

УДК: 615.851:159.923.2
ББК: 88.42-8

Психологические науки

6 Психотерапия одиночества как фактора суицидального риска в юношеском возрасте.

© А.А. Дяченко, Т.Н. Разуваева

Дяченко А.А. - студент, ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет» (НИУ «БелГУ»).

Разуваева Т.Н. - заведующий кафедрой общей и клинической психологии, д.психол.н., профессор, ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет» (НИУ «БелГУ»).

Адрес: 308015, Белгородская область, г. Белгород, ул. Победы, д. 85, Российская Федерация.

АННОТАЦИЯ

В данной статье описаны результаты эмпирического исследования психотерапии субъективного восприятия одиночества как фактора суицидального риска, которое демонстрирует связь между особенностями субъективного восприятия одиночества и суицидального риска. Опираясь на полученные результаты, была разработана и реализована коррекционная программа с применением метода эмоционально-образной терапии.

Ключевые слова: одиночество, суицидальный риск в юношеском возрасте, психотерапия.

На сегодняшний день суицид становится одной из наиболее частых причин смерти. Причины суицида достаточно разные, нообщей причиной суицида является социально-психологическая дезадаптация, возникающая под влиянием острых психотравмирующих ситуаций, нарушения взаимодействия личности с ее ближайшим окружением. В том числе и переживание одиночества.

Исследованием суицидального поведения занимались различные психологи, как отечественные (А.Е. Личко; Д.А. Леонтьев; Н.Д. Линде и т.д.), так и зарубежные (З. Фрейд; К.Г. Юнг; А.Т. Бек; В. Франкл и т.д.). Психотерапевты определяют суицид как осознанный акт устранения из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при котором собственная жизнь теряет для человека смысл [1].

Проблематика особенностей переживания одиночества также стоит остро, так как все больше людей проводят свободное время в одиночестве, находясь в сети интернета. Здесь важно отметить, что все это происходит под влиянием на человека и политической направленности на отдельную личность, а не на коллектив, которая подталкивает к переживанию своей отдаленности от общества (Г.А. Назлоян, Д.А. Леонтьев, С.Г. Корчагина, И.М. Слободчиков и т.д.).

Феномен суицида в связке с одиночеством часто появлялся как в культуре, так и в науке. Взяв даже концепцию Э. Дюркгейма, в которой не интегрированность в отношения с социум является одной из главенствующих причин суицидального поведения, мы видим, как неразрывны данные понятия. Но вопрос влияния особенностей субъективного переживания ситуации одиночества на суицидальный риск, увы, раскрыт совсем незначительно. Именно поэтому мы можем считать, что заявленная нами тема является актуальной и может служить источником для практической деятельности.

Однако наименее изученным остается вопрос о ходе психотерапевтической работы с одиночеством, как фактором суицидального риска в юношеском возрасте.

