профессии.

9. Такая боязнь одиночества охватывает человека в период, когда подруги уже вышли замуж, друзья – переженились, а некоторые успели обзавестись детьми.
10. Стоит заметить, что брак, заключенный под давлением «безысходности», как правило, не отличается ни особой глубиной чувств, ни другими возвышенными мотивами.
11. Брак от безысходности часто имеет много общего с браком по расчету в его худшем варианте. Хотя, конечно, возможны и исключения.
12. Награда за долгое терпение достается тем, кто спокойно ждет избранника/избранницу, и пусть поздно, но создают семью.
13. В браке, заключенном после продолжительного пребывания в одиночестве, происходит яркая вспышка долго копившейся нерас-trаченной любви.
14. Человек проявляет ту трепетную нежность, которая и предназначалась лишь тому одному, единственному и неповторимому, которого он/она так долго ждали.
15. У партнера/партнерши возникает желание приносить такому человеку только радость – за ощущение головокружения от неожиданно нахлынувшего счастья.
16. Получит ли радость и обожание партнера человек, вступивший в «поздний брак», зависит, прежде всего, от него.
17. Умение наслаждаться «поздним браком» зависит от терпения человека, от умения не просто прозябать, приспособливаться к одиночеству, а полноценно развиваться, от желания найти «своего», а не чужого мужчину или женщину, не бросаясь от тоски на «первого встречного».
18. Счастье не дается легко и «извне», тем более, когда время не на нашей стороне.
19. Счастье заключено «внутри нас» и зависит от того, насколько мы готовы подарить его другому.
20. Все сложится прекрасно, если партнеры одновременно протянут друг другу свои «подарки» – стремление сделать друг друга самыми счастливыми в этом мире.
21. Испытав естественную горечь расставания, совсем не плохо побыть одному – появилось время разобраться в себе, своих чувствах и отношениях с людьми, по-иному посмотреть на собственные поступки и оценить чужие.

22. В период вынужденного одиночества человек обязательно почувствует вину (стыд, сожаление) за боль, причиненную другому, за так называемые предрассудки и пережитки (ревность, зависть), за свои дурные привычки, за недостаток общей культуры.
23. В общем, человек ощутит расхождение между тем, что есть, и тем, что могло быть и должно быть. До этого он концентрировал свое внимание на проблемах внешних и был не слишком озабочен собой, своим душевным состоянием.
24. Одиночество позволяет человеку закалиться нравственно и (не удивляйтесь) обогатиться духовно. Поэтому когда появляется громадный простор для раздумий, хорошо было бы в этом деле привлечь опыт особых духовных наставников – писателей, философов, музыкантов, художников.
25. Одиночество – прекрасная пора для приобщения к вечной красоте и мудрости тысячелетий не проходит бесследно: оно удивительным образом влияет на самочувствие человека и способствует отысканию решений, которые раньше почему-то не находились.
26. Рассуждения, советы философов и психологов помогают увидеть свою судьбу в новых измерениях и связях, координируют в верном определении своего места в мире.
27. Если пребывание человека в одиночестве наполнено духовным содержанием, то она не только расширит свой кругозор, но и непременно станет мудрее, обязательно скорректирует свои принципы, жизненную позицию.
28. Через какое-то время случай или благоприятное стечение обстоятельств выведут ее на новую дорогу, на которой уже не будет невосполнимых потерь и горьких разочарований.
29. Можете ли вы после работы отправиться бродить по городу одна?
30. Вы встречаетесь с другом через 2 часа. Можете ли вы занять себя на это время?
31. Вы любите ходить пешком?
32. Вы оказываетесь в чужом городе и не можете отыскать нужную вам улицу вы обратитесь к карте города.
33. Большинство разводов происходит из-за того, что люди не захотели приспособиться друг к другу.
34. Когда я строю планы, то я, в общем, верю, что смогу осуществить их.
35. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.

36. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.
37. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.
38. Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и степени подготовленности.
39. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определить, что и как делать.
40. В конце концов, за плохое управление организацией ответственные сами люди, которые в ней работают.
41. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого.
42. То, что со мной случается – это дело моих собственных рук.
43. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего, не проявил достаточно усилий.
44. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, что я хочу.
45. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно его одевать.
46. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.
47. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.
48. Я всегда предпочитаю принять решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.
49. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя.
50. Большинство неудач в моей жизни произошли от неумения, незнания или лени и мало зависело от везения или невезения.
51. Я чувствую, что нахожусь в ладу с окружающими меня людьми.
52. Я - человек, легко приближающийся к людям.
53. Есть люди, к которым я испытываю глубокие чувства.
54. Я могу найти друзей, как только захочу.
55. Есть люди, которые по-настоящему понимают меня.
56. Есть люди, с которыми я могу поговорить
57. Есть люди, к которым я могу обратиться.

