показал несамостоятельность этой части личности. В ныне состоявшемся опыте Взрослый отчасти «потерян», оттого клиентка и недооценивает его значение («Ему, безусловно, недостаёт внимания, он будто лишний в этом важном разговоре двух других фигур»).

Таким образом, наш терапевтический интерес связан с определённой степенью напряжения эго-состояния Ребёнок, его части Адаптивный ребёнок, и с определённой степенью невыраженности эго-состояния Взрослый. Следовательно, коррекционная работа – в рамках транзакционного анализа – должна быть направлена на активизацию ресурсов творчества Ребёнка, но для большей эффективности – и на активизацию ресурсов заботливости Родителя и разумности Взрослого. Тогда значимые объекты клиентки – Родитель, Ребёнок, Взрослый – будут полностью синтоничны друг другу и сохранят состояние баланса.

План терапевтической работы

В дальнейшем рекомендуется:

1. продолжить анализ «драйверного поведения», основанного на принятии или отказе от внешних предписаний (установок, аттитюдов), исходящих от значимых фигур;
2. провести работу по активизации спонтанного детского состояния (техники транса с регрессом в раннее детство клиента, работа с фотографиями);
3. провести работу по выявлению значимых характеристик взаимоотношений (техника работы с фольгой на тему «Дуэт»);
4. продолжить работу по выявлению отношений трёх субличностей (Родитель, Взрослый, Ребёнок), их интегрированию с целью обеспечения баланса (гештальт-техника «трёх стульев»).

1. Бёрн, Э. Транзакционный анализ в психотерапии / Э. Бёрн. М.: ЭКСМО, 2019. – 368 с.
2. Гулдинг, М. Психотерапия нового решения. Теория и практика / М. Гулдинг, Р. Гулдинг. – М.: Независимая фирма «Класс», 1997. – 288 с.
3. Дмитриева, Н.В. Неврозы и невротики. Глубинная терапия с помощью ассоциативных карт / Н.В. Дмитриева, И.С. Богачек. – СПб.: ВВМ, 2019. – 229 с.

Хилук С.О., Карымова К.Р.

Проблема одиночества в мире цифровых технологий и пути ее преодоления

*Уральский юридический институт МВД России
(Россия, Екатеринбург)*

doi: 10.18411/trnio-01-2022-28

Аннотация

В данной статье авторы рассматривают проблему одиночества человека в мире цифровой трансформации. Авторами проанализированы причины одиночества, модели, а также пути профилактики данного состояния.

Ключевые слова: одиночества, социальное дистанцирование, модель одиночества, социальная помощь.

Abstract

This article examines the problem of human loneliness in the world of digital transformation. The authors analyzed the causes of loneliness, models, as well as the ways of this state.

Keywords: loneliness, social distancing, loneliness model, social assistance.

В современном мире в условиях быстро протекающей цифровой трансформации различных сфер общественных отношений, призванных улучшить качество жизни через

различные многофункциональные интернет платформы, электронные сервисы, социальные сети становятся возможным быстро обмениваться информацией и получать различные услуги. Однако это приводит к тому, что даже обычное общение все чаще заменяется электронной перепиской и общением по видеосвязи. Условия пандемии и введенные ограничения в последние годы еще больше усилили социальное дистанцирование граждан и способствовали укоренению привычки общаться дистанционно. П. Козырева и А. Смирнов на основании проведенных опросов граждан России в возрасте от 14 лет, посвященных вопросу одиночества, выяснили, что одиночество испытывают 43,1% респондентов [3].

Каждый сталкивается с ситуациями, субъективно переживаемыми им как трудные, нарушающие привычный ход жизни. В такой обстановке человек осознает себя бесполезным, потерянным, забытым и обделенным.

Проблема одиночества одна из самых серьезных проблем человека, когда отношения не улаживаются. Одиноким люди, как правило, очень несчастны, у них мало социальных контактов, их личные связи с другими людьми либо ограниченный, либо полностью разорванный. Одиночество одна из самых сложных психологических проблем для современного человека. Бывает так, что внешне состоятельный человек, реализовавшийся даже в профессиональной деятельности, и в своих социальных отношениях он чувствует себя никому не нужным.