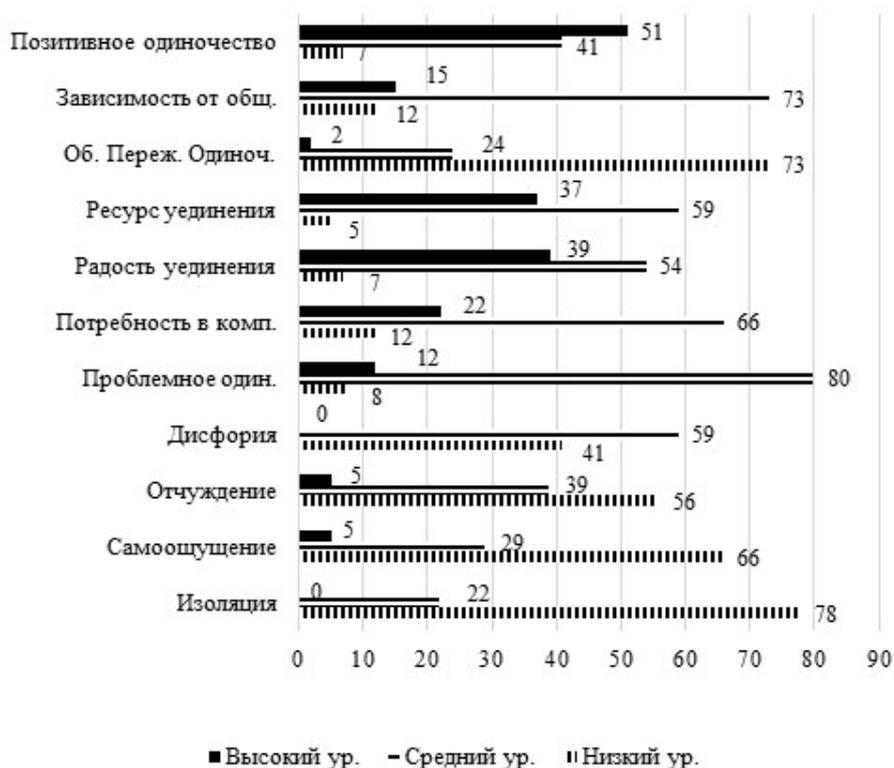
Для заполнения данного пробела в научном сообществе нами было проведено исследование, в ходе которого на его первом этапе был диагностирован уровень суицидального риска респондентов с помощью теста «СР-45» (суицидальный риск) П.И. Юнацкевича [4].

Полученные результаты, необходимые для проведения дальнейшей психокоррекционной работы: наименьшее количество респондентов (7,3% – 3 чел.) имеют уровень суицидального риска выше среднего. Данные испытуемые при нарушении адаптации могут прибегать к суицидальному поведению. В таких случаях возможна суицидальная попытка или реализация саморазрушающего поведения.

Таким образом, была выделена группа риска, имеющая показатели суицидального риска на уровне выше среднего.

Далее были изучены особенности субъективного восприятия ситуации одиночества, с помощью методики «дифференциальный опросник переживания одиночества» Д.А. Леонтьева [2]. Результаты, полученные в ходе исследования, представлены ниже (Рис.1).

Интегральный показатель зависимости от общения включает в себя следующие субшкалы: «Дисфория»; «Проблемное одиночество»; «Потребность в компании». Наибольшее число испытуемых (73,17% – 30 чел.) имеют средний уровень выраженности зависимости от общения. 14,63% (6 чел.) нашей выборки имеют высокие показатели зависимости от общения. Такие люди не могут представить себе жизнь вне общения. Они боятся одиночества и чаще с отрицательной стороны характеризуют



8

Рис.1. Выраженность по уровням различных показателей субъективного переживания ситуации одиночества (в %).

одиноких людей. В ситуациях, когда они остаются без общения, чувствуют тревогу и в целом очень болезненно переживают такие моменты. Низкие результаты по показателю зависимости от общения имеют 12,2% (5 чел.) испытуемых.

Третий интегральный показатель «Позитивное одиночества» включает в себя следующие субшкалы: «Радость уединения»; «Ресурс уединения». По шкале позитивного одиночества больше всего испытуемых (51,22% – 21 чел.) получили показатели на высоком уровне выраженности. 41,46% (17 чел.) испытуемых имеют средний уровень выраженности шкалы позитивного одиночества. И 7,32% (3 чел.) респондентов имеют низкие показатели по шкале позитивного одиночества. Низкие баллы по этой шкале отражают неспособность респондента находить ресурс в ситуациях уединения и отсутствие положительных эмоций в связи с уединением.

Следующим этапом нашей работы было установление связи суицидального риска и особенностей субъективного переживания ситуации одиночества. С этой целью мы использовали критерий ранговой корреляции Спирмена и критерий различий Крускала-Уоллиса.

