

4. Разумова А. В. Стили семейного воспитания и восприятие родителями своих детей // Вестник Московского университета. 2013. № 1. С. 88–93.
5. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: Питер, 2000. 219 с.
6. Сатир В. Вы и ваша семья. Руководство по личностному росту. М.: Эксмо-Пресс, 2000. 315 с.
7. Шапиро А. З. Психолого-гуманистические проблемы позитивно-негативных внутрисемейных отношений // Вопросы психологии. 2004. № 4. С. 45–46.
8. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкий В. В. Психология и психотерапия семьи. СПб.: Питер, 2009. 519 с.

УДК 159.96

*Н. Л. Оганесова (Краснодар, Россия)
Кубанский государственный университет*

Психологическое консультирование по проблемам одиночества

В статье рассматривается феномен одиночества как социально-психологическая проблема. Во все времена существования человеческого общества одиночество – это неполноценность, которая заключается в нехватке близких взаимоотношений, общения, взаимопонимания, любви, заботы и т. п. Это своего рода изоляция (духовная, физическая, моральная). При консультировании одиноких клиентов рекомендуется обратиться к когнитивно-бихевиоральной терапии, в основе которой лежит убеждение, что психические трудности и связанные с ними аффективные состояния и их продолжительность в основном определяются когнитивными процессами.

Ключевые слова: пролонгированность (продолжительность), когнитивный континуум, психодрама, монодрама, фрустрация, дискомфорт

Одиночество, во все времена являвшееся неотъемлемым феноменом существования человеческого общества, не всегда осознаваемым и чаще всего неодобряемым, для научного сообщества выступает своеобразным символом метафизического неблагополучия бытия личности.

Одиночество – это неполноценность, которая заключается в нехватке близких взаимоотношений, общения, взаимопонимания, любви, заботы и т. п. Это своего рода изоляция (духовная, физическая, моральная). Одиночество – это та проблема, к решению которой человек меньше всего подготовлен и ответственность за которую так легко переложить на других. Однако человек становится одиноким тогда, когда осознает неполноценность своих отношений с людьми, лично значимых для него, когда он испытывает острейший дефицит удовлетворения потребности в общении.

Многие периоды жизни человека могут быть связаны с одиночеством, и переживания в период одиночества зависят не столько от изоляции, сколько от отношения человека к самому себе. Проблема одиночества является одной из серьезнейших психологических проблем. Бывает, что внешне благополучный человек, реализовавшийся и в профессиональной деятельности, и в своих социальных отношениях, ощущает себя одиноким и никому не нужным. Каждый человек, осознанно или нет, боится оказаться одиноким. В связи с этим возрастает потребность нашего общества в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности.

Одиночество как социально-психологическая проблема – актуальное направление для изучения в современной науке. Часто одиночество рассматривается как переживание ситуаций, субъективно воспринимаемых как дефицит общения и положительных отношений с окружающими людьми. Ощущение одиночества считается негативным фактором влияния на личность, причиной возникновения депрессивного состояния, подавленности и даже психических заболеваний.

Одна из самых ярких черт одиночества – это специфическое чувство полного погружения в самого себя. Чувство одиночества не похоже на локальные ощущения, переживания, оно целостное, всеобъемлющее.

Жалобы на одиночество – одни из наиболее частых в кабинете психолога, что в современном обществе совершенно не удивительно. Однако в случае обращения с проблемой одиночества к специалисту корректнее говорить не столько о факте, сколько о чувстве одиночества, потому что часто бывает, что человек, живя один, совершенно не ощущает себя одиноким. Некоторые люди чувствуют себя нормально только в одиночестве, некоторые даже рассматривают отшельничество как важное условие своего духовного роста. А бывает и наоборот – люди ощущают то, что называется «одиночеством в толпе» [3, с. 12–15].

В ранних работах исследователи-клиницисты, например Фромм-Рейхман и Салливан, настраивали психотерапевтов на то, что одиночество – серьезная клиническая проблема, которой они напрасно пренебрегают. Эти авторы предлагали терапевтам проявить инициативу и признать одиночество своих клиентов. Они также побуждали терапевтов внимательно проследить за своим собственным одиночеством. После публикации первых работ по данной теме появились новые книги и статьи, в которых анализировалась психодинамическая структура одиночества [8, с. 167].

