

Манакова Е.А.

Алтайская государственная педагогическая академия
Научный руководитель – Л.С. Колмогорова, д. псих. н., профессор

ТИПЫ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА В КОНТЕКСТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ У ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК

Одиночество как явление получает широкое распространение в условиях жизни современного российского общества. Социум, в котором главными ценностями становятся карьерный и финансовый успех, значимость отдельного человека нивелируется. Всё больше россиян чувствуют себя ненужными, одиночками. В этой связи особую актуальность приобретает вопрос о том, как в рамках психологии суметь помочь людям, страдающим от одиночества. Сегодня в рядах учёных нет единого мнения по вопросу о том, как можно и нужно работать с переживанием одиночества. Те рекомендации, которые встречаются в научной литературе, часто имеют слишком общий характер, и не способствуют, на наш взгляд, решению проблемы как таковой. Мы придерживаемся той позиции, что одиночество является одним из видов расстройств психологического здоровья. При таком подходе возникают новые перспективы психотерапевтической работы с данным явлением. Как считает ряд исследователей (Л.С. Колмогорова, Л.Д. Демина и др.) психологическое здоровье имеет прямое отношение и тесную связь с таким явлением как психологическая культура. Очевидно, что психологическое здоровье возможно только при наличии у личности хорошо развитой психологической культуры. Так, Л.С. Колмогорова выделяет следующие компоненты психологической культуры человека: когнитивный; компетентностный; ценностно-смысловой; рефлексивно-оценочный; культуротворческий компоненты [3]. С точки зрения исследователя, деформация любого из выделенных компонентов препятствует полноценному функционированию психологической культуры. Стоит отметить, что в более ранних работах автора упоминается о незаменимой роли в человеческой жизни такого явления как общение, эффективность которого тоже, несомненно, есть показатель уровня развития психологической культуры. Исследователь уверена, что вне общения невозможно нормальное развитие личности: «Неудовлетворённость в общении порождает сложную гамму переживаний: портит настроение, порождает чувство одиночества, ненужности другим людям, часто понижает интерес к выполняемой работе» [2]. Известно, сколь важную роль в решении проблемы одиночества сыграла когнитивная терапия и, в частности, когнитивный подход в решении данной проблемы Дж. И. Янгом. Взяв за основание ряд положений подхода, разработанного А. Бекком, исследователь устанавливает взаимозависимость между депрессией и одиночеством [5]. По мнению Дж. И. Янга, сходство одиночества и депрессии можно объяснить с помощью когнитивной теории. Такие состояния аффекта, как печаль и депрессия, являются наиболее распространёнными спутниками одиночества. Депрессия часто сопровождается большой проблемой – проблемой негативного отношения к жизни. Этим обусловлено то, что человек в состоянии депрессии, преувеличивает негативные аспекты своих отношений и, следовательно, чувствует себя одиноким [4]. Дж. И. Янг уверен, что исследование одиночества будет способствовать лечению депрессии, и наоборот, изучение депрессии позволит понять ее более глубоко, что будет полезно для одиноких клиентов [5]. Являясь создателем когнитивной терапии, А. Бек подчеркивал влияние сознания на поведение и эмоции людей. Анализируя больных с депрессией, учёный заметил, что центральными темами их переживаний являются темы поражения, неадекватности и безнадёжности. Это подтолкнуло его к созданию оригинальной терапевтической программы, в которой важную роль играет активность самого клиента. Иначе говоря, психотерапия здесь построена не по принципу: субъект (психотерапевт) – объект (клиент), а исключительно на идее равной задействованности, на идее сотрудничества, а именно: субъект (психотерапевт) – субъект (клиент). Конечная цель этого взаимодействия – решение конкретной проблемы, а не изменение особенностей личности клиента. Важно, что вывод о том, над какой проблемой нужно работать здесь и сейчас, психотерапевт и клиент делают сообща, совместно. Все основные принципы работы психотерапевта основаны на постулатах гуманистической психотерапии, что предполагает эмпатию, естественность и конгруэнтность со стороны терапевта. Именно такой подход и способствует достижению наилучшего результата. Помимо этого, несомненно, значимую роль играет активность, желание работать над проблемой со стороны самого клиента. Дезадаптивное мышление, о котором говорит А. Бек, поддаётся коррекции и не выдерживает критики при экспериментальной проверке: «Как правило, клиенту не приходит в голову, что внутренние правила, или убеждения, которыми он руководствуется, имеют произвольный и предвзятый характер. Психотерапевт помогает клиенту модифицировать эти правила, разоблачая и обсуждая их предвзятость. Многие клиенты путают убеждения с фактами» [1]. Возможный выход исследователь видит в обсуждении того, чем убеждение отличается от факта. Чтобы разоблачить ошибочность тех или иных убеждений на основе объективной информации, терапевт иногда в качестве источника этой информации привлекает клиента. Конечная цель – путём целенаправленно сформулированных вопросов получить нужную информацию у клиента и наглядно продемонстрировать её возможную ошибочность. Выше говорилось о частой взаимозависимости таких явлений как депрессия и одиночество. А. Бек отмечает, что люди, наиболее склонные к депрессии, как правило, убеждены, что их личностная значимость и достоинство определяются исключительно тем, насколько они «одобренны» со стороны общества. Такие клиенты привыкли сравнивать себя с другими, а это сравнение редко оказывается в их пользу. Из жизненного опыта хорошо известно, что всегда можно обнаружить человека, имеющего больше денег, славы и т.д. Более того, нередки случаи, когда «идеал», воплощённый в определённой личности и к

