

УДК 159.9

**КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ПОДХОД  
К ПСИХОТЕРАПИИ ОДИНОЧЕСТВА*****Подолкина Елизавета Александровна***

*Студентка 5 курса кафедры клинической психологии Алтайского  
государственного университета, Барнаул, Россия  
e-mail: el.podolkina@mail.ru*

***Трошина Ангелина Евгеньевна***

*Студентка 5 курса кафедры клинической психологии Алтайского  
государственного университета, Барнаул, Россия  
e-mail: Troshka1402@yandex.ru*

В статье рассматривается понятие одиночества в современном мире, позитивные и негативные стороны этого феномена, раскрываются его возможные последствия. Показано, что состояние одиночества может развиваться, приобретая симптоматику депрессии, тревоги. Авторами предложена модель когнитивно-поведенческой психотерапии одиночества, описана структура одиночества, уровни интенсивности переживания одиночества, направления и этапы психотерапевтической работы.

**Ключевые слова:** одиночество, симптомы депрессии, интернет, когнитивно-поведенческая терапия.

**COGNITIVE-BEHAVIORAL APPROACH  
TO PSYCHOTHERAPY OF LONELINESS*****Podolkina Elizaveta Alexandrovna***

*5th year student of the Department of Clinical Psychology, Altai State University,  
Barnaul, Russia  
e-mail: el.podolkina@mail.ru*

***Troshina Angelina Evgenievna***

*5th year student of the Department of Clinical Psychology, Altai State University,  
Barnaul, Russia  
e-mail: Troshka1402@yandex.ru*

This article examines the concept of loneliness in the modern world, the positive and negative sides of this phenomenon, reveals its possible consequences. It has been shown that the state of loneliness can develop, acquiring symptoms of depression and anxiety. The authors proposed a model of cognitive-behavioral psychotherapy of loneliness, described the structure of loneliness, levels of intensity of experiencing loneliness, directions and stages of psychotherapeutic work.

**Key words:** loneliness, depression symptoms, Internet, cognitive behavioral therapy.

Существует множество определений понятия «одиночество» (И.М. Слободчиков, Д.А. Леонтьев, О.Н. Кузнецов, В.И. Лебедев, И.С.Кон, Р.С. Немов, С.В. Кривцова). В большинстве случаев оно означает состояние, которое представляет собой чувство «разорванности» отношений с миром; состояние индивида, чувствующего себя изолированным от окружающего мира [7]. В этом понимании термина «одиночество» выделяют два аспекта: во-первых, субъективное состояние, связанное с чувством тоски, неполноценности, покинутости. Данные чувства базируются на феномене первичной депривации, то есть недостатке доверия, понимания; во-вторых, объективное состояние вынужденной физической или социальной изоляции, то есть переживание отстраненности от общения как с окружающими людьми, так и с более социально или личностно значимыми индивидуумами [5].

В 2018 году Национальным исследовательским университетом «Высшая школа экономики» (НИУ ВШЭ) проведено исследование, объектами которого стали 10,2 тысячи россиян старше 14 лет. Были проанализированы их ответы на вопрос «Вы испытываете чувство одиночества?» Результаты показали, что в России свыше 43% населения испытывают одиночество. Большинство страдает от него редко или иногда, и лишь 12,2% — практически всегда или часто [6].

С другой стороны, чувство одиночества представляет собой сложное состояние, которое нельзя характеризовать как исключительно отрицательное, приносящее человеку одни лишь страдания. Так, Д.А. Леонтьев подчеркивает не только негативные аспекты одиночества, но и позитивные. Здесь стоит отметить, что для одних людей одиночество удовлетворяет потребность в рефлексии и саморазвитии, а для других — оказывается источником экзистенциального беспокойства и последующего стресса. Это связано с индивидуальными особенностями субъективного переживания одиночества и также с вопросами социально-психологической адаптации [8].

Существуют возрастные особенности переживаний чувства одиночества. Так, дети трактуют одиночество лишь как физическое состояние, подростки

наполняют понятие одиночества психологическим содержанием [12]. Такому содержанию они могут приписывать или негативный, или позитивный смысл. Амбивалентность переживания подростками одиночества выражается в том, что, помимо желания побыть со своими мыслями наедине, они также тянутся к общению. Во взрослом возрасте чувство одиночества может быть связано с появлением различных нарушений.