Психолог А. У. Хараш одиночество определяет как индивидуальное явление, неспособность индивидуальной биографии, а объективный всеобъемлющий факт бытия независимо от того, осознается он индивидуумом или нет. По мнению Р. С. Немова одиночество – это тяжелое психологическое состояние, обычно сопровождающееся плохим настроением и эмоциональными переживаниями [5].

В основе «Я-теории» личности К. Роджерса общество вынуждает человека действовать в соответствии с социально-клишированными образцами поведения, которые так или иначе ограничивают его свободу. Это приводит к противоречию между внутренним (истинным) «Я» человека и внешними проявлениями «Я» в отношениях с другими людьми (масками). В ходе разрешения этого противоречия человек постепенно устраняет защитные барьеры из масок на пути к своему истинному «Я». Одиночество возникает в том случае, если человек при этом считает, что его истинное «Я» не будет принято другими. Роджерс отмечает, что «будучи лишены своей привычной защиты, люди становятся испуганными и уязвимыми, им кажется, что они будут отвергнуты всем остальным миром» [4].

Отдельно следует отметить теорию Садлера, рассматривающую чувство одиночества как комплексное и острое переживание, которое раскрывает основную структуру личности и ее внутренних связей. Садлер рассматривает одиночество через внутренний мир человека как динамический процесс, объясняющий, что беспокоит социум и его отношения [6].

Люди могут испытать одиночество по многим причинам и многим жизненным событиям, способствующим формированию данного чувства. Одиночество очень распространено в последствиях развода или расставания. В этих случаях это может быть связано как с потерей конкретного человека, так и с уходом из социальных кругов, вызванным событием или связанным с ним грустью. Среди основных причин одиночества в современном мире Фрейд выделяет детские травмы и переживания.

А.О.Смирнова одной из очевидных причин формирования одиночества в современном обществе является суррогатный, экономический, политический и личностный кризис, сопровождающийся ощущением слабости и неуверенности в будущем. Одиночество может быть ответом на конкретную ситуацию или событие, такие как смерть или длительное отсутствие любимого человека. Одиночество также может возникать после рождения ребенка, после вступления в брак. Одиночество может появиться в браке или у близких людей, когда в отношениях есть гнев, обида или отсутствие "любящего" общения. Одиночество многообразно, но часто это чувство, которое показывает желание или желание кого-либо присоединиться к группе. Часто одиночество представлено тяжелой психологической ситуацией, в которой человек, страдающий тяжелыми душевными

переживаниями, может оказаться в непривычной для него ситуации, когда возникает необходимость вступить в какую-либо группу.

Последствия одиночества и страха одиночества могут привести к тревоге, депрессии, паническим атакам, фобиям, наркомании, алкогольной зависимости и острому хроническому заболеванию, а в самых сложных формах даже к суициду. Хроническое одиночество (в отличие от обычного одиночества, которое каждый испытывает время от времени) может быть серьезным заболеванием и связано с повышенным риском смерти от рака, а также инсультом и сердечно-сосудистым заболеванием. Люди, которые общительны изолированные, они также сообщают о плохом качестве сна и, это сокращает процессы восстановления организма.

Проблема одиночества рассматривается в работах отечественных и зарубежных авторов. Первую отдельную группу составляет экзистенциальный подход, согласно которому условия жизни человека в целом являются причиной одиночества. Вторую социологический подход, согласно которому причиной данного состояния является общество. Третья группа объединяет психодинамические и феноменологические модели на том основании, что сама личность является причиной одиночества. В четвертую группу входят интеракционистский, когнитивный, интимистский, а также системный подходы, потому что в качестве причины выделяется отдельно не личность со своим внутренним миром и не общество, а именно взаимодействие и взаимовлияние личности и социума.

На основе их исследований были сформированы 4 модели одиночества, представленные в таблице 1.