Шкала 2

1. Ответы на интересующие меня вопросы я ищу в книгах, а не в разговорах с людьми.
2. Не люблю работать с напарницей (соавтором и т. п. и предпочитаю трудиться в одиночку).
3. Я люблю отдыхать в уединенном и труднодоступном для других месте, например, в таежном лесу.
4. Вы любите смотреть на пламя костра?
5. Вы заняты чем-то очень важным. В такие минуты вас раздражают телефонные звонки?
6. Вы можете отметить Новый год в одиночестве и остаться при этом в хорошем настроении?
7. Вы оказываетесь в чужом городе и не можете отыскать нужную вам улицу, вы будете искать сами.
8. Люди вокруг меня, но не со мной.
9. Одиночество меня не страшит.
10. Я прекрасно чувствую себя только тогда, когда домашние улягутся спать, и я предоставлена самой себе.
11. Я не люблю бывать в компаниях и общаться с теми, кто меня окружает.

Шкала 3

1. Нередко сомневаюсь, действительно ли интересно моим сверстникам то, что я говорю.
2. Я чувствую неловкость, если захожу в комнату, а там уже сидят люди.
3. В спорах я высказываюсь только тогда, когда абсолютно уверена в своей правоте.
4. Мне кажется, что в компании я веду себя излишне скромно и застенчиво.
5. Я чувствую, что некоторые люди говорят обо мне за спиной то, что никогда не сказали бы мне в глаза.
6. Мои необщительность и стеснительность ставят меня в неловкое положение.
7. При встрече с незнакомыми людьми мне бы хотелось выглядеть в их глазах более коммуникабельной, чем я есть на самом деле.
8. Я не умею раскрепощаться и всегда немного скованна и неуклюжа.
9. Я болезненно отношусь к всякого рода нравоучениям и замечаниям в свой адрес.

10. Я готова согласиться с теми, кто утверждает, что с волками жить – по-волчьи выть.
11. Если близкие люди отвернулись от меня, то со мной что-то не так.
12. В семейных конфликтах я часто чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.
13. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей.
14. Я замкнут в себе.
15. Я чувствую себя покинутым.
16. Мои социальные связи неглубоки.
17. Я чувствую себя изолированным от других людей.
18. Как правило, взрослым (старшим) нет дела до моих чувств и переживаний.

Шкала 4

1. Я не сомневаюсь в том, что мои родители понимают меня.
2. Меня устраивает то образование (работа), которое я получаю (имею).
3. С детства я окружена заботой и лаской.
4. Думаю, что мои близкие тонко чувствуют мое состояние и настроение.
5. Скорее всего, одиночество для меня – это наказание судьбы, а не ее благосклонность.
6. Я несчастлива, занимаясь столькими вещами в одиночку.
7. Для меня невыносимо быть такой одинокой.
8. Мне не хватает общения.
9. Я часто застаю себя в ожидании, что люди позвонят или напишут мне.
10. Я несчастна, будучи такой отверженной.
11. Я чувствую себя морально опустошенной из-за того, что вынуждена заниматься многими вещами в одиночку.
12. Для меня очень важно мнение окружающих обо мне и их отношение к моим поступкам.
13. Я с большим трудом переношу свою изоляцию от внешнего мира.
14. Мне приходится очень тяжело в жизни из-за того, что не к кому обратиться за помощью и добрым советом.
15. Мне определенно не хватает компании и радостей общения с людьми.
16. Обособленность и уединенный образ жизни доводят меня до истощения.

17. Доброе слово близкого мне человека окрыляет меня, и тогда я бываю готова горы свернуть.
18. У Вас перспективная и высокооплачиваемая работа, которую Вы обожаете. У Вас масса интересных увлечений, которые дают успокоение душе и телу.
19. Однако если в зрелом возрасте Вы имеете родственников и друзей, но не имеете собственной семьи, Вас все равно называют и считают одиноким человеком.
20. Даже если Вы достигнете невероятных успехов в карьере, приобретете уважение в коллективе, сохраните поддержку родителей и друзей, Вас продолжают считать одинокой и неуспешной.
21. Люди полагают, что только в семье Вы сможете испытать глубокое духовное единение, уверенность в себе, эмоциональное удовлетворение, без которых человеку трудно полноценно существовать и развиваться.
22. Считаете ли вы катастрофой, если вам не с кем поехать в отпуск?
23. На день рождения вы приглашаете много друзей?
24. Чувствуете ли вы себя совершенно свободно, находясь в компании четырех незнакомых людей?
25. Вы оказываетесь в чужом городе и не можете отыскать нужную вам улицу, вы спросите у прохожего.
26. Вы любите делать подарки?
27. Вы мечтаете стать актрисой?
28. Я не могу быть счастливой, когда меня не любят.
29. Если меня не любят, то я обречена на несчастье.
30. Одинокие люди несчастны.
31. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
32. То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.
33. Я испытываю недостаток в дружеском общении.
34. Нет никого, к кому бы я мог обратиться.
35. Я не чувствую себя одиноким.
36. Я ощущаю себя частью группы друзей.
37. У меня много общего с окружающими людьми.
38. Я несчастна от того, что так отдалена от людей.
39. В последнее время у меня возникают проблемы в общении со сверстниками.
40. Я тяжело переживаю свое одиночество, когда оно возникает.