В ходе корреляционного анализа были выявлены значимые прямые связи между: уровнем суицидального риска и показателями изоляции ($r=0,463$ при $p<0,01$); уровнем суицидального риска и самоощущением одиночества ($r=0,402$ при $p<0,01$); уровнем суицидального риска и отчуждением ($r=0,331$ при $p<0,05$); уровнем суицидального риска и интегральным показателем общего переживания одиночества ($r=0,475$ при $p<0,01$). Это говорит нам, что чем выше уровень переживания негативных аспектов одиночества, тем выше суицидальный риск и наоборот.

Также была выявлена значимая обратная связь между уровнем

суицидального риска и ресурсами уединения ($r = -0,302$ при $p < 0,05$). Это говорит о том, что чем в большей степени ситуация уединения для человека ресурсная, тем меньше уровень его суицидального риска.

В результате анализа различий в получившихся у нас группах были выявлены значимые различия между выделенными нами группами по интегральному показателю общего переживания одиночества ($N = 9,871$ при $p < 0,05$) и по интегральному показателю позитивного одиночества ($N = 8,756$ при $p < 0,05$).

Таким образом, между особенностями субъективного восприятия ситуации одиночества и уровнем суицидального риска существует связь. А именно: с понижением переживания одиночества снижается и суицидальный риск.

Далее мы разработали психокоррекционную программу. Программа состоит из одной встречи, в рамках которой реализуются следующие этапы.

Этап первичной беседы на тему установок, страхов и состояний, связанных с ситуацией одиночества. На данном этапе в ходе беседы мы выясняем как клиент относится к ситуации одиночества, видит он этот феномен позитивно или же негативно и т.п. Также мы проясняем, в чем разница между уединением, изоляцией и отчуждением. Разграничиваем данные понятия и рассказываем о позитивных вариантах одиночества. Информлируем также о ситуациях, в которых уединение идет на пользу его личности.

Следующий этап психотерапевтический. Данный этап проводился в рамках метода эмоционально-образной терапии (ЭОТ), на основе общей схемы, предложенной Н.Д. Линде [3].

По данной программе была реализована работа с каждым из респондентов, входящих в группу с уровнем суицидального риска выше среднего. Процесс работы с каждым из участников будет описан ниже.

Первый участник А.Ю., мужчина 19 лет, студент 2 курса.

Одиночество как феномен оценивает крайне негативно. Говорит, что такое состояние свойственно только людям, не умеющим общаться и взаимодействовать с людьми. Не видит в ситуации уединения ничего хорошего и признается, что зачастую пытается избегать ситуаций, когда ему приходится оставаться одному. На вопрос «Почему?» отвечает: «Считаю, что попросту потрачу свое время». На информацию о ситуациях, уединения, которые могут пойти на пользу, отреагировал холодно. При предложении поработать оживился, был заинтересован происходящим.

На следующем этапе А.Ю. было предложено вообразить себя в ситуации одиночества, в которой он испытывает дискомфорт. Чувство дискомфорта локализовалось в груди и вызывало жжение. При просьбе представить, как бы это могло выглядеть, сказал, что это горящая сигарета. Высадив ее на стул, А.Ю. описал ее как «продолговатая подождённая сигарета». На вопрос «Глеет ли она», клиент ответил, что нет, она просто горит. Далее мы строили разговор с самой сигаретой. Сигарета сказала, что она принадлежит А.Ю. и существует для того, чтобы он не сидел на месте, а общался с другими людьми. Сигарета – фаллический символ, но о принадлежности ее А.Ю. были сомнения, у нас возникла гипотеза о каких-либо родительских предписаниях со стороны, скорее всего, отца. Далее на вопрос о том, с кем именно А.Ю. нужно общаться, по мнению сигареты, с девушками. На вопрос, зачем был дан ответ: «А что он не мужик?». В ходе дальнейших расспросов было выяснено что «сигарета» считает, что, если она не будет жечь, А.Ю. перестанет быть мужчиной, и она перестанет его уважать. На вопрос «а зачем это надо вам?» сигарета ответила, что А.Ю. должен быть в его глазах мужчиной. Далее

