

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

СОЦИАЛЬНО-ТЕОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
ИМЕНИ МИТРОПОЛИТА МОСКОВСКОГО И КОЛОМЕНСКОГО
МАКАРИЯ (БУЛГАКОВА)

КАФЕДРА СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОДИНОКИХ
ЖЕНЩИН: МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки 39.04.02 Социальная работа
очной формы обучения, группы 87001609
Холодовой Татьяны Вячеславовны

Научный руководитель
к.социол.н., доцент
Н.В. Лазуренко

Рецензент
председатель СМОО
«Кризисный центр для
женщин, попавших в трудную
жизненную ситуацию»
Ю.А. Углянская

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОДИНОКИХ ЖЕНЩИН	12
1.1. Социально-психологические особенности и проблемы одиноких женщин: междисциплинарный подход	12
1.2. Сущность и специфика социально-психологического сопровождения одиноких женщин	32
2. ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОДИНОКИХ ЖЕНЩИН	49
2.1. Диагностика социально-психологических проблем одиноких женщин (на материалах социального исследования)	49
2.2. Социальный проект «Радоваться жизни самой»	64
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	75
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	78
ПРИЛОЖЕНИЯ	84

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. В настоящее время можно говорить об одиночестве как о серьезной социальной проблеме вследствие усиления индивидуализма, ослабления связей первичной социальной группы, интенсификации социальной мобильности, увеличения социальной неопределенности в обществе, сопровождающейся кризисом идентичности, низким уровнем социального и межличностного доверия [22,97].

Актуальность исследования проблемы женского одиночества обусловлена широкой распространенностью данного явления в российском обществе. Российские женщины страдают от женского одиночества в силу целого ряда причин, как объективного, так и субъективного характера [65]. Согласно данным Демографического ежегодника ООН, Россия находится в списке стран с высоким числом разводов. Объективно женщин в России, больше, чем мужчин, и женщины живут в среднем дольше на 11-13 лет, чем мужчины (в государствах с высоким уровнем жизни эта разница составляет не более 5 лет). Последнее означает, что достаточное количество женщин сталкивается с ситуацией одиночества в течение своей жизни. Женское одиночество в России – это социальная проблема уже потому, что брачный союз у нас по-прежнему остается преобладающей формой отношений мужчин и женщин (как и в большинстве развитых и развивающихся стран мира), а россиянки хоть и все чаще предпочитают карьеру семье, однако в перспективе видят себя в браке: наличие семьи в гендерной этике России по-прежнему является критерием успешности/неуспешности жизни женщины.

Таким образом, одиночество – одна из сложных социально-психологических проблем современного человека. На возникновение одиночества влияют не только внешние социально-экономические факторы, но и личностные, исследование которых позволяет расширить целостное представление об изучаемом феномене. Вместе с тем многоаспектное изучение женского одиночества позволяет разрабатывать оптимальные стратегии его преодоления, адекватные для современной социальной ситуации, в том числе

посредством социально-психологического сопровождения одиноких женщин.

Степень разработанности проблемы. Теоретическое осмысление проблемы одиночества имеет давние традиции. На протяжении многих столетий в рамках философии, социологии, психологии изучают феномен одиночества в разнообразных его аспектах. Определенные трудности изучения одиночества связаны с многообразием и противоречивостью трактовок этого понятия. Проблемой одиночества занимались и продолжают изучать зарубежные и отечественные ученые.

С учётом исторических временных рамок выделим четыре периода в изучении представляемого нами феномена.

Первый – с момента, условно говоря, существования человека до первых публикаций статей европейских философов экзистенциального направления. Этот период отличается отрывочными представлениями об одиночестве в основном на уровне частных рассуждений и отрывочными же упоминаниями в теологической и художественной литературе. Исключение на этом фоне представляет немецкий автор И. Циммерманн.

Второй период берёт точку отсчёта от начала XIX столетия до начала (ориентировочно десятые–двадцатые годы) XX века. Он может быть назван периодом формирования философских основ изучения феномена одиночества. В этот период тема одиночества приобретает устойчивый характер в художественной литературе (Э. Золя, Ф. Достоевский и др.)

