

ПСИХОЛОГИЯ

Корнеева Вера Александровна

заведующая отделением

ФГОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет»

г. Екатеринбург, Свердловская область

Волков Андрей Валерьевич

технический директор

ООО «ФОСТ»

г. Екатеринбург, Свердловская область

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ НИВЕЛИРОВАНИЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА

***Аннотация:** современный период социальных изменений сопряжен с перестройкой сознания человека, что, в свою очередь, ведет к пересмотру прежних устоявшихся отношений, к поиску иного стиля взаимодействия между людьми. Не каждому человеку удастся приспособиться к меняющимся условиям, что детерминирует переживание им одиночества как субъективного чувства «негативного» характера. Очевиден социальный заказ и потребность в практическом решении проблемы одиночества. В статье представлены основные теоретико-методологические основания групповой терапии одиночества. Главным критерием в разработке технологии нивелирования переживания одиночества выступают данные эмпирического исследования по маркировке симптомокомплекса чувства одиночества.*

***Ключевые слова:** одиночество, одинокая личность, симптомокомплекс одиночества, терапия одиночества.*

Обзорно-аналитическое исследование психологической литературы по проблеме одиночества показало, что заявленный феномен является малоизученным в нашей стране. Следует отметить, что указанная закономерность относится и к области терапии одиночества. В то время как терапевтическое вмешательство в

одиночество – один из разработанных аспектов в проблеме одиночества такими зарубежными авторами, как Lopata, Peplau, Weiss, Young, Beck, Russell.

Одиночество в нашем контексте рассматривается как когнитивный феномен, на аффективном уровне проявляющийся в качестве субъективного переживания негативного характера. В своей сумме одиночество – субъективное переживание, которое вызывает комплексное и острое чувство, выражающее определенную форму самосознания, и показывает раскол основной реальной сети отношений и связей внутреннего мира личности. Таким образом, мы имеем дело с ситуацией «негативного» одиночества, где оно воспринимается индивидом в качестве проблемы.

Кроме того, сравнительный анализ различных теоретических подходов к вопросу природы одиночества может быть осуществлен на основе таких критериев как: рассмотрение одиночества в качестве патологии/нормативного показателя; временной аспект его переживания; понимание одиночества как объективного состояния/субъективного чувства; модальность испытываемых чувств; позитивное/деструктивное в развитии личности.

Форма психокоррекционного мероприятия (групповая форма психокоррекции) определяется в нашем случае спецификой тематики: одиночество как социально-психологическая проблема. Именно понимание одиночества как производного нарушений социально-психологического ряда определило форму психокоррекционного мероприятия как групповую.

Основная цель программы: снижение остроты переживания одиночества. Методологической основой программы являются теоретические положения Джеффри И.Янга и А.Т.Бека о когнитивном характере одиночества.

Задача терапии: заставить человека усомниться в правильности его суждений; показать несостоятельность его восприятия реальности; коррекция неадекватных когниций.

Программа и содержание тренинга должны представлять собой синтетическую разработку. Во-первых, предполагается использование многообразия методов, техник и приемов из арсенала практической психологии. В программе по

коррекции переживания одиночества необходимо соединить элементы тренингов личностного роста, методы психодрамы и социогамы Дж.Морено, различные психологические упражнения, используемые в тренинговых программах (Е.Сидоренко, Н.Цзен, Ю.Пахомов, Ф.Зимбардо, А.Бек, Дж.Янг), а также собственные авторские упражнения. Во-вторых, разработка тренинга осуществлялась на основе эмпирически полученных данных: выявленных компонентов, составляющих субъективное переживание одиночества (особенности одинокой личности), составляющих его симптомокомплекс и являющихся мишенями психокоррекции. В качестве мишеней психокоррекционного воздействия мы определяем следующие:

1. Неадекватное восприятие себя и других.
2. Мотивация избегания.
3. Тревожность.
4. Низкая стрессоустойчивость.
5. Отсутствие социальной смелости.
6. Чувство вины.
7. Эмоциональная неустойчивость.
8. Низкий уровень социальной проницательности.
9. Отсутствие доверия в межличностном взаимодействии.

В итоге была сделана попытка составить психологический портрет одинокого человека. Речь идет о тревожном, беспокойном, находящемся в напряжении человеке. Это робкие, неготовые рисковать люди. Для них характерны чувство вины, эмоциональная неустойчивость и низкая самооценка. В общении они серьезные, молчаливы, сдержаны, недоверчивы и подозрительны. В делах они практичны, тщательны, обязательны и настойчивы. Управляют реальными внешними обстоятельствами, скорее консервативны. Характеристика эмоциональной сферы свидетельствует о слабом «Я», однако, при этом на поведенческом уровне демонстрируется сильное «Сверх-Я».

В связи с полученным рядом были разработаны тематические блоки, составляющие программу и соответствующие установленному симптомокомплексу переживания одиночества. К задачам самостоятельных блоков относятся: «погружение» в одиночество (определение представления о характере одиночества; снижение страха одиночества; символизация одиночества; развитие навыков самопомощи), диагностический, завершение отношений, развитие социальной проницательности, повышение уверенности в себе, рефлексия (самоанализ особенностей личности и восприятия), повышение стрессоустойчивости (релаксация; снижение страха отказа, ситуации неуспеха; развитие эмоционально-волевого компонента), нивелирование застенчивости (развитие навыков открытого самовыражения), поведенческая терапия навыков общения, повышение социального доверия, выявление преобладающих способов мышления.

На основе, во-первых, результатов корреляционного анализа; во-вторых, анализа литературы по проблеме одиночества и моделей его терапии, основной акцент в работе должен быть сделан на трех составляющих самосознания: самопонимание (когнитивный аспект), отношение к себе (эмоциональный аспект), саморегуляция (поведенческий аспект).

Список литературы

1. Покровский Н.Е. Одиночество и аномия: дис.. д-ра социол. наук : 22.00.01 / Н.Е. Покровский. – М., 1996. – 296 с.
2. Покровский Н.Е. Универсум одиночества: социологические и психологические очерки / Н.Е. Покровский, Г.В. Иванченко. – М.: Университетская книга; Логос, 2008. – 408 с.
3. Покровский Н.Е. Человек, одиночество, гуманизм // Лабиринты одиночества. – М.: Прогресс, 1989. – 624 с.