41. Когда я испытываю глубокое одиночество, мне нелегко его преодолеть.
42. Когда я одинока, у меня все валится из рук и я ничего не хочу делать.
43. Скорее всего, одиночество для меня – это наказание судьбы, а не ее благосклонность.
44. Я чувствую, что я одинока.

Шкала 5

1. Окружающие меня люди не разделяют мои интересы, поэтому и сами они не интересны мне.
2. Я редко выхожу на улицу, потому что окружающие раздражают меня. Мне кажется, что члены моей семьи могли бы относиться ко мне с большим вниманием.
3. Я чувствую себя свободной от общества, потому что общество свободно от меня.
4. Большинство знакомых мне людей неправильно истолковывает мои слова и поступки.
5. Мое окружение кажется мне скучным, назойливым и мелочным.
6. Мне очень близко и хорошо понятно выражение Ремизова: «Человек человеку – бревно».
7. Мне кажется, что чья-то злая воля вырвала меня из кругооборота жизни, и я чувствую себя позабытой и позаброшенной людьми.
8. Меня совершенно не заботит мнение окружающих обо мне, потому что они мне совершенно безразличны.
9. Чем дальше во времени отодвигается «судьбоносная встреча» с потенциальным спутником жизни, тем больше оснований предполагать, что из боязни навсегда остаться одной человек будет видеть в каждом улыбнувшемся ей потенциальном партнере своего будущего супруга.
10. Человек счастливый, успешный во всех отношениях, к сожалению, может неожиданно оказаться одиноким.
11. Неприятная ситуация расставания с любимым или развода весьма распространена и подстерегает каждого человека.
12. Возможно, это самое мучительное одиночество, которое толкает покинутых людей метаться из одной крайности в другую.
13. Кто-то безутешно рыдает день и ночь, пребывая в полном бездействии. Кто-то активно ищет общения, заводит новые связи с кем попало. Оба варианта поведения не приводят ни к чему хорошему.

14. В первом случае через какое-то время больной и обессиленный человек понимает: «Глупо рвать на себе волосы от горя, как будто горе уменьшится, если Ваша голова станет лысой» (Цицерон). Во втором – приходят раскаяние за легкомыслие, сожаление о бесцельно растраченных чувствах.
15. Как правило, рано или поздно, но каждый человек на собственном опыте убеждается, что горе нужно пережить в одиночестве. Вовремя уйти в одиночество.
16. После развода или разрыва родственники и друзья окружают человека повышенным вниманием.
17. Человек получает не слишком приятный «шанс» каждый день ходить в гости или принимать у себя шумные компании.
18. Все считают своим долгом срочно познакомить оставшегося одиноким человека, свести с каким-нибудь другим потенциальным партнером. Так же, как и в первом случае, помочь решить проблему – «самым простым» способом.
19. В ситуации вынужденного одиночества человек сам активно ищет любого общения с другим полом, порой даже – с личностями малопривлекательными.
20. Через какое-то время он понимает, что живет как в бреду. Однажды он даже может проснуться в чужом доме с невеселыми мыслями: «Что я делаю, зачем мне все это?»
21. Подобные размышления должны повернуть человека к самому себе, чтобы с ужасом не обнаружить собственную духовную пустоту, чтобы не появился страх разочароваться в себе.
22. Хорошо, если человек сможет заставить себя побыть некоторое время в уединении. Тогда день ото дня боязнь, что в пустой квартире можно задохнуться от одиночества, исчезает.
23. Первое время человек не любит одинокие прогулки по парку, чтение художественной литературы, книг по психологии, но со временем он к ним возвращается, вместе с ними возвращается и утраченное душевное равновесие.
24. Хорошо попытаться прекратить пользоваться успокоительными средствами, тогда даже бессонница станет приносить свои плоды.
25. Это как раз то время, о котором точнее не скажешь: «А я всю ночь веду переговоры. С неукротимой совестью своей».
26. Если любимый не отвечает мне взаимностью, значит, меня невозможно любить.

27. Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.
28. Болезнь – дело случая, если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.
29. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.
30. Бесплезно предпринимать усилия для того, чтобы завоевать симпатии других людей.
31. Внешние обстоятельства (родители, благосостояние) влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.
32. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
33. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность.
34. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они не старались, наладить семейную жизнь они все равно не смогут.
35. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.
36. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
37. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.
38. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.
39. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле.
40. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье.
41. На подрастающее поколение влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются бесполезными.
42. Трудно бывает понять, почему руководители поступают так, а не иначе.
43. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще больше были виноваты другие люди, чем я.
44. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблема разрешится сама собой.
45. Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.
46. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания.

47. В семейной жизни бывают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании.
48. Никто из окружающих не разделяет моих интересов и мыслей.
49. Мне не с кем поговорить.
50. Я чувствую, будто никто действительно не понимает меня.
51. Нет никого, к кому я мог бы обратиться.
52. Я сейчас больше ни с кем не близка.
53. Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи.
54. Я чувствую себя покинутой.
55. Я чувствую себя совершенно одинокой.
56. В действительности никто как следует не знает меня.
57. Я чувствую себя изолированной от других.
58. Я чувствую себя исключенной и изолированной.
59. Люди вокруг меня, но не со мной.

Обработка результатов

1. Подсчет сырых баллов по первичным данным.

По каждой шкале теста посчитайте сумму совпадений ответов испытуемого с ответами на вопросы, приведенные в ключе, и рассчитайте индивидуальные факторные веса с помощью предложенных уравнений.

Ключ к тесту

Шкала 1. Одиночество как временное вынужденное явление

Ответ	Номера вопросов
«+» согласен	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22–50
«-» не согласен	51, 52, 53, 54, 55, 56, 57

Шкала 2. Отрицание переживания одиночества как негативного чувства «одному проще»

Ответ	Номера вопросов
«+» согласен	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11

Шкала 3. Застенчивое поведение как следствие переживания одиночества

Ответ	Номера вопросов
«+» согласен	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17

Шкала 4. Одиночество – негативное и нежелательное для меня чувство

Ответ	Номера вопросов
«+» согласен	5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20-30, 33, 34, 38, 39, 40-44
«-» не согласен	1, 2, 3, 4, 18, 23, 24, 25, 31, 32, 35, 36, 37

Шкала 5. Чувство одиночества – наказание судьбы

Ответ	Номера вопросов
«+» согласен	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10-21, 26-34, 36-54, 56, 57, 58, 59
«-» не согласен	22, 23, 24, 25, 35

2. Подсчет баллов по вторичным обобщенным шкалам.

Уравнения:

$$1) \text{Factor1} = -4,35 + 0,29 * \text{Test2} + 0,11 * \text{Test5}$$

$$2) \text{Factor2} = 6,68 + 0,2 * \text{Test1}$$

$$3) \text{Factor3} = -3,07 + 0,24 * \text{Test3} + 0,11 * \text{Test4}$$

Значение группы нормы: $[-1; 1]$, при $x=0$, $S_x = 1$. Оно позволяет делать выводы о том, испытывает ли человек чувство одиночества, какова его интенсивность и какое количество этиологических факторов лежит в основе данного переживания. При значениях:

1) $x \leq -1$ (низкие значения, т. е. отсутствие переживания одиночества);

2) $-1 \leq x \leq 1$ (границы нормы);

3) $x > 1$ (высокие значения, т. е. наличие переживания одиночества).

Содержательное описание шкал

Factor1 – Переживание одиночества как негативного чувства

Для девушек-студенток, переживающих одиночество как негативное чувство, характерны следующие личностные особенности: тревожность, мнительность, неуверенность в себе, постоянные сомнения. Часто они ощущают беспомощность, некомпетентность и слабость. У них наблюдается низкая терпимость к отрицательным переживаниям и повышенная чувствительность к отвержению или неудаче. Типичной для

них эмоцией является дисфория (сочетание тревоги с печалью). Тревогу, как правило, порождает страх стать объектом критики, а также вероятность разрыва зависимых отношений, а печаль – отсутствие близких отношений и успехов. Если это происходит, то они могут погрузиться в депрессию. Для девушек, переживающих данный тип одиночества, часто характерны жалобы ипохондрического характера, так они требуют внимания со стороны других. Для них характерна некая интровертированность и осознание проблем через пессимистическую призму оценки своих перспектив.