Третий – активного интереса к феномену одиночества со стороны психологов и представителей социальных наук – приходится на конец 30-х – середину 80-х г. прошлого века. Он может, с известной долей условности, называться периодом фундаментальных исследований в области психологии одиночества. В этот период происходит закладка концептуальных оснований феноменологического исследования. На этот же период приходится большое число произведений художественной литературы, центральной темой которых является одиночество человека (Г. Гессе, А. Камю, Г.Г.Маркес, Э. М. Ремарк и др.). В отличие от двух предыдущих, третий период имеет чёткую начальную координату –1938 год – публикация результатов исследования Г. Зилбурга и его коллег в рамках психодинамической парадигмы.

Четвертый период, берущий своё начало во второй половине 80-х г. XX века и продолжающийся по настоящее время, может носить название периода частных теорий и прикладных разработок. С позиций сегодняшнего дня безусловное большинство авторов, освещающих проблему одиночества, сходятся на том, что одиночество связано с переживанием человеком его оторванности от сообщества людей, истории, семьи, природы, культуры. Нередко указывается, что современный человек ощущает одиночество наиболее остро в ситуациях интенсивного принудительного общения (развитие тезиса Рисмена «одинокая толпа»). Большое внимание уделяется разработке, анализу, оценке эффективности социально-психологических и психотерапевтических методов помощи людям, остропереживающим одиночество. Кроме того, часть исследований затрагивает и общие, социально-философские аспекты одиночества.

В рамках философской, психологической, социологической литературы имеются многочисленные научные работы, составляющие базу для формирования современных знаний об одиночестве, среди которых стоит выделить следующие группы источников.

1. Западные теории и концепции одиночества:

Конструктивистский подход к пониманию одиночества, подразумевающий представление одиночества с позиции субъективного определения и объективных условий его возникновения. Восходит к феноменологии (П.Бергер, Т.Лукман, А.Щютц), символическому интеракционизму (Г.Блумер, И.Гофман, Ч.Кули, Дж.Мид) и этнометодологии (Г.Гарфинкель). Исследуя природу социальной реальности, сторонники данного подхода предлагают считать одиночество результатом неадекватного восприятия социальной реальности и неправильной оценки процесса межличностного взаимодействия.

Когнитивный подход, теории которого характеризуют поведение человека в зависимости от оценки его отношения к своему социальному окружению. Одиночество в данном случае понимается как несоответствие желаемого и достигнутого уровней социального взаимодействия (Л.Пепло, Д.Перлман, Дж.Янг), как индикатор отклонений от оптимального психологического баланса

личности, (В.Дерлега, С.Маргулис), как потенциально патологическое состояние и одновременно механизм обратной связи, регулирующий оптимальный уровень социального взаимодействия (Дж.Фландерс).

Психологический подход (Г.Салливан, З.Фрейд, К.Хорни и др.), в рамках которого выдвигаются утверждения о том, что одиночество – это состояние, оценку которого необходимо проводить исходя из анализа специфики межличностного взаимодействия, а точнее в соответствии с его частотой и интенсивностью, а также с количеством вовлеченных участников. Рассматриваемое явление – показатель «некоего неблагополучия» человека (Дж. Зилбург, Т.Джонсон, У.Садлер, Ф.Фромм,), результат слабой приспособляемости личности к условиям социальной среды (К.Роджерс).

Философский подход, акцентирующий внимание на причинах возникновения одиночества: осознанном выборе (Г.Торо) или условиях жизни (Н.А.Бердяев, М.Бубер, А.Камю, С.Кьеркегор, К.Мустакас, Ф.Ницше, Ж.Сартр, А.Шопенгауэр, И.Ялом).

Значительный вклад в разработку методологии и методики одиночества внесли зарубежные (К. Боумен, Д. Рисмен, Ф. Слейтер) и отечественные ученые (И.С. Кон, Н.Е. Покровский, Ж.В. Пузанова, Н.В. Хамитов и др.).

2. Работы отечественных исследователей, рассматривающих одиночество, в том числе женское одиночество:

- через его взаимосвязь с покинутостью (Г.Д. Левин), страхом, смертью (А.С. Гагарин), изоляцией или уединением (О.Н. Кузнецов, В.И. Лебедев, В.Я.Семке, А.У.Хараш), аномией (Н.Е.Покровский, Ж.В.Пузанова); с общением (Е.И.Головаха, М.С.Каган, Е.Я.Мелибруда, Н.В.Панина, Л.А.Ситниченко); с отношениями в семье (А.Алнашев, Г.Ф.Дэйнега, А.Рубинов);