Проведено исследование, целью которого было выявление взаимосвязи одиночества и симптомов депрессии. Выборка состояла из 75 подростков. Использовались следующие методики: «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева, «Шкала депрессии» А. Бека. Математическая обработка данных проводилась с помощью пакета прикладных программ статистической обработки данных SPSS 20.00. Использован метод корреляционного анализа Спирмена.

Результаты показали, что шкала «депрессия» положительно взаимосвязана с такими показателями, как «общее переживание одиночества» ( $R = 0,38, p < 0,01$ ), «зависимость от общения» ( $R = 0,38, p < 0,01$ ).

Полученные корреляционные взаимосвязи подтверждаются и зарубежными исследованиями. Так, в своей работе М.Е. Loades, Е. Chatburn, N. Higson-Sweeney показали, что у детей, подростков и молодых людей, часто или всегда испытывающих чувство одиночества, вероятность развития депрессии в будущем в три раза выше, чем при редком переживании одиночества. Также обнаружено, что интенсивное переживание одиночества может нести значимую угрозу психическому состоянию. Например, способствовать появлению симптомов депрессии, тревоги, низкой самооценки, которые могут существовать на протяжении долгого времени. Были обнаружены доказательства того, что продолжительность переживания одиночества может быть более важной, чем интенсивность чувства одиночества в контексте увеличения рисков возникновения депрессии у молодых людей [13].

Таким образом, результаты последних исследований актуализируют необходимость системного подхода к когнитивно-поведенческой психотерапии одиночества с целью предотвращения появления вторичных симптомов коморбидных расстройств, например, симптомов депрессии, тревоги.

Так, согласно теории развития депрессии А. Бека, в сознании человека постепенно начинает преобладать отрицательный образ мира, своего настоящего и будущего. Снижается значимость собственных достижений, своей личности и, следовательно, формируется бесконечный круг негативных убеждений [1]. Все это приводит к тому, что проблемы и неудачи переживаются все острее, возникают попытки сокрытия субъективного неуспеха, что в конечном счете лишает человека эмоциональной поддержки и обрекает на одиночество.

В современном мире все большее количество времени человек проводит в интернет-пространстве, что, с одной стороны, помогает быть более мобильным и активным членом общества, но также способствует физической и социальной изоляции [3]. Если еще двадцать лет назад отказ от социальных контактов провоцировал уход в себя, возникновение острого чувства одиночества и физического дистанцирования, то в настоящее время виртуальный мир притупляет эти переживания, замещая их общением в социальных сетях, иногда даже анонимным. Однако такое взаимодействие не всегда является значимым для человека: контакт легко начать и так же легко прекратить, что постепенно осознается. Появляется риск возникновения физического, а на его фоне и психологического одиночества. Этот феномен приводит к тому, что человек еще больше времени проводит в социальных сетях. Таким образом может возникнуть интернет-зависимость, которая будет включена в структуру одиночества [9].

С каждым годом число взаимодействий в интернете увеличивается, ослабляя связи с конкретными людьми. Утрата навыков общения приводит к трудностям в поддержании контактов, к ощущению отчуждения и

обособленности. Происходит эскалация чувства одиночества. Страх одиночества становится распространенной проблемой, чтобы справиться с ней люди все чаще обращаются за помощью [4].

Исходя из современного понимания феномена одиночества, его негативных аспектов и возможных последствий становится очевидной необходимость формирования психокоррекционной интервенции. Самым успешным на данный момент является когнитивно-поведенческое направление [2], в котором и будет осмысляться психотерапия одиночества.

Здесь важно помнить о том, что переживание одиночества в данной работе рассматривается вслед за И.М. Слободчиковым как личностная характеристика, которая обладает собственной структурой [10, 11]. В нее входят следующие звенья:

- 1) первичная реакция одиночества (проявляется в виде ощущения дискомфорта на фоне психотравмирующей ситуации);
- 2) рефлексия, психологическое оформление переживания, его интеллектуализация;
- 3) процесс проживания специфического переживания (состояние истинного одиночества);
- 4) последствия интеллектуализированного переживания (могут быть различными в зависимости от нормативности и патологичности чувства одиночества).

В зависимости от протекания каждого из этапов психотерапия может иметь разные цели и средства их достижения. Так, выяснение того, на каком из этапов находится клиент, является одной из первичных задач психокоррекции. Вместе с этим также важно выяснить форму переживания одиночества: ситуативная в виде кратковременного переживания; дискретная, как периодически возникающее чувство; или хроническая, имеющая постоянную аффективную активность.