На сегодняшний день наиболее разработанными являются программы когнитивно-бихевиоральной терапии, в основе которых лежит убеждение, что психические трудности и связанные с ними аффективные состояния, а также их продолжительность в основном определены когнитивными процессами. В рамках этого подхода Янг и Примаков разработали детальную программу терапии одиночества в работе с хронически одинокими людьми.

При консультировании одиноких клиентов рекомендуется соблюдать осторожность. Несмотря на то что одинокие люди, вероятнее всего, скажут, что им нужен «один-единственный человек» или «романтический партнер», они вряд ли представляют себе психологическое значение целей консультирования. Даже Р. Вейс, который считает, что единственным способом облегчения одиночества служит установление новых связей, тем не менее предупреждает, что «борьба за предмет привязанности» трудна и связана с риском, в том числе с риском испытать социальные затруднения или поторопиться с приносящим беспокойство выбором партнера. Кроме того, обладание подобными связями не обязательно защитит человека от чувства одиночества, особенно в том случае, если они не обеспечивают серьезных социальных обменов. Например, некоторые одинокие люди не могут найти время, чтобы спланировать удовлетворяющую их деятельность совместно с друзьями или партнерами [2, с. 89–91].

Успешное вступление в новую систему отношений может быть затруднено недостаточностью социальных навыков, социальной обеспокоенностью, ощущением своего поражения. Для некоторых людей нехватка социальных навыков представляет серьезную проблему. К наиболее уместным в данном случае навыкам можно отнести умение поставить себя (это относится и к внешности, и к поведению), социальную уверенность в себе (преодоление застенчивости, взятие инициативы на себя), умение войти в ту или иную роль (как это предписывается в различных сообществах и возрастных группах) и навыки общения. Ввиду этого одной из главных задач консультирования одиноких людей является развитие их социальных навыков.

Другая проблема может возникнуть из-за того, что одинокие люди часто испытывают тревогу. Некоторых людей тревога может заставить избегать социальных взаимодействий. Но, по-видимому, одинокие люди гораздо чаще пытаются общаться, несмотря на все свои страхи. В подобных случаях тревога может совмещаться с эффективным выполнением социальных функций, поэтому следующая задача состоит в том, чтобы изменить неадаптивное поведение и эмоции клиента.

Наконец, большое значение имеют когнитивные факторы. У людей могут быть совершенно нереальные стандарты возможного выбора «своих» партнеров, искаженные представления о самом себе и своих взаимодействиях с другими, может отсутствовать самоуважение. Следовательно, еще одна важная задача консультирования – формирование адекватных самооценки и уровня притязаний [5, с. 35].

Что касается стиля бесед терапевта и клиента, то большую часть времени терапевт задает вопросы, а не прибегает к дидактическим утверждениям. При помощи вопросов терапевт показывает клиенту, как применять научный метод: «Какими доказательствами я располагаю?», «Достаточно ли этого, чтобы подтвердить мой вывод?», «Существуют ли альтернативные объяснения?» Таким

образом, клиенты «открывают» для себя несообразность своих автоматических мыслей и перестают обращать на них внимание. Подобный процесс стимулируемого открытия при помощи индуктивной системы вопросов широко распространен в практике преподавания и служит существенным элементом когнитивной терапии [7, с. 12].

Можно предложить следующую структуру психологического консультирования по проблеме одиночества, включающую принципы и техники когнитивно-ориентированного консультирования в сочетании с психодрамой.

На этапе сбора информации психолог выслушивает проблему и запрос клиента. Коррекция иррациональных убеждений должна проводиться двумя путями. С одной стороны, необходимо использовать когнитивные техники (например, сократовский диалог), с другой стороны, важно исследовать историю формирования подобных искаженных представлений о людях и далее использовать техники, эмоционально более насыщенные. Можно применить в подобных случаях психодраму или монодраму [4, с. 28].

Сократовский диалог следует проводить пролонгированно, с домашними заданиями. Психолог при этом стремится изменить отношение к травмировавшему событию, помочь понять мотивы поведения и переживания. Психодрама или монодрама, включающие ролевую игру, обмен ролями, технику «второго Я», воображаемые диалоги с мужчиной/женщиной, позволяют изменить угол зрения на события прошлого и избавиться от длительного, многолетнего переживания чувства обиды.

