

Секция «Психологическое консультирование и психотерапия»
**Тренинговая программа «Из одиночества в любовь» как способ
профилактики и (или) коррекции состояния одиночества**

Бокова Надежда Александровна

Студент (магистр)

Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, Саратов, Россия
E-mail: krutyakova.nadezhda@mail.ru

Серьезная проблема современного общества - проблема одиночества, тяжелого психического состояния, обычно сопровождающегося плохим настроением и тягостными эмоциональными переживаниями. Глубоко одинокие люди, как правило, очень несчастны, у них мало социальных контактов, их личные связи с другими людьми или ограничены, или вовсе разорваны[4]. Когда мы слышим слово «одиночество», ни у кого из нас не возникает вопроса: «А что, собственно, это та­кое?». Каждый человек в той или иной степени понимает, о чем идет речь. Каждый вкладывает в это понятие свой индивидуальный смысл, который сложился в его личном жизненном опыте. Очевидно, что большинство людей по­нимают одиночество как существование человека вне се­мьи. В быту, говоря о взрослом человеке «одиночек», подразуме­вается, что у него в данный момент нет пары, поло­винки. В отношении стариков одиночество трактуется как отсутствие детей, внуков или проживание вдали от них. Когда мы слышим такое о детях или подростках, то пер­вое, что представляется, - это отсутствие семьи, ее явное неблагополучие, либо какие-то патологии. Конечно, на первый взгляд, одиночество связывается с отсутствием семьи. Каждый из нас убеждается в этом на практике в по­вседневной жизни. С другой стороны, можно рассматривать одиночество как вну­треннее состояние, состояние души, которое никак не соотносится с наличием или отсутствием семьи. Одиночество может настичь кого угодно и ког­да угодно. Проявления и последствия субъективного одиночества человека становятся по-особому злободневными и значи­мыми. Все более очевидна необходимость анализа приро­ды и сущности этого состояния, специфики и характера его переживания и проявлений в жизни человека. Важны и прикладные задачи, связанные с поиском психологиче­ских, педагогических, психокоррекционных и психотера­певтических средств оказания специальной помощи лю­дям, страдающим от одиночества[1].

Тренинговая программа «Из одиночества в любовь» является методом профилактики и (или) коррекции состояния одиночества. В основу программы легла гипотеза о том, что, одиночество - это социально-психологическая установка снижающая адаптивность личности. Т.о. считая себя одиноким, человек прекращает конструктивно адаптироваться к новым условиям, ограничивая или блокируя возможности своего развития.

Цель программы: Сформировать у участников тренинга убеждения позитивного характера относительно состояния одиночества, трансформировать социально-психологическую установку одиночества из деструктивной в конструктивную установку. Выработать у участников объективную самооценку, развить коммуникативные навыки, выявить индивидуальность, трансцендентность.

Тренинг нацелен так же на профилактику состояния одиночества. Одиночество является нашему сознанию в клубке из досужих домыслов, страхов, предрассудков и суеверий, до того плотном, что подлинная суть явления остается скрытой от нас даже тогда, когда оно становится зримой реальностью. Подобно страху смерти, страх одиночества выступает одним из ведущих стимулов и регуляторов наших поступков, действий и бездействий. Подобно угрозе смерти, угроза одиночества, еще даже только предвидимая, в огромных

количествах отнимает у нас энергию и жизненную силу. И тут, дело не в самом одиночестве, а в тех чувствах, которые оно вызывает[3]. Поэтому, так важна профилактика этого состояния. Человек живущий без страха одиночества, это человек свободный. Способный совершать тот или иной выбор без оглядки на страхи. В процессе тренинга, меняются убеждения участников и, относительно любви. Большинство людей переживают его вкупе с желанием обладания объектом любви. Тренинг дает понимание любви, как чувства «абсолютной любви».

Любовь - это активность, а не пассивный аффект, это помощь, а не увлечение. В наиболее общем виде активный характер любви можно описать посредством утверждения, что любовь значит, прежде всего, давать, а не брать. Любовь - это активная заинтересованность в жизни и развитии того, что мы любим[2].

При прохождении тренинга у участников исчезают страхи. Формируется понимание одиночества как многогранного, ресурсного состояния, состояния творчества. Возникает потребность в развитии, созидании, самопознании, интерес к жизни.

Источники и литература

- 1) Корчагина С. Г. Психология одиночества : учебное пособие. - М. : Московский психолого-социальный институт, 2008. С. 3-16
- 2) Фромм Э. Искусство любви. М., 1995 С. 2-5
- 3) Хараш А.У. Психология одиночества // Педология/новый век. № 4, 2000 г.
- 4) Психология.ру <http://www.psychodic.ru/arc.php?page=4866>