Еще в подростковом возрасте они, как правило, испытывали трудности в ситуации каких-либо перемен. Свойственная им некая неофобия обусловлена наличием фиксированных форм поведения (навязчивость, упрямство, педантизм, стереотипии). Им бывает очень сложно изменить мнение, отношение или установку даже при объективной необходимости. На работе из-за постоянного страха перед неудачами они, как правило, стараются избежать новых обязанностей, а также продвижения по карьерной лестнице. Наличие такой ранней неадаптивной схемы, как негативизм, приводит к навязчивой стойкой концентрации внимания на негативных аспектах жизни. Таким образом, идет преуменьшение значения позитивных или вселяющих оптимизм аспектов. Обычно у таких девушек имеются завышенные ожидания – в широком спектре ситуаций, – что дела, в конце концов, пойдут плохо или же успехи непременно обернутся неудачами. Как правило, имеет место необычайный страх допустить ошибку, которая приведет к унижению или попаданию в проблемную ситуацию. В связи с преувеличением вероятности возможных негативных исходов эти люди часто склонны к беспокойству, бдительности, жалобам и нерешительности. Данная категория девушек нередко предрасположена к подавлению чувств, спонтанных действий и стремления к общению из-за опасения перед неодобрением со стороны других людей. Как правило, в их родительской семье проявлялась суровость, требовательность с оттенком обвинения: исполнение своих обязанностей, долг, соблюдение правил, сокрытие эмоций, избегание ошибок превалировало над удовольствием, радостью и отдыхом.

При данном типе переживания одиночества страдает, прежде всего, самореализация в обществе, посредством нарушения взаимодействия человека и окружающего его социума «Я – Другие». Поскольку девушки, переживающие одиночество как негативное чувство, в социальных группах склонны держаться особняком, основная травма или угроза связана у них с отказом или отвержени-

ем, а потребность в аффилиации остается неудовлетворенной. О проблемах самооценки свидетельствует внутренний специфический мотивационный конфликт между напряженным желанием вступить в контакт и субъективно непреодолимым чрезмерным страхом этого контакта. Характерное чувство беспомощности, некомпетентности и слабости формирует негативное самоотношение и негативное мышление («Я беспомощен», «Меня могут обидеть»). Культ зависимых отношений не позволяет принимать личную ответственность за жизнь в целом, стать зрелой личностью, способной самостоятельно осмыслить собственную жизнь.

Factor2 – Отрицание переживания одиночества как негативного чувства («одному проще»)

Для девушек с данным типом переживания одиночества характерна определенная автономность, другие люди, как правило, не вызывают у них интереса. Они не допускают близости, стремясь защитить личную независимость и уединенность, относя себя к самодостаточным одиночкам. Ими высоко оцениваются такие качества личности, как мобильность, самостоятельность и независимость; в приоритете для них – самостоятельное принятие любого рода решений и действия в одиночку. Они считают навязчивыми других людей и полагают, что близость ущемляет их независимость. Их убеждения заключаются в представлениях типа «Я по существу одна», «Близкие отношения нежелательны, так как они ограничивают свободу действий» и т. д. Часто девушки с данным типом переживания одиночества чувствуют себя хорошо, когда, например, наступает ночь, и все ложатся спать, а отдыхать предпочитают в далеком от социума месте. Им неизвестна негативная сторона переживания одиночества, напротив, оно является для них единственным комфортным состоянием.

Их важнейшая межличностная тактика поведения заключается в том, чтобы держаться от других людей настолько далеко, насколько это возможно. Любые попытки сближения с ними они воспринимают как вторжение или угрозу. Пока такие личности сохраняют дистанцию, их печаль выражена незначительно. Если они оказываются вынужденными вступить в тесный контакт, то это вызывает у них чувство беспокойства. Данному типу девушек не присуще выражение чувств мимикой или словами. Вследствие этого может создаться впечатление, что у них отсутствуют сильные чувства.

Социальная самоизоляция обычно определяется особой личной философией, а иногда убеждениями во враждебности окруже-

ния. Их убеждения носят очень ригидный характер, они не способны сами изменить мнение, даже при объективной необходимости.

При отрицании переживания одиночества как негативного чувства у девушек возникают проблемы с самооценкой и самоотношением. Это проявляется в затруднении оценки своих качеств, возможностей и места в жизни, а также не дает возможности занять главенствующее положение по отношению к другим. Негативное мышление обнаруживает себя в убеждениях о враждебности окружения. Данные убеждения затрудняют их тесные контакты.

Проблемы самореализации в социуме и саморегуляции связаны с тем, что при данном типе переживания одиночества есть потребности в независимости, демонстративности и автономии. Девушки с данным типом переживания одиночества отвергают близость, чтобы сохранить свою уединенность. Однако существуют препятствия в удовлетворении данных потребностей, так как такой чрезмерной социальной самоизоляции человек требует повышенного внимания к себе со стороны окружающих, но принять его не может. Любые тесные контакты вызывают сильное беспокойство.

Factor3 – Одиночество как временное вынужденное явление

Девушки с данным типом переживания одиночества испытывают длительную привязанность к кому-либо, а также неспособность поддерживать устойчивые эмоционально-личностные отношения с обществом. Такой личностный конфликт провоцирует быструю смену настроения.