Следующим этапом работы является попытка понять, под влиянием каких обстоятельств складывался определенный паттерн межличностных отношений в детстве.

Дальнейшая консультативная работа с клиентами направлена на изменение образа «Я», преодоление негативного отношения к себе. Для этого также могут использоваться когнитивные техники (сократовский диалог, когнитивный континуум, поведенческий эксперимент и др.) в сочетании с психодрамой (монодрамой). С помощью сократовского диалога и когнитивного континуума мы оспариваем такие мысли, как: «Я никчемный человек», «Я ни на что не способна», «Меня никто не сможет полюбить такой, какая я на самом деле» и пр. Поведенческий эксперимент проводится для проверки следующих иррациональных убеждений: «Если я буду самой собой, от меня все отвернутся» или «Если я буду искренне себя вести, меня не будут уважать». В монодраме воспроизводятся детские конфликты со значимыми взрослыми, разыгрываются воображаемые диалоги с ними (с обязательным обменом ролями). Эти процедуры приводят к значительным инсайтам, эмоциональной и когнитивной переоценке детского опыта [9, с. 18].

Индивидуальная форма работы с человеком, переживающим чувство одиночества, не может в полной мере способствовать развитию у субъекта уме-

ния устанавливать конструктивную коммуникацию в группе. Личностные ресурсы являются ведущим фактором преодоления, изменившейся динамики межличностных отношений, нарушения динамического равновесия между идентификацией-обособлением и отдаления когнитивного конструкта от объективной реальности. Изменить это возможно посредством включения людей, испытывающих чувство одиночества, в условия, где непосредственные внутренние изменения будут сопряжены с возможностью получения обратной связи. Когда человек попадает в ситуацию дискомфорта, то в первую очередь фрустрируется эмоциональная сфера, и, что вполне закономерно, человек реагирует на эту ситуацию негативными переживаниями [3, с. 16].

Проблемой тех, кто испытывает одиночество, является ограниченный круг людей, подходящих, по их мнению, для взаимоотношений. Они обращают внимание только на тех, кто схож с ними по различным факторам, то есть на тех, кто имеет такие же интересы, черты характера и ценности. В этом случае терапией может стать смена социальной среды. Но и здесь могут выявиться проблемы: у некоторых присутствует нехватка социальных навыков, тревога, застенчивость, у других – завышенные требования к партнеру и искаженное мнение о себе.

Еще одна сложность состоит в сохранении отношений, не приносящих удовлетворения. Это может быть разлука, ограниченность окружения и неудовлетворенность качеством отношений. Разлука (работа или учеба в другом городе, командировка и т. д.) способствует уменьшению частоты встреч, возникновению опасений, страхов. Ограниченность окружения становится причиной одиночества, когда человек, имея определенные взаимоотношения, испытывает нехватку других важных связей. Установлено, что наиболее удовлетворен человек бывает тогда, когда имеет многообразные социальные связи: дружеские, любовные, семейные.

Неудовлетворительные существующие отношения характеризуются отсутствием взаимопонимания, минимумом общения, скукой, угрюмостью, раздражительностью. Такие связи сохраняются в силу различных обстоятельств: ради детей, материальной стабильности и др. Однако таких людей не покидает чувство одиночества.

Также серьезная проблема связана с завершением отношений (развод, смерть партнера). В этой ситуации помимо одиночества люди испытывают горе.

В случае проблем с установлением взаимоотношений предлагаются следующие виды помощи: тренинг социальных навыков, когнитивно-поведенческая терапия и «группы застенчивости». Тренинги социальных навыков обучают навыкам вступления в разговор, формируют умение поддерживать общение, умение делать и принимать комплименты, подчеркивать свою привлекательность и т. д. Используются методы разыгрывания ролей, моделирование, видеометоды, самонаблюдение и домашние задания [4, с. 11].