- в контексте соотношения индивидуального и общественного (Е.А.Мазуренко, О.Ю. Порошенко);

- как духовное состояние социальных субъектов (И.А.Уледова), духовную универсалию и императив культуры (Р.К. Нуреева);

- как социально-психологический феномен (К.А. Абульханова-Славская, О.В. Данчева, Ж.В. Пузанова, Л.И. Старовойтова, С.Г. Трубникова, Ю.М.Швалб) и субъективное переживание (С.В. Бакалдин, С.Богэтс,

Е.Н.Заворотных);

- в философско-антропологическом аспекте, предполагающем выделение фундаментальных оснований в существовании и сущности человека (Т.Л.Рашидова);

- в контексте его социальной сущности (Е.Е.Рогова) и условий возникновения (В.С.Мухина) как обратную сторону свободы (Д.Н.Москаленко), дефицит открытости (А.Г.Гизатуллина) мужчин и женщин (И.П. Волкова, А.Либина, В.П. Музыченко, Н.П. Романова, В.С.Свиридов, Н.В.Шитова, А.Росс, Н.В. Самоукина, Н.В. Хамитов, Ю.М.Черепухин).

Вопросы организации социально-психологической поддержки и сопровождения рассматриваются Б.Н. Алмазовым, О.Ю. Арсентьевой, А.В. Артюховым, В.Н. Архангельским, Р.М. Ахмадануровым, Е.Б. Бреевой, Т.А. Гурко, С.В. Дармодехиным, З.П. Замараевой, Е.Ф. Лаховой, З.Х. Саралиевой, А.В. Старшиновой, В.Ф. Туринским, Е.И. Холостовой, Е.Р. Ярской-Смирновой. В трудах данных ученых определены типичные проблемы, которые возникают при осуществлении социально-психологической поддержки различным категориям граждан, в том числе испытывающим состояние одиночества.

Объектом исследования является социально-психологические особенности и проблемы одиноких женщин.

Предмет исследования: специфика социально-психологического сопровождения одиноких женщин в контексте междисциплинарного подхода.

Цель исследования: раскрыть сущность и специфику социально-психологического сопровождения одиноких женщин и разработать социальный проект, направленный на совершенствование процесса социально-психологического сопровождения одиноких женщин.

Задачи исследования:

- охарактеризовать социально-психологические особенности и проблемы одиноких женщин в контексте междисциплинарного подхода;
- рассмотреть теоретические основания социально-психологического сопровождения одиноких женщин;
- выявить проблемы одиноких женщин и разработать социальный проект

«Радоваться жизни самой».

Гипотеза исследования. Процесс социально-психологического сопровождения одиноких женщин будет более успешным при внедрении социального проекта, направленного на выявление социальных и внутренних проблем женщин, создание условий, для формирования социальной активности и саморазвития. В результате внедрения проекта произойдет повышение уровня активности одиноких женщин, повысится самооценка и возможность самостоятельно решать возникающие проблемы.

Теоретико-методологическая основа исследования. Методологической основой исследования являются центральные принципы и идеи об опосредовании внутренних условий внешними условиями развития личности (А.Н.Леонтьев), об опосредовании внешних воздействий на личность внутренними условиями (С.Л.Рубинштейн), о личности как субъекте жизнедеятельности (К.А.Абульханова-Славская); принцип системности о рассмотрении личности в контексте жизнедеятельности, не изолированно, а в системе социальных взаимосвязей, отношений, в которые она включена (Б.Г.Ананьев); представления о личности как системе жизненных дилемм (Э.Фромм).

Теоретической базой исследования явились отечественные и зарубежные теории и концепции, освещающие проблему одиночества. Существенное значение для исследования в концептуальном плане имеют: философские концепции, раскрывающие вопросы, связанные с одиночеством человека (Н.И.Бердяев, А.Камю, Ж.П. Сартр, В.С.Соловьев, М.Хайдеггер, К.Ясперс); теоретические положения зарубежных ученых, считающих одиночество деструктивным социальнопсихологическим явлением (Т.Джонсон, У.Садлер, Ф.Фромм); фундаментальные идеи гуманистической психологии (А.Маслоу, Г.Олпорт, К. Роджерс, В.Франкл); методологические положения и выводы отечественных ученых об одиночестве как о сложном, неоднозначном в плане научного осмысления феномене (К.А.Абульханова-Славская, И.С.Кон, С.Г.Корчагина, Е.К.Крупник, Н.П.Романова, Н.В.Самоукина, Н.В.Хамитов, А.У.Хараш).