Выражение поведения может значительно меняться от коварства, манипуляции и эксплуатации до вполне доброжелательного отношения к окружающим людям (но только до тех пор, пока они оказываются в состоянии привлекать к себе внимание, а также вызывать изумление и любовь). У них часто наблюдается смена позиций доминирующего и жертвы, нередко их совмещение. Демонстрация приступов раздражительности, слез и обвинений может резко смениться на самолюбование, сосредоточение только на себе. Такие люди чувствуют себя неуютно в обществе, они придирчивы по мелочам, капризны и склонны делать непредсказуемые шаги. Эмоциональная неустойчивость и повышенная чувствительность к средовым воздействиям порождает нетерпение, яркость эмоциональных проявлений и конфликтогенность. Самооценка таких девушек обусловлена оценкой со стороны внешнего мира, окружающих. В случае, если у них не получается привлечь к себе внимание или произвести на других впечатление, они могут впасть в истерику, по-

средством которой стремятся «покарать» своих обидчиков. У них наблюдается склонность к драматичному выражению фрустрации и отчаяния. Как правило, девушки с данным типом переживания испытывают скрытое чувство тревоги, отражающее их страх быть отвергнутыми. Они считают себя одинокими, независимыми и сильными. Таким образом, идет поиск комфорта, но достижения его не происходит. Состояние как бы временного вынужденного переживания не покидает, и бесконечная смена ролей заставляет человека пребывать в постоянном метании. Наличие такой ранней неадаптивной схемы, как недостаточный самоконтроль, приводит к устойчивым затруднениям или нежеланию контролировать себя. Также таким девушкам сложно ограничивать выражение своих эмоций, импульсов, уважать права окружающих, сотрудничать с ними, так как имеется ущербность внутренних границ. Вероятно, типичная семейная атмосфера в их родительской семье характеризовалась вседозволенностью, попустительством, недостаточным руководством.

При переживании одиночества как временное вынужденное явление связано с проблемами такого компонента психологического здоровья, как саморегуляция. В этот период девушки с данным типом переживания одиночества склонны снимать с себя личную ответственность. Так как они убеждены, что если что-либо не получается, то не стоит проявлять упорство, хотя и очень хочется, так как бывают ситуации, когда «время не на нашей стороне, и через какое-то время случай или благоприятное стечение обстоятельств выведут ее на новую дорогу без невосполнимых потерь и горьких разочарований». В период вынужденного одиночества происходит максимальная концентрация на себе, возникает озабоченность своим душевным состоянием, что вызывает проблемы эмоционального благополучия, появляются недовольство и агрессивные действия в этот сложный период. Проблемы с самореализацией в социуме носят временный характер и связаны с уходом от тесных контактов. Однако понимание, что человек не может быть в полной мере счастлив в одиночку, способствует налаживанию социальных отношений. Самооценка может быть неадекватной в результате «самокопания», переосмысления собственного образа, что объясняет наличие у таких девушек убеждения, что в период вынужденного одиночества человек проанализирует свои негативные поступки и почувствует стыд за их совершение.

Библиографический список

1. Бахтин, М. Книга о главном, или Путешествие в Мир Субъективного (Предисловие к переводу книги Дж. Бьюдженталь «Искусство психотерапевта») / М. Бахтин. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 375 с.
2. Бек, А. Когнитивная терапия депрессии / А. Бек, А. Раш, Б. Шо и др. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 304 с.
3. Бек, А. Когнитивная терапия. Полное руководство / А. Бек. – Москва : Вильямс. – 2006. – 400 с.
4. Бек, А. Когнитивная терапия / А. Бек // Эволюция психотерапии : сборник статей : в 2 т. / под ред. Дж. К. Зейга ; пер. с англ. – Москва : Независимая фирма «Класс», 1998. – Т. 2. : Осень патриархов: психоаналитически ориентированная и когнитивно-бихевиоральная терапия. – С. 304–330.
5. Бердяев, Н. А. Философия свободного духа. Проблематика и апология христианства / Н. А. Бердяев // Философия свободного духа. – Москва : Республика, 1994. – С. 14–228.
6. Братусь, Б. С. Психологические аспекты нравственного развития личности / Б. С. Братусь. – Москва : Знание, 1977. – 64 с.
7. Бубер, М. Проблема человека. Перспективы / М. Бубер // Лабиринты одиночества / под ред. Н. Е. Покровского. – Москва : Прогресс, 1989. – С. 90–110.
8. Бурлачук, Л. Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 528 с.
9. Бьюдженталь, Дж. Искусство психотерапевта / Дж. Бьюдженталь. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 304 с.
10. Василюк, Ф. Е. Типология переживаний различных критических ситуаций / Ф. Е. Василюк // Психологический журнал. – 1995. – Т. 16. – № 5. – С. 23–28.
11. Вейс, Р. С. Вопросы изучения одиночества / Р. С. Вейс // Лабиринты одиночества : сб. науч. тр. – Москва : Прогресс, 1989. – С. 114–128.
12. Вербицкая, С. Л. Одиночество как социальная проблема / С. Л. Вербицкая, В. Е. Якунин // Материалы международной конференции «Социальная психология 21 век» (15–19 сентября 1999) – Ярославль, 1999. – Т. 1. – С. 164–166.
13. Выготский, Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. – Москва : Смысл ; Эксмо, 2005. – 1136 с.
14. Долгинова, О. Б. Одиночество и отчужденность в подростковом и юношеском возрасте : дис. ... канд. психол. наук / О. Б. Долгинова. – Санкт-Петербург : СПбГУ им. А.И. Герцена, 1996. – 150 с.
15. Долгинова, О. Б. Изучение одиночества как психологического феномена / О. Б. Долгинова // Прикладная психология. – 2000. – № 4. – С. 28–37.
16. Киселева, В. Подростковое одиночество: причины и последствия / В. Киселева // Воспитание школьников. – 2003. – № 6. – С. 47–52.
17. Колмогорова Л. С. Типы переживания одиночества в контексте психического здоровья студентов / Л. С. Колмогорова, Е. А. Манакова // Мир науки, культуры, образования. – 2011. – № 3(28). – С. 196–198.