Помимо выявления актуального звена в структуре одиночества и формы переживания, также необходимо отметить его интенсивность. Возможно выделение пяти уровней интенсивности переживания одиночества:

1) минимальный – в этом случае переживание одиночества будет осознаваться как практически отсутствующее;

2) достаточный – при незавершенной интеллектуализации переживания;

3) высокий – данный уровень характеризуется активизацией аффективного компонента переживания либо проявляется в нарастающей динамической реакции аффективного характера;

4) избыточный (пороговый, сверхвысокий) – переживание с преобладанием кратковременной острой аффективной реакции, граничащей с выходом из-под когнитивного контроля;

5) субпороговый – внеинтеллектуализированное, рефлексивно неподконтрольное переживание с выраженным преобладанием аффективного компонента, реактивный процесс, представляющий угрозу распада личности.

Предполагается, что вышеуказанные характеристики процесса переживания одиночества должны быть выделены на первой психотерапевтической сессии. В зависимости от содержания и сочетания компонентов структуры одиночества конкретного клиента и будет выстроен для него план дальнейшей психокоррекции.

Может оказаться важным обучение клиента как навыку дифференциации чувства одиночества от остальных переживаний, так и способу регулирования своих эмоциональных состояний. Самая часто применяемая в когнитивно-поведенческой психотерапии техника для этой цели – дневник эмоций. С помощью этой методики также можно выделить автоматические и дисфункциональные убеждения клиента относительно своих чувств и переживаний, окружения и социальных контактов, успехов и неудач. Вместе с этим открывается пространство возможных ресурсов: психотерапевт может

узнать, за счет каких компонентов психической деятельности или среды, в которой находится клиент, можно компенсировать текущие трудности.

В зависимости от поставленных вместе с клиентом целей и задач терапии на второй встрече психолог планирует дальнейшую работу, которую можно вести в следующих направлениях:

- 1) обсуждение с клиентом когнитивной модели одиночества;
- 2) переформулировка выявленных дисфункциональных убеждений и автоматических мыслей;
- 3) разработка адаптивных поведенческих стратегий;
- 4) оценка ресурсов для компенсации чувства одиночества.

На последующих сессиях важно продолжать развивать включенность клиента в процесс работы, укрепляя комплаентность психотерапии. Также, в зависимости от поставленных ранее задач, на каждой последующей сессии необходимо вносить корректировки в план работы, отмечая процесс выполнения задач и смену их приоритетности.

Основными этапами следующих встреч могут быть:

- 1) обсуждение дневника (и его видоизменение при необходимости);
- 2) оценка позитивных и негативных аспектов процесса психотерапии;
- 3) оценка успешности применения разработанных стратегий поведения;
- 4) повторная оценка этапа, формы и интенсивности переживания одиночества для коррекции плана психотерапии;
- 5) обучение клиента телесно-ориентированным техникам совладания с острыми состояниями;
- 6) работа с негативными убеждениями, продолжение процесса переформулировки автоматических мыслей;
- 7) психопрофилактика возможных рецидивов;
- 8) оценка способности клиента использовать полученные в процессе психотерапии навыки работы с переживанием чувства одиночества.

В современном обществе проблема одиночества становится как никогда актуальной, затрагивая значительную часть населения. Необходимость психотерапии одиночества продиктована тем, что нередко одиночество дополняется коморбидными состояниями, которые включают в себя депрессивную, тревожную и т.п. симптоматику. Когнитивно-поведенческая психотерапия, многократно доказавшая свою эффективность, должна быть выстроена в зависимости от индивидуальных форм и особенностей переживания чувства одиночества и успешности освоения клиентом когнитивных техник. Своевременно оказанная психокоррекционная помощь может предотвратить развитие переживания одиночества до уровня депрессии или других коморбидных расстройств.

#### Список литературы:

1. Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии. СПб.: Питер, 2003. 304 с.
2. Бек Д. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям. СПб.: Питер, 2019. 416 с.
3. Бочавер А.А., Докука С.В., Сивак Е.В., Смирнов И.Б. Использование социальных сетей в интернете и депрессивная симптоматика у подростков // Клиническая и специальная психология. 2019. Том 8. № 3. С. 1–18.
4. Дмитриева Н. В., Антилогова Л. Н., Лагунова А. И. Страх одиночества. Алгоритм и техники психокоррекции // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2017. Т. 69, № 2. С. 38–41.
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. Козырева П. М., Смирнов А. И. Особенности возрастной структуры одиночества // Социологические исследования. 2020. № 9. С. 56–69.
7. Леонтьев Д. А. Внутренний мир личности // Психология личности в трудах отечественных психологов. СПб.: Питер. 2000. С. 372–377.
8. Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства // Психология. Журнал ВШЭ. 2013. № 1. С. 55–81.