При работе над магистерской диссертацией использовались следующие

методы исследования:

- теоретический анализ литературы по теме исследования (позволил раскрыть специфику социально-психологического сопровождения одиноких женщин). В исследовании применяются теоретические методы сравнительного, структурно-функционального, системного анализа и метод проектирования.

- анализ результатов вторичных социологических исследований (позволил изучить социально-психологические особенности и проблемы одиноких женщин);

- методы эмпирического исследования (интервьюирование), анкетирование, обработка и анализ результатов социального исследования (позволил получить информацию о проблемах одиноких женщин);

- статистические (математические) методы обработки результатов исследования при помощи пакета прикладных программ (IBM SPSS Statistics Base v22.0)..

Эмпирическая база исследования.

- 1.Нормативно-правовые акты локального уровня: СМОО «Кризисный центр для женщин, попавших в трудную жизненную ситуацию»;

2. Статистические материалы Федеральной службы государственной статистики и территориального органа Федеральной службы государственной статистики по Белгородской области, данные, статистической и отчетной информации СМОО «Кризисный центр для женщин, попавших в трудную жизненную ситуацию» (г.Старый Оскол).

3. Материалы проведенного автором диссертационной работы социологического исследования «Диагностика проблем одиноких женщин» (2018 г.). Исследование проводилось посредством интервьюирования экспертов СМОО «Кризисный центр для женщин, попавших в трудную жизненную ситуацию» (n =5), анкетирования одиноких женщин – клиентов СМОО «Кризисный центр для женщин, попавших в трудную жизненную ситуацию» (г.Старый Оскол), одиноких женщин, проживающих в г.Губкин и г.Белгород (n=108).

Научная новизна исследования заключается в разработке социального проекта, направленного на совершенствование процесса социально-

психологического сопровождения одиноких женщин, посредством создания условий для формирования социальной активности и саморазвития, повышения самооценки и возможности самостоятельно решать возникающие проблемы.

Положение, выносимое на защиту. Предложенный социальный проект, направленный на совершенствование процесса социально-психологического сопровождения одиноких женщин, будет способствовать решению проблем одиноких женщин в мобилизации собственных возможностей и внутренних ресурсов по преодолению сложных жизненных ситуаций; повышению стрессоустойчивости, снятию эмоционального напряжения и тревожности, усвоению коммуникативных навыков и повышению самооценки, а также трансформации негативных форм одиночества в позитивные. Ожидаемый социальный эффект состоит в повышении социальной активности, самооценки и знаний, необходимых для умения адаптироваться и самостоятельно решать возникшие проблемы.

Научно-практическая значимость работы заключается в изучении, анализе, обобщении и систематизации теоретических положений и выводов о процессе социально-психологического сопровождения одиноких женщин. Представленный анализ позволяет углубить представления о социальных и внутренних проблемах одиноких женщин и пути их решения. Данные исследования дают возможность более глубоко понять феномен одиночества женщин. Практическое значение исследования состоит в выработке конкретных рекомендаций по совершенствованию процесса социально-психологического сопровождения одиноких женщин, направленного на решение проблем одиноких женщин в мобилизации собственных возможностей и внутренних ресурсов, на преодоление сложных жизненных ситуаций, повышении стрессоустойчивости и социально-психологической культуры. Материалы исследования могут найти применение в процессе профессиональной подготовки специалистов по социальной работе при изучении таких дисциплин как «Теория социальной работы», «Технология социальной работы» и других, а также в различных учреждениях по подготовке кадров социальных работников и психологов.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования

апробированы на базе СМОО «Кризисный центр для женщин, попавших в трудную жизненную ситуацию» (г.Старый Оскол) в ходе прохождения преддипломной практики (апрель 2018г.).

Основные положения и выводы исследования отражены в докладах на следующих научных и научно-практических конференциях: VIII Международная научно-практическая конференция «Социальная работа в современном мире: взаимодействие науки, образования и практики» (г. Белгород, 30 ноября – 1 декабря 2016 г.); IX Международной научно-практической конференции «Социальная работа в современном мире: взаимодействие науки, образования и практики» (г. Белгород, 27-28 ноября 2017г.).