18. Колмогорова, Л. С. Психологическая культура как условие и средство сохранения психического здоровья детей / Л. С. Колмогорова // Начальная школа. – 2007. – № 6. – С. 18–23.
19. Кон, И. С. Многоликое одиночество / И. С. Кон // Знание – сила. – 1986. – № 12. – С. 40–42.
20. Корчагина, С. Г. Психология одиночества : учебное пособие / С. Г. Корчагина. – Москва : Московский психолого-социальный институт, 2008. – 228 с.
21. Крайг, Г. Одинокие люди: мифы и реальность / Г. Крайг // Психология развития. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – С. 704–705.
22. Кузнецов, О. Н. Личность в одиночестве / О. Н. Кузнецов, В. И. Лебедев // Наука и жизнь. – 1966. – № 5. – С. 23–40.
23. Кузнецов, О. Н. Психология и психопатология одиночества / О. Н. Кузнецов, В. И. Лебедев. – Москва : Медицина, 1972. – 335 с.
24. Лабиринты одиночества / под ред. Н. Е. Покровского. – Москва : Прогресс, 1989. – 624 с.
25. Лебедев, В. И. Психология и психопатология одиночества и групповой изоляции : учебное пособие / В. И. Лебедев. – Москва : Юнити-Дана, 2002. – 407 с.
26. Малышева, С. В. О диагностике и коррекции переживаний одиночества у подростков / С. В. Малышева // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. – 2003. – № 3. – С. 61–68.
27. Малышева, С. В. Особенности чувства одиночества у подростков / С. В. Малышева, Н. А. Рождественская // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. – 2001. – № 3. – С. 63–68.
28. Мид, М. Одиночество, самостоятельность и взаимозависимость в контексте американской культуры / М. Мид // Лабиринты одиночества / под ред. Н. Е. Покровского. – Москва : Прогресс, 1989. – С. 107–112.
29. Миускович, Б. Одиночество: междисциплинарный подход / Б. Миускович // Лабиринты одиночества / под ред. Н. Е. Покровского. – Москва : Прогресс, 1989. – С. 64–65.
30. Мухиярова, Е. Н. Переживание одиночества в зрелом возрасте (гендерный аспект) : дис. ... канд. психол. наук / Е. Н. Мухиярова. – Санкт-Петербург, 2006. – 192 с.
31. Мэй, Р. Искусство психологического консультирования / Р. Мэй ; пер. с англ. Т. К. Кругловой – Москва : Класс, 1994. – 144 с.
32. Неумоева, Е. В. Одиночество как общественно-историческое явление и как явление индивидуальной жизни / Е. В. Неумоева // Гуманитарный вектор. Вестник Забайкальского отделения Академии гуманитарных наук. – 2004. – № 1–2 (10–13). – С. 23–29.
33. Оди, Дж. Рэлф. Человек – существо одинокое: биологические корни одиночества / Дж. Рэлф Оди // Лабиринты одиночества / под ред. Н. Е. Покровского. – Москва : Прогресс, 1989. – С. 147–148.
34. Пезишкян, Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как терапевт / Н. Пезишкян. – Москва : Смысл, 1993. – 332 с.