9. Рогов Е.И., Рогова Е.Е. Интернет-зависимость как стремление к одиночеству // Психология образования в XXI веке: теория и практика. 2011. URL: [http://psyjournals.ru/education21/issue/54915\\_full.shtml](http://psyjournals.ru/education21/issue/54915_full.shtml)
10. Слободчиков И.М. Одиночество личности: природа, структура, содержание, механизм развития // Актуальные аспекты социально- и психолого-педагогических проблем детства и сопровождения участников образовательного процесса. Сборник научных статей. М.: ФГБНУ «ИИДЦВ РАО», 2020. С. 184–206.
11. Слободчиков И.М. Современные исследования переживания одиночества // Психологическая наука и образование. 2007. Т. 12, № 3. С. 27–35.
12. Трошина А.Е. Переживание депрессии и одиночества как факторы социально-психологической дезадаптации подростков // Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета. 2020. №3. С. 115–123.
13. Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19 // M.E. Loades, E. Chatburn, N. Higson-Sweeney [et al.] // Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. 2020. Vol. 59. № 11. P. 1218–1239.

#### References:

1. Bek A., Rash A., SHO B., Emeri G. Kognitivnaya terapiya depressii. SPb.: Piter, 2003. 304 p.
2. Bek D. Kognitivno-povedencheskaya terapiya. Ot osnov k napravleniyam. SPb.: Piter, 2019. 416 p.
3. Bochaver A.A., Dokuka S.V., Sivak E.V., Smirnov I.B. Ispol'zovanie social'nyh setej v internete i depressivnaya simptomatika u podrostkov // Klinicheskaya i special'naya psihologiya. 2019. Tom 8. № 3. P. 1–18.
4. Dmitrieva N. V., Antilogoza L. N., Lagunova A. I. Strah odinochestva. Algoritm i tekhniki psihokorrekcii // Psihopedagogika v pravoohranitel'nyh organah. 2017. T., 69. № 2. P. 38–41.
5. Kliment'eva E.N. Oдиночество kak social'naya problema sovremennoj Rossii // Vestnik Adygejskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 1: Regionovedenie: filosofiya, istoriya, sociologiya, yurisprudenciya, politologiya, kul'turologiya. 2009. № 3. P. 97–101.
6. Kozyreva P. M., Smirnov A. I. Osobennosti vozrastnoj struktury odinochestva // Sociologicheskie issledovaniya. 2020. № 9. P. 56–69.
7. Leont'ev D. A. Vnutrennij mir lichnosti // Psihologiya lichnosti v trudah otechestvennyh psihologov. SPb.: Piter. 2000. P. 372–377.
8. Osin E. N., Leont'ev D. A. Differencial'nyj oprosnik perezhivaniya odinochestva: struktura i svojstva // Psihologiya. Zhurnal VSHE. 2013. № 1. P. 55–81.

9. Rogov E.I., Rogova E.E. Internet-zavisimost' kak stremlenie k odinochestvu // Psihologiya obrazovaniya v XXI veke: teoriya i praktika. 2011. URL: [http://psyjournals.ru/education21/issue/54915\\_full.shtml](http://psyjournals.ru/education21/issue/54915_full.shtml)
10. Slobodchikov I.M. Odinochestvo lichnosti: priroda, struktura, sodержanie, mekhanizm razvitiya // Aktual'nye aspekty social'no- i psihologo-pedagogicheskikh problem detstva i soprovozhdeniya uchastnikov obrazovatel'nogo processa. Sbornik nauchnyh statej. M.: FGBNU «IIDSV RAO», 2020. P. 184–206.
11. Slobodchikov I.M. Sovremennye issledovaniya perezhivaniya odinochestva // Psihologicheskaya nauka i obrazovanie. 2007. T. 12, № 3. P. 27–35.
12. Troshina A.E. Perezhivanie depressii i odinochestva kak 6zactory social'no-psihologicheskoy dezadaptacii podrostkov // Vestnik psihologii i pedagogiki Altajskogo gosudarstvennogo universiteta. 2020. № 3. P. 115–123.
13. Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19 // M.E. Loades, E. Chatburn, N. Higson-Sweeney [et al.]// Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. 2020. Vol. 59. № 11. P. 1218–1239.