Структура работы. Магистерская диссертация состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы, включающего 68 наименований. Содержание диссертационной работы изложено на 96 страницах и включает 2 приложения.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОДИНОКИХ ЖЕНЩИН

1.1. Социально-психологические особенности и проблемы одиноких женщин: междисциплинарный подход

Проблема одиночества является одной из актуальных проблем в социальной и духовной жизни современного российского общества, однако о природе одиночества, его сущности и причинах возникновения известно мало, поскольку в России проблема одиночества долгие годы не изучалась. В советское время считалось, что оно присуще только западному миру, а социалистическому обществу нашей страны одиночество не свойственно. В действительности оказалось, что проблема одиночества существует реально, вне зависимости от социально-экономического строя. В настоящее время все большее количество людей испытывает это чувство. Люди, страдающие одиночеством, со временем, в определенной степени утрачивают позитивные человеческие качества и духовные ценности [67].

В психологической энциклопедии *одиночество* трактуется как один из психогенных факторов, влияющий на эмоциональное состояние и психическое здоровье человека [67,102].

Даётся и более глубокое, на наш взгляд, определение этого феномена. *Одиночество* – это болезненное осознание внутренней отдалённости от других людей и возникающая на этом основании тоска по человеческой связи и придающим жизни смысл отношениям [67,102].

На протяжении столетий изучением феномена одиночества занимались (и продолжают заниматься) философы, богословы, ученые и писатели. Даже несмотря на относительно небольшой срок существования психологии как обособленной науки, почти в каждом из ее направлений можно найти связанные с одиночеством концепции, теории и исследования [39].

Вопрос одиночества является одним из самых популярных среди проблем философии. Большое внимание этому феномену уделили такие философы, как Аристотель, Б. Паскаль, Ф. Кафка, К.Г. Юнг, М. Бубер Ф. Ницше и другие.

Великий французский философ Блез Паскаль проводил исследования на эту тему и изложил результаты своего труда в произведении «Мысли». Он говорил о том, что люди боятся оставаться наедине с собой, со своими мыслями, они предаются всевозможной деятельности, вместо того, чтобы провести время в одиночестве. Он также полагал, что причина этого состояния «коренится в настоящей бедственности нашего положения, в хрупкости, смертности и такой ничтожности человека, что стоит подумать об этом – уже ничто не может нас утешить» [36,192].

Одиночество, распад отношений и связей внутреннего мира личности. Не обязательно отождествляется с состоянием физически изолированного человека, часто человек может испытывает одиночество не только в изоляции, но и в семье, в толпе, в привычной компании.

Одиночество бывает космическим, культурным, социальным и межличностным. Космическое одиночество характеризуется чувством потери связи с бытием, своей обособленностью в мире. Культурное одиночество нередко испытывают эмигранты, переживающие отрыв от привычной культурной среды, или же люди, считающие, что общепринятые культурные ценности неприемлемы для их внутреннего мира.

Социальное одиночество испытывают люди, чувствующие себя непринятыми группой людей; особо острые формы такого одиночества называются «изгнанием», «неприятием», «остракизмом», «отставкой». Межличностное одиночество выступает как эпизодическое острое чувство беспокойства и напряжения, связанное с потребностью иметь дружеские или интимные отношения, для него характерно ощущение эмоциональной и социальной изоляции. Первое вызывается отсутствием привязанности к конкретному человеку, второе — отсутствием доступного круга общения. Межличностное одиночество, становясь хроническим, переходит в безнадежную апатию.

Одиноких людей нередко отличают сосредоточенность на своём внутреннем мире, застенчивость, низкая самооценка. Одинокие люди чувствуют себя никчемными, ненужными, нелюбимыми. В их собственных глазах и с точки зрения окружающих не имеют любимого, друзей или семьи – значит,

потерпеть неудачу. Вероятность одиночества возрастает у людей, разведённых и овдовевших, находящихся в больнице или недавно изменивших место жительства.

Н.В.Шитова дает следующее определение *«женское одиночество – сложный, многогранный социально-психологический феномен, который может быть представлен в виде модели, включающей совокупность причин, типов, форм, видов переживания одиночества, реактивных состояний и стратегий его преодоления [67].*

Н.А.Цветкова пол женским одиночеством понимает межличностное одиночество россиянок как переживание человеком женского пола отсутствия или недостатка интимной связи со значимым для нее человеком мужского пола [65].