выяснилось, что сигарета хотела бы сделать для А.Ю. что-нибудь, что бы он почувствовал, что она о нем заботится. Далее, расспросив А.Ю., мы подтвердили гипотезу, связанную с отцом. Оказалось, что отец А.Ю. часто бывал в разъездах, и в редких встречах шутил, что без отца А.Ю. вырастет «не мужиком». Образ сигареты трансформировался в отца клиента. Далее в ходе различных манипуляций мы дали парадоксальное разрешение от отца жить так, как А.Ю. хочется, и наладили «поток любви» между отцом и клиентом. Далее была проделана ситуативная проверка, в который симптом, возникающий в ситуации одиночества, исчез. Клиент был доволен полученным результатом и согласился, что теперь пересмотрит ситуацию. В ходе завершающей беседы А.Ю. отметил, что ему все понравилось. Отметил также, что у него возникали трудности при построении образа, а также при общении с образом отца.

Вторая участница П.М., девушка 19 лет, студентка 2 курса.

Феномен одиночества описывает как разрушающее состояние. Говорит, что в таком состоянии «можно с головой уйти в грусть». Признает, что в ситуации уединения людям не всегда плохо. С информацией о положительном влиянии ситуации уединения соглашается, делая поправку, что подобное не относится к ней. Представляя ситуацию одиночества, чувствует «будто камень привесили к груди». Высадив данный камень на стул, П.М. описала его: «Большой, синего цвета». В ходе разговора выяснилось, что он принадлежит П.М. и сделан ею самой, чтобы «заполнить пустоту». С позиций ЭОТ камень – символ обиды.

В ходе дальнейших манипуляций с образами камень преобразовался в пышущее пламя, которое хотело сжечь конкретного человека. П.М. не хотела говорить, кто это. Мы высадили этого человека на стул и выяснили, что это женщина

лет 42–45. Возникло предположение, что это мать П.М., что косвенно подтвердилось словами исходящего от образа. На вопрос, почему пламя так хочет обжечь женщину, оно ответило, что она делает все не так и всегда чего-то требует. В ходе дальнейших расспросов выяснилось, что пламя не верит, что женщина любит ее. На вопрос, как пламя поняло, что женщина ее любит, пламя сказало, что она бы это как-нибудь проявила. Женщина сказала, что любит пламя и готова проявить эти чувства. После ряда фраз, сказанных женщиной пламени, пламя трансформировалось в радостного ребенка. Ребенок оказался образом, принадлежащим самой клиентки. Клиентка приняла этого ребенка и сказала, что он заполнил ту пустоту. При попытке прояснить содержание образов, клиентка дала понять, что не хочет об этом говорить. Ситуативная проверка прошла успешна. Девушка сказала, что она довольна результатом.

На завершающем этапе П.М. поблагодарила за работу и сказала, что прояснила для себя многие моменты. Сказала, что ей было тяжело говорить от лица образов, а особенно в случае с образом женщины.

Третья участница К.Р., девушка 18 лет, студентка 2 курса.

Ситуацию одиночества описывает как сложно переносимую. Говорит, что все время думает о парне, с которым не так давно рассталась и поэтому пытается все время находиться в компании. При информировании о положительных аспектах переживания ситуации уединения вновь говорит об отношениях, которые отягощают ее состояние из-за чего она не может находиться наедине с собой.

При представлении себя в ситуации одиночества К.Р. начала описывать свое состояние следующими выражениями: «я прям как вулкан, сейчас взорвусь». При вопросе как это проявляется в теле, девушка ответила, что она чувствует дрожь

по всему телу. Так как вулкан типичный символ сдерживаемого гнева, мы высадили его и попросили, что бы он извергался, пока этого не будет достаточно. После этого К.Р. заплакала, сказав, что все равно не может отпустить бывшего парня, потому что все еще любит его. Мы высадили на стул образ парня. Парень сказал, что легко пережил расставание и готов отпустить К.Р.. Мы предложили клиентке сделать возврат вложений, что ей очень понравилось так как «я вложила очень много сил в эти отношения, не то, что он». Было предложено представить всю вложенную энергию на стуле, и она представилась нежно красным облаком. После выяснения того, что эта энергия принадлежит именно К.Р., было предложено соматизировать (забрать себе) данное облако.