Таблица 1

Модели одиночества

Модель одиночества	Характеристика
Экзистенциальная модель подход	Данный подход утверждает, что истоки одиночества надо искать в самой природе человека, то есть люди изначально одиноки.
Социологическая модель	Сторонники этого подхода возлагают ответственность за возникновение одиночества на общество. Ослабление связей в первичной группе, увеличение семейной и социальной мобильности, это все способствует усилению одиночества в современном обществе (Боумен). Одной из главных причин одиночества является ориентация на других (Рисмен). Современное общество индивидуалистическое, так как в нем невозможно достичь удовлетворения потребности в общении, сопричастности и зависимости (Слейтер).
Психодинамическая и феноменологическая модель	Сторонники психодинамической модели (Зилбург, Салливан, Ф. Фромм-Рейхман) рассматривают одиночество как состояние отрицательное, уходящее корнями в детство. Представители феноменологического направления (К. Роджерс) характеризуют одиночество как проявление слабой приспособляемости личности из-за несоответствия представлений индивида о собственном Я.
Интеракционистская, когнитивная, интимистская модель	Интеракционистский подход (Вейс) рассматривает одиночество как результат влияния личности и ситуации. Вейс выделил два типа одиночества: эмоциональное (отсутствие тесной интимной привязанности) и социальное (отсутствие значимых дружеских связей). Согласно когнитивному подходу (Пепло) познание является ключом для объяснения связи между недостатком социальности и чувством одиночества, которое возникает в случае осознания диссонанса между желаемым и достигнутым уровнем собственных социальных контактов. Представители интимистского подхода (Дерлега, Маргулис) полагают, что социальные отношения стимулируют достижение целей, а одиночество рассматривается как отсутствие социального партнера, способствующего достижению этих целей, и как недостаток интимности, необходимой для доверительного общения. В системном подходе (Фландерс) одиночество это механизм обратной связи, обеспечивающий оптимальный уровень контактов и способствующий благополучию индивида или общества.

На основании выявленных моделей одиночества рассмотрим возможности его профилактики, с целью недопущения возникновения негативных последствий для психики и здоровья человека.

Н.В. Шитова считает, что только выявив определенные закономерности, установив какие-либо связи с тем, что толкает человека на изолированность, можно предложить эффективные методы борьбы с этим чувством и делать шаг для установления утраченных одинокими людьми нормальных межличностных отношений, в которых они испытывают естественную потребность.

Американский психолог К. Мустакас полагает, что необходимо преодолеть страх одиночества и научиться позитивно его использовать, при этом автор разделяет суетливое и истинное одиночество. Первое подразумевает активность ради активности вместе с другими людьми. Истинное же одиночество исходит из осознания реальности одинокого существования, этому могут способствовать столкновения с пограничными жизненными ситуациями (рождение, смерть, жизненные перемены, трагедия), которые человек переживает в одиночку.

Р.С. Вейс предлагает следующие способы усовершенствования способности к установлению контактов с другими людьми: дать одиноким людям теоретическое представление об одиночестве - в лекциях или публикациях; создать специальные условия, при которых легче завязать знакомства [1].

З.Ю. Гончарова говорит о том, что необходимо создание обществом через государство благоприятных условий для сохранения устойчивости модернизировавшегося института семьи и росту авторитета семейной общности в общественном сознании. Для решения этих задач необходимо формирование новых политических подходов и определенной законодательной базы государственной семейной политики [2].

Проведенное исследование показало, что проблема одиночества на сегодняшнем этапе остается актуальной и для ее решения необходим комплекс профилактических мероприятий. Таким образом, для профилактики и преодоления одиночества необходимо.