Женское одиночество – одна из основных социальных проблем, являющихся предметом социальной работы, а социальная работа – один из важнейших инструментов для устранения или хотя бы для облегчения этой социальной болезни. Результаты социологических исследований эмпирически фиксируют, что в массе российских женщин фертильного возраста идет откладывание брачных перспектив на более поздние браки или отказ от них; происходит изменение репродуктивных установок в сторону малодетности

Женское одиночество – это не только социально-психологическая проблема, это национальная и социально-экономическая проблема. Появилась новая социально уязвимая прослойка населения под названием «маленькие жизни», которая включает в себя женщин и детей. Такие настроения «канализируют» недовольство собой и уход в замкнутый мир одиночества. Очевидно, что социальные реформы, предложенные и осуществленные правительством, смоделированы не на семью, в центре которой стояла бы женщина. Женское одиночество – это серьезная проблема, сигнализирующая о нарушениях норм жизнедеятельности общества. [65].

Известно, что российские женщины страдают от женского одиночества в силу целого ряда причин, как объективного, так и субъективного характера. Россия лидирует в списке стран с самым высоким числом разводов. Объективно женщин в России, как и во всем мире, больше, чем мужчин, и женщины живут

здесь в среднем дольше на 11 лет, чем мужчины (в государствах с высоким уровнем жизни эта разница составляет не более 5 лет). Последнее означает, что редкая взрослая россиянка не столкнулась или не столкнется с ситуацией одиночества в течение своей жизни. Женское одиночество в России — это социальная проблема уже потому, что брачный союз здесь по-прежнему остается преобладающей формой отношений мужчин и женщин (как и в большинстве развитых и развивающихся стран мира), а россиянки хоть и все чаще предпочитают карьеру семье, однако в перспективе видят себя в браке; наличие семьи в гендерной этике России по-прежнему является критерием (не)успешности жизни женщины.

К социальным проблемам одиночества также можно отнести и демографическую. Согласно данным статистики, одинаковое количество мужчин и женщин в России имеется только до возраста 28 лет. Однако после указанного возраста количество мужчин в стране становится значительно меньше. И если до 35 лет эта разница еще, в общем-то, не очень заметна, то с 35 лет становится очень существенной. По результатам последней переписи населения в России мужчин на 10 миллионов меньше, чем женщин. Мужчины в нашей стране живут в среднем на 14 лет меньше, чем женщины. Мужская смертность значительно превосходит женскую во всех возрастных категориях. Например, в 20 - 24 года показатели смертности мужчин в 2,7 раза выше, чем у женщин; в возрастной группе 25 - 29 лет разрыв еще больше - в 2,9 раза. Более того, этот разрыв имеет тенденцию к увеличению. Кроме мужской смертности, есть еще несколько обстоятельств, уменьшающих количество потенциальных супругов: пьянство, отбывание наказаний в местах лишения свободы, служба в армии. Немногие женщины хотят создать семью с алкоголиком, заключенным, военнотружущим [55].

Одиночество овладевает женщиной, когда она не может реализовать свой материнский инстинкт. Психология женщины так устроена, что ей обязательно нужно о ком-то заботиться, ощущать себя нужной, жить ради близкого человека. Если у женщины есть дети, то она обращает всё своё внимание на них. Но, она нуждается в том, кто способен проявить заботу, дать эмоциональную и духовную поддержку, ощущение защищенности, уверенности, надежности и

опоры в жизни.

Одиночество матери-одиночки наполнено страданием – «прикованностью» к ребенку. И одновременно она ищет в ребенке окончательный смысл и преодоление одиночества. Ей хочется создать с ребенком самодостаточный мир. Но чувство самодостаточности постоянно ускользает от нее. Мать-одиночка всегда осознанно или бессознательно стремится обрести мужчину. В последнее время одной из серьезнейших причин женского одиночества стало одиночество без детей. К сожалению, для женщины с ребенком вероятность выйти замуж в 3 раза меньше, чем у не имеющих детей. По-видимому, этим объясняется тот факт, что участились случаи отказа от детей молодых незамужних рожениц.

Современной проблемой является и то, что число женщин, имеющих высшее образование, превосходит число столь же образованных мужчин. И с каждым годом эта разница увеличивается, количество студенток превышает количество студентов. Одной из причин этого может служить то обстоятельство, что на протяжении многих лет в нашей стране неквалифицированный труд часто оплачивался выше, чем квалифицированный. В результате для женщины, желающей создать семью с человеком, столь же образованным, как и она, появляется дополнительная трудность [10].