которому стремится клиент, при ближайшем рассмотрении оказывается отнюдь непривлекательным. Понимание этого также происходит благодаря тематически ориентированному опросу психотерапевта [1]. Таким образом, когнитивная психотерапия А. Бека, помогая клиенту самостоятельно обнаруживать свои негативные автоматические мысли, позволяет находить прямые соответствия между ними и возникающими по их поводу эмоциями, а также собственным поведением. Кроме того, она направлена на обучение клиента реалистичному толкованию своих мыслей, умению корректировать их и направлять в адекватное русло. Известно, что личностные значения, взгляд на самого себя и на окружение являются основой для «внутренней реальности» человека. Если существует противоречие между личностью и средой, то это говорит о низком уровне развития психологической культуры. Когнитивная психотерапия способна, на наш взгляд, стать мощным средством борьбы с рядом расстройств, большинство из которых обусловлены неправильными мыслями в отношении себя и окружающего мира. Когнитивная психотерапия позволяет помочь выразить словами мысли, которые не давали покоя и от которых зависят действия и чувства клиента. Распространена ситуация, когда человек, относясь чрезмерно требовательно к себе, совершает ошибочные выводы, дает неверную интерпретацию определённых жизненных ситуаций, рассуждает, отталкиваясь от пораженческих допущений, что ведёт зачастую, к возникновению депрессии и сопровождающего ее чувства одиночества. Когнитивная психотерапия позволяет совместно с клиентом разработать четкую структурную форму, которая позволит исправить ошибки, возникающие в ходе мышления, а в дальнейшем будет способствовать решению проблемы. Однако не стоит забывать, что успех во многом обусловлен степенью вовлечённости, личной заинтересованности самого клиента. В частности, эффективность когнитивной терапии зависит и от домашнего задания, и от самостоятельной работы клиента. Анализ наблюдений показывает, что если клиенты систематически не используют в повседневной жизни тот опыт, который они приобрели во время сеанса, то положительной динамики практически не наблюдается. По нашему убеждению, такого рода работа помогает в осознании различий между восприятием реальности и самой реальностью. Проводя собственные эксперименты для проверки верности своих автоматических мыслей, клиент обнаруживает, что прежде он не учитывал важную альтернативную информацию. В связи с этим, клиент сможет осознать, что данные, которые относились бы к некоторым его убеждениям, ни на чём не основаны и объективно не подтверждены. Помимо этого, он сумеет понять, что прежде игнорировал логические противоречия в процессе собственного мышления. Допустимо, что клиент придёт к выводу о том, что за ошибки, которые совершили другие люди, необоснованно стыдил себя. Наконец, он поймет, что не заметил реальное решение своей проблемы. Все это приведет к осознанию, что те соображения, которыми он руководствовался, о том, какой должна быть жизнь, всегда заставляли его терпеть поражение. На этом этапе терапевт работает с когнитивным компонентом психологической культуры. Это позволит клиенту сформировать позитивное мышление и самоотношение. Вся последующая работа должна быть подчинена развитию регулятивной функции психологической культуры, а именно обеспечению эффективности саморегуляции, самоорганизации и самоконтроля в затруднительных ситуациях. Данный подход предполагает использование и когнитивных, и бихевиоральных методик, которые могут заметно повысить уровень развития элементов психологической культуры, что, в свою очередь, способно впоследствии помочь преодолеть одиночество. Работа с когнитивным компонентом психологической культуры может трансформировать поведение и эмоции клиента. На основании вышесказанного можно утверждать, что:

1. наличие хорошо развитой психологической культуры – необходимое условие гармоничного существования личности, а психологическое здоровье – показатель её высокого развития;
2. одиночество является одним из видов расстройств психологического здоровья личности, наряду с часто сопровождающей его депрессией;
3. когнитивная терапия может стать средством помощи в коррекции негативного мышления, в развитии регулятивной функции психологической культуры, что, в свою очередь, будет способствовать эффективной саморегуляции, самоорганизации и самоконтролю в затруднительных ситуациях, а впоследствии, поможет преодолеть чувство одиночества.

Библиографический список

1. Бек, А. Когнитивная терапия депрессии [Текст] / А. Бек, А. Раш, Б. Шо, Г. Эмери. – СПб.: Питер. 2003.
2. Колмогорова, Л.С. Психологическая культура и психическое здоровье в обществе и образовании [Текст] / Л.С. Колмогорова // Культура Алтайского края как опыт толерантного взаимодействия сопредельных территорий: Междунар. науч.-практ. конф., посвящен. 70-летию Алтайского края: сб. ст. / Отв. за вып. В.А. Демин. – Барнаул, 2007.
3. Колмогорова, Л.С. Психологическая культура как условие и средство сохранения психического здоровья детей [Текст] / Л.С. Колмогорова // Начальная школа. – 2007. – № 6.
4. Семикин, В.В. Психологическая культура и образование [Текст] / В.В. Семикин // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена: Психолого-педагогические науки. – 2002. – № 2(3).
5. Янг, Дж. Одиночество, депрессия и когнитивная терапия [Текст] / Дж. Янг // Лабиринты одиночества / Под ред. Н.Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989.