35. Перлман, Д. Теоретические подходы к одиночеству / Д. Перлман, Л. Э. Пепло // *Лабиринты одиночества* / под ред. Н. Е. Покровского. – Москва : Прогресс, 1989. – С. 156–158.
36. Прихожан, А. М. К анализу генезиса самосознания в подростковом и раннем юношеском возрасте / А. М. Прихожан // *Воспитание, обучение и психическое развитие*. – Москва, 1983. – Ч. 3. – С. 672–674.
37. Пузанова, Ж. В. Проблема одиночества: социологический аспект измерения / Ж. В. Пузанова. – Москва : Изд-во РУДН, 2008. – 186 с.
38. Пузанова, Ж. В. Философия одиночества и одиночество философии / Ж. В. Пузанова // *Вестник РУДН. Сер. : Социология*. – 2003. – № 4–5. – С. 47–58.
39. Пузько, В. И. Экзистенциальный невроз как бегство от одиночества / В. И. Пузько // *Материалы научной конференции «Теология, философия и психология одиночества»*. – Владивосток, 1995. – С. 24–28.
40. Райе, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райе. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 624 с.
41. Рассел, Д. Измерение одиночества / Д. Рассел // *Лабиринты одиночества*. – Москва : Прогресс, 1989. – С. 192–226.
42. Рогова, Е. Е. Психологические особенности одиночества у подростков с разной социальной направленностью : дис. ... канд. психол. наук / Е. Е. Рогова. – Ростов-на-Дону, 2005. – 171 с.
43. Росс, А. Как победить одиночество / А. Росс. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. – 320 с.
44. Рузова, Л. А. Социально-философские аспекты проблемы одиночества в современном обществе / Л. А. Рузова // *Проблемы гуманизации вузовского образования*. – 2000. – Вып. 6. – Ч. 3. – С. 85–88.
45. Садлер, У. А. От одиночества к аномии / У. А. Садлер, Т. Б. Джонсон // *Лабиринты одиночества* / под ред. Н. Е. Покровского. – Москва : Прогресс, 1989. – С. 25–27.
46. Самоукина, Н. В. Несколько слов об одиночестве / Н. В. Самоукина // *Московский психологический журнал*. – 2007. – № 6. – С. 16–19.
47. Серма, В. Некоторые ситуативные и личностные корреляты одиночества / В. Серма // *Лабиринты одиночества*. – Москва : Прогресс, 1989. – С. 227–242.
48. Слободчиков, И. М. Современные исследования переживания одиночества / И. М. Слободчиков // *Психологическая наука и образование*. – 2007. – № 3. – С. 27–35.
49. Соловей, П. Пройти сквозь одиночество / П. Соловей // *Аврора*. – 1985. – № 11. – С. 116–121.
50. Соловьев, В. С. Духовные основы жизни / В. С. Соловьев. – Брюссель : Изд-во «Жизнь с Богом», 1982. – 144 с.
51. Старшенбаум, Г. В. Любовь против одиночества / Г. В. Старшенбаум. – Ижевск : Изд-во ИжГТУ, 2005. – 36 с.
52. Торо, Г. Д. Одиночество, или Жизнь в лесу / Г. Д. Торо. – Москва : Изд-во АН СССР, 1962. – 240 с.

53. Франкл, В. Экзистенциальная психология / В. Франкл. – Санкт-Петербург : Речь, 2002. – 352 с.
54. Фрейд, З. Основные психологические теории в психоанализе / З. Фрейд. – Москва : Гос. изд-во, 1923. – 206 с.
55. Фромм, Э. Бегство от свободы. Человек для себя / Э. Фромм. – Москва : ООО «Издательство АСТ», 2004. – 571 с.
56. Фромм, Э. Человек одинок / Э. Фромм // Иностранная литература. – 1966. – № 1. – С. 24–56.
57. Хоровиц, Л. Прототип одинокой личности / Л. Хоровиц, Р. Френч, К. Андерсон // Лабиринты одиночества / сост., общ. ред. Н. Е. Покровский. – Москва : Прогресс, 1989. – С. 245–274.
58. Швабл, Ю. М. Одиночество / Ю. М. Швабл, О. В. Данчева. – Киев : Изд-во «Украина», 1991. – 270 с.
59. Шмелев, Р. В. Взаимозависимость девиантного поведения и состояния одиночества в подростковом возрасте : дис. ... канд. психол. наук / Р. В. Шмелев. – Ульяновск, 2004. – 182 с.
60. Ялом, И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом. – Москва : Класс, 1999. – 576 с.
61. Янг, Дж. Одиночество, депрессия и когнитивная терапия / Дж. Янг // Лабиринты одиночества / под ред. Н.Е. Покровского. – Москва : Прогресс, 1989. – С. 239–276.

Учебное издание

Колмогорова Людмила Степановна
Манакова Екатерина Александровна

ПРЕОДОЛЕНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА

Учебно-методическое пособие

Подписано в печать 30.12.2015г.

Объем 3,5 уч.-изд. л. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.

Гарнитура Таймс Нью Роман. Тираж 100 экз. Заказ № 95.

Отпечатано в ФГБОУ ВО

«Алтайский государственный педагогический университет»

656031, г. Барнаул, ул. Н. Крупской, 139а

тел. 8 (3852) 38-84-59