Брак по расчету – это одиночество вдвоем. Брак может быть относительно стабильным лишь в том случае, когда оба супруга знают, чего они ждут от него. На самом деле это два чужих и равнодушных друг к другу человека, которые просто живут под одной крышей. Многих женщин это приводит к депрессии и даже к суицидальным попыткам. Однако бывают случаи, когда эти отношения с годами перерастают в глубокую любовь.

Вдовство – одно из тяжелейших состояний потери близкого человека. Вслед за смертью одного из супругов возможно как одиночество – освобождение, так и одиночество – утрата

Ещё одна из причин женского одиночества – результат приобретенного опыта в родительской семье, в которой под влиянием полоролевых стереотипов закладываются предпосылки неадекватного самосознания, негативной самооценки, неумение осознавать собственные желания и возможности как

женщины.

К психологическим проблемам женского одиночества исследователи Е.П.Кораблина, В.С.Мухина, Л.Пепло, К.Хорни называют самооценку. Самооценка формируется на основе двух составляющих самовосприятия - инструментальности и экспрессивности. Под инструментальностью понимается отношение к себе как к компетентному лицу и убеждение в своих способностях эффективно действовать. Женщины, отличающиеся высокой инструментальностью – активны, решительны, склонны к принятию обдуманных решений. Экспрессивность – это восприятие себя как человека заботливого, общительного, способного к аффилиации. Женщины с высокой экспрессивностью обладают способностями в коммуникативном взаимодействии и сенситивностью в межличностных отношениях, им также присущи высокоразвитые самосознание и самопонимание [28].

Особенности психологического склада одиноких женщин и их склонность к тому или иному стилю общения и поведения. Выделены три типа: «одиночество на комплексах», «одиночество на идеалах», «одиночество на амбициях».

Одиночество на комплексах. Этот тип связан с определенным психологическим барьером, который многие женщины так и не могут преодолеть в течение всей своей жизни. Он стоит почти за каждой проблемой на работе, в общении, любви и близости, возникающей у женщины. Этот барьер называется неадекватная самооценка. Имея неадекватную самооценку, одинокие женщины или пренебрегают тем, как их воспринимают и оценивают окружающие, или непременно стараются им понравиться. Очень часто таких женщин волнуют проблемы, связанные с личной общительностью, включая знакомства, раскованность и открытость в общении.

Женщины с низкой самооценкой имеют невысокое мнение о себе. Они считают, что не могут быть интересны для других, поскольку не обладают яркой внешностью, оригинальностью мышления, остроумием, так как часто руководствуются достаточно спорным у психологов мнением, что внешняя привлекательность человека существенно влияет на проявление к нему положительных эмоций и симпатии. Оценка физической привлекательности

человека определяется как степень его соответствия одному из существующих в данной субкультуре стандартов. Распространение и устойчивость таких стандартов связываются с воздействием телевидения, кино, рекламы [65].

Одиночество на идеалах. Психологи различают два основных стереотипа в любви, и, особенно, во влечении. Они пришли из глубины столетий, и нет ничего удивительного, что многие женщины принимают их как абсолютную истину. Первый стереотип заключается в том, что где-то существует безупречная «вторая половина», идеал, ждущий встречи с вами.

Второй опасный стереотип – некоторая модификация первого — заключается в том, что рожденную в воображении женщины любовь вполне возможно найти в реальной жизни. Питательной средой этого заблуждения являются всевозможные романтические истории, поставляемые средствами массовой информации, кино- и телесериалами. Плен иллюзий бывает настолько сильный, что немногие женщины в состоянии оценить воздействие, оказываемое этими культурными стереотипами. Поэтому и приводят к одиночеству идеализированные представления о романтической любви, оторванные от реальной жизни и основанные на придуманной, но ложной посылке, что «на свете есть один – единственный человек, предназначенный для меня, без него мне никогда не испытать счастья».

Как это убеждение сказывается на поступках женщины? Случись серьезные осложнения в общении с реальным партнером - возникают сомнения в когда-то сделанном выборе: «Это все не то, это ненастоящая любовь. На самом деле я по-прежнему одинока. Нужно искать нового, «своего» партнера». Если исходить из этого представления, то основная задача при выборе партнера по общению сводится к бесконечному перебору различных вариантов.