После девушка сказала образу парня, что отпускает его и разрешает ему жить собственной жизнью, после чего он ушел. В результате ситуативной проверки К.Р. чувствовала себя в ситуации одиночества бодрой, полной сил. С достигнутым результатом согласна.

На завершающем этапе К.Р. высказалась положительно о ходе терапии. Также было сказано, что трудностей она не испытывала, а особенно понравилась часть с возвратом собственных вложений.

После реализации психотерапевтической программы ее участники были повторно протестированы по показателям субъективного переживания ситуации одиночества и уровню суицидального риска.

Показатели общего переживания одиночества снизились у всех испытуемых (с 31, 33, 35 до 25, 27, 21, соответственно). Это говорит нам о том, что студенты, прошедшие нашу программу, теперь в меньшей степени ощущают себя одинокими людьми. Так же у всех испытуемых поднялся интегральный показатель позитивного одиночества (с 19, 17, 15 до 30, 25, 31, соответственно). Это говорит о том, что данные студенты начали ценить ситуации уединения и находить в них личностные ресурсы.

По показателю уровня суицидального риска двое из троих испытуемых теперь имеют средний уровень суицидального риска. Один из испытуемых имеет уровень суицидального риска ниже среднего. В целом можно сказать, что уровень суицидального риска снизился после прохождения студентами данной психотерапевтической программы.

Таким образом, коррекция суицидального риска возможна посредством психотерапии одиночества, что и было подтверждено в ходе нашей работы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Амбрумова А.Г. Суицидальное поведение как объект комплексного изучения / А.Г. Амбрумова. – М.: Московский НИИ психиатрии, 2006. – 94 с.
2. Леонтьев Д.А. Экзистенциальный смысл одиночества / Д.А. Леонтьев // Экзистенциальная традиция: Философия, психология, психотерапия, 2011. – № 2 (19). – С. 101–108.

3. Линде Н.Д. Эмоционально-образная (аналитически-действенная) терапия чувство – образ – анализ – действие / Н.Д. Линде – М.: Генезис, 2016. – 384 с.
4. Юнацкевич П.И. Клиническая суицидология / П.И. Юнацкевич, Днепропетровск: Пороги, 2006. – 267 с.

**PSYCHOTHERAPY OF LONELINESS
AS A FACTOR OF SUICIDAL RISK IN ADOLESCENCE**

© *Andrey A. Dyachenko, Tatyana N. Razuvaeva*

Dyachenko Andrey A. - student, Belgorod State National Research University (BelsU).

Razuvaeva Tatyana N. - Head of the General and Clinical Psychology Department, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Belgorod State National Research University (BelsU).

Address: 308015, Belgorod region, Belgorod, st. Victory, d. 85, Russian Federation.

ABSTRACT

This article describes an empirical study that demonstrates the relationship between the characteristics of subjective perception of loneliness and suicidal risk. Based on the connection obtained, a correction program was developed and implemented using the method of emotional-figurative therapy.

Keywords: loneliness, suicide risk in adolescence, psychotherapy.

REFERENCE

1. Ambrumova A.G. Suicidal behavior as an object of comprehensive study / A.G. Ambrumova. - M.: Moscow Research Institute of Psychiatry, 2006. - 94 p.
2. Leontiev D.A. The existential meaning of loneliness / D.A. Leont'ev // Existential Tradition: Philosophy, Psychology, Psychotherapy, 2011. - No. 2 (19). - Pp. 101-108.
3. Linde ND Emotionally-figurative (analytically effective) therapy feeling - image - analysis - action / N.D. Linde - M.: Genesis, 2016. -- 384 p.
4. Yunatskevich P.I. Clinical Suicidology / P.I. Yunatskevich, Dnepropetrovsk: Thresholds, 2006. -- 267 p.