Методы когнитивно-бихевиоральной терапии способствуют исправлению недостатков собственного мышления, помогают оптимизировать существующие отношения, справиться с переживаниями разрыва отношений и помогают установлению новых контактов. Клиентов обучают распознавать автоматизм мышления, приводящий к ложной или искаженной интерпретации действительности. Каждое суждение необходимо проверять эмпирически, чтобы убедиться в его верности или ложности, так как многие наши представления и интерпретации не имеют никакого основания и являются исключительно автоматическими умозаключениями. К таким автоматическим мыслям относятся убеждения, касающиеся поражения в установлении или оптимизации отношений. К автоматизму может относиться и чувство одиночества.

«Группы застенчивости» необходимы многим одиноким людям, которые настолько отвыкли от общения и близкого взаимодействия, что боятся вступать в какие-либо контакты. Стеснительным людям необходимо научиться структурировать социальные контакты, вызывающие тревогу своей неоднозначностью. Примером структурирования может являться разработка собственного сценария взаимодействия [2, с. 32]. В качестве сценария может выступать сбор как можно более подробной информации о своем собеседнике. Следование сценарию отвлекает от чувства застенчивости и беспокойства.

Сохранению удовлетворительных отношений могут способствовать брачные и парные терапии.

В случае завершения отношений помогут семинары для разведенных и для людей, потерявших близких. Семинары для разведенных способствуют смягчению сомнений, преодолению неуверенности. Семинары включают лекции и обсуждения. Нахождение людей противоположного пола в одной группе положительно сказывается на их состоянии.

Таким образом, требуется целенаправленная психологическая помощь людям, переживающим субъективное чувство одиночества, что предполагает развитие рефлексии и формирование устойчивой положительной самооценки. Одно из возможных решений – использование в работе программы социально-психологического тренинга, в ходе которого можно решать вопросы развития личности, психологической помощи и поддержки.

Литература

1. Боулби Джон. Привязанность. М.: Гардарики, 2003. 477 с.
2. Вейс Р. С. Теоретические подходы к одиночеству // Лабиринты одиночества / сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. М., 1989.
3. Винникотт Д. Способность к одиночеству // Антология современного психоанализа. М., 2000. С. 254–260.

4. Джонг-Гирвельд Д., Раадшелдерс Д. Типы одиночества // Лабиринты одиночества / пер. с англ.; сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. М.: Прогресс, 1989. С. 301–319.

5. Климентьева Е. Н. Одиночество как социальная проблема современной России // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 1: Регионоведение: философия, история, социология, юриспруденция, политология, культурология. 2009. № 3. С. 97–101.

6. Корчагина С. Г. Генезис, виды и проявления одиночества. М., 2005

7. Луганская Д. А. Сто причин одиночества // Время новостей. 2010. № 24 (12 февр.).

8. Роджерс К. Консультирование и психотерапия: Новейшие подходы в области практической работы. М., 2008.

УДК 159.94

*Н. Л. Оганесова (Краснодар, Россия)
Кубанский государственный университет*

Понятие тревожности и ее проявления у детей старшего дошкольного возраста

В статье рассматривается проблема взаимосвязи самооценки и тревожности у детей старшего дошкольного возраста, обусловленной той ролью, которую эти психические явления играют в процессе развития личности старшего дошкольника. Регулятором психического развития в дошкольном детстве являются эмоции, господствующие над всеми сторонами жизни ребенка. Наиболее распространенным явлением в дошкольном возрасте является повышенная тревожность и ее влияние на самооценку.

Ключевые слова: эмоции, чувства, эмоциональная саморегуляция, антиципация, энурез, гиперопека, гиперпротекция

Эмоции являются первым звеном в общей цепи приспособительных процессов и быстрее всего реагируют на любые воздействия окружающей среды. К наиболее распространенным феноменам в эмоциональной жизни современного человека относится тревожность.

Эмоциональная сфера ребенка становилась предметом изучения многих известных отечественных и зарубежных исследователей (Л. С. Выготский, А. В. Запорожец, В. С. Мухина, Р. С. Немов, А. И. Захаров, В. М. Астапов, В. В. Лебединский, М. К. Бардышевская и др.). Практически все авторы сходятся в том, что ранний и дошкольный периоды являются сензитивными в отношении развития эмоциональной сферы индивида. В этот период жизни эмоции господствуют над всеми сторонами жизни ребенка, направляют его познава-