В результате такой ориентации, первопричина всех женских фантазий, убеждений и поведения, находясь глубоко в женской психике, формирует комплекс потребностей, к удовлетворению которых женщины стремятся в своей жизни. Существует, видимо, достаточно много категорий потребностей, исходя из которых, женщины формируют свой портрет идеального партнера, и который хотят реализовать, когда ищут любовь.

Физические потребности – это та категория, которую они осознают

первостепенно. Это те предпочтения, которые они отдают жизненному стилю или физическим качествам, когда мысленно сравнивают потенциального партнера со своим клише, созданным и постоянно сохраняемым в сознании: высокий – низкорослый; блондин – брюнет; деловой – энергичный; разговорчивый – молчаливый и т.д.

Одиночество на амбициях. Основной постулат, определяющий этот тип женского одиночества, – абсолютный приоритет творческой самореализации в работе перед всеми другими социально значимыми функциями женщины в современном мире. Н.П. Романова условно называет такой тип женщин «заложница карьеры», чтобы понятнее стали истоки и причины этого одиночества.

Бизнес-леди – это, как правило, женщина 32-37 лет, обладающая высоким интеллектом, знающая языки, целеустремленная, умеющая добиваться своей цели. Она ценит свою работу (в отличие от других женщин), как средство доказать всем свою незаурядность. Однако личная жизнь такой женщины чаще всего складывается не очень счастливо. Деловая женщина практически всегда уже имеет один или несколько браков. Незарегистрированные союзы также не прочны. Такая женщина расстается со своим законным супругом или партнером, потому что он не соответствует ее ожиданиям и запросам. Это не значит, что запросы у нее слишком высоки. Деловые дамы не капризны и всегда знают, чего хотят. Однако в своем окружении они редко могут найти такого спутника жизни, какого хотели бы иметь [36].

Конечно, у таких женщин часто высокие амбиции: им хочется сделать карьеру, и частью этой карьеры становится спутник жизни. Он должен соответствовать ее социальному положению, во всяком случае, быть никак не ниже. Такая женщина часто не удовлетворена своим местом на работе и, чтобы занять место более высокое, много работает (трудоголики среди таких женщин – явление обычное). И поэтому смотрит свысока на тех мужчин, которые рядом с ней: по интеллекту и способностям она их уже переросла. И это тоже увеличивает дистанцию между ней и теми мужчинами, которые могли бы проявить к ней интерес.

Углубившись однажды в свою работу, эти женщины уже через год,

другой остаются в полном одиночестве - раньше они добровольно жертвовали личным ради карьеры, теперь карьера требует жертв от них.

Проблема социально-экономического характера женского одиночества состоит в том, что жесткие современные условия формируют в женщине такие качества, как авторитарность, резкость, сверхопека над детьми и т.д. Не будучи способными смириться с консервативностью традиционной «домашней жизни», некоторые женщины практически «вычеркивают» ее из своей системы ценностей, стремясь рационально направить усилия в более перспективную, с их точки зрения, область самореализации. Однако не всякая женщина, даже сверхделовая, способна на такое [66].

Но приходит время, когда уже «все крепости взяты и завоеван мир», а женщина вдруг на многие годы оказывается без постоянного партнера и практически без надежд на счастливую семейную жизнь. И тогда, упуская до этого десятков возможностей, одинокие женщины имеют обыкновение мертвой хваткой цепляться за одну-единственную, с целью - избавиться от одиночества.

Роберт С. Вейс выделил два типа одиночества: эмоциональное и социальное. Первое является результатом отсутствия такой тесной интимной привязанности как любовная или супружеская. При этом человек может испытывать чувство, похожее на «беспокойство покинутого ребенка». Социальное же одиночество является результатом отсутствия значимых дружеских связей или чувства общности, что может выражаться в переживании тоски и чувстве социальной маргинальности.

Одиночество женщин не обязательно характеризуется ведением одинокого образа жизни. Это чувство скорее внутреннее. Одинокие женщины страдают от чувства отстраненности и отсутствия принадлежности. Также они чувствуют себя напуганными и незащищенными, испытывая недостаток постоянных отношений.

Женщина эмоционально податлива обстоятельствам. Чем плотнее они обступают ее, чем жестче их вызов, тем острее женщина воспринимает свое одиночество. Причем чем сложнее внутренний мир женщины, тем чаще она оказывается в