1. Ориентировать одинокого человека на расширение своего кругозора, сформировать у него восприятие состояния одиночества как возможности реализовать свой потенциал по развитию талантов и способностей, также как возможность самосовершенствования. Такой подход позволит избежать острых переживаний одиночества и как следствия суицидальных мыслей и намерений.
2. Организовать систематическую адресную социальную помощь, а именно оказание конкретному гражданину материальной помощи (пособия, льготные кредиты), предоставление предметов первой необходимости и гуманитарной помощи. Организовать пенсионное обеспечение, выплаты пособий и льгот для людей, страдающих критическим одиночеством, которые не в состоянии обеспечивать себя, и у которых нет поддержки со стороны родственников.
3. Вовлекать одиноких людей в волонтерскую, творческую, спортивную, профессиональную деятельность. Любая социально-одобряемая деятельность позволит чувствовать свою значимость, а пребывание в коллективе будет способствовать вытеснению чувства одиночества.
4. Создание таких специализированных учреждений для пребывания в них нуждающихся в постоянном уходе, как хосписы, дома-интернаты для престарелых, а также социальные приюты для людей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.
5. Увеличение социальной мобильности, а именно обучение одиноких людей пользоваться современными платформами для общения: Одноклассники,

ВКонтакте и другими, позволяющими находить друзей и общаться в социальных сетях.

1. Вейс Р.С. Вопросы изучения одиночества: пер. Е. Егоровой // URL: <http://weblocal.rudn.ru/web-local/uem/gumsoc/1/Html/Doc/pusanova.d> (дата обращения: 23.11.2021). – Текст : электронный.
2. Гончарова З.Ю. Создание семьи и проблема одиночества в XXI веке // Современные технологии обеспечения гражданской обороны и ликвидации последствий ЧС. – 2011. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sozдание-semi-i-problema-odinochestva-v-xxi-veke/viewer> (дата обращения: 10.11.2021). – Текст : электронный.
3. Козырева П., Смирнов А.: Более 43% опрошенных россиян страдают от одиночества – URL: <https://psy.su/feed/6652/> (дата обращения: 02.12.2021). – Текст : электронный.
4. Миускович Б. Одиночество: междисциплинарный подход // Лабиринты одиночества. М., 1989.
5. Перлман Д., Пепло Л.Э. Теоретические подходы к одиночеству // Лабиринты одиночества. М., 1989. – URL: <http://psyberlink.flogiston.ru/internet/bits/lonethe1.htm> (дата обращения: 02.11.2021). – Текст : электронный.
6. Садлер У. А., Джонсон Т. Б. От одиночества к анонии. Лабиринты одиночества. М., 1989. – URL: <http://psyberlink.flogiston.ru/internet/bits/loncano1.htm> (дата обращения: 06.11.2021). – Текст : электронный.

Чекалина Е.С.

Актуальность формирования компетентности психологов в области горя

*Псковский Государственный Университет
(Россия, Псков)*

doi: 10.18411/trnio-01-2022-29

Аннотация

В статье поднят вопрос о необходимости включения в программу обучения студентов высших учебных заведений, выбирающих профессию психолога, мероприятий по формированию навыков работы с темой смерти, горевания, как общечеловеческой категории. Также обращается внимание на несформированность компетентностной модели для специалиста, оказывающего психологическую помощь горюющим клиентам.

Ключевые слова: компетентность, горе, скорбь, утрата, потеря, смерть.

Abstract

The article raises the question of the need to include in the curriculum of students of higher educational institutions who choose the profession of psychologist, measures to develop skills to work with the topic of death, grief, as a universal category. Attention is also drawn to the lack of a competence model for a specialist providing psychological assistance to grieving clients.

Keywords: competence, consultant, grief, grief, loss, loss, death.

В современности исследований в области психологии горя на российской выборке крайне мало, в основном такие исследования проводятся за рубежом. Кроме того, большинство имеющихся в мире исследований о горе и потерях сосредоточено на теоретических подходах и методах поддержки различных клиентов во время потери, скорби и существенно меньше исследуется позиция консультанта (психолога) в терапевтических отношениях. Внимание исследованиям по формированию компетентности специалиста, оказывающего поддержку горюющим, уделяется недостаточно [3].

В августе 2021 по запросу благотворительного фонда «Свет в руках» (который оказывает информационную и психологическую помощь родителям, находящимся в сложной жизненной ситуации, уделяя особенное внимание реабилитации семей, столкнувшимся с потерей ребенка), была разработана и апробирована программа онлайн обучения «Групповые работы с горем, утратой».

В рамках данной статьи не будут описываться результаты данного обучения. Цель статьи – актуализировать необходимость формирования в процессе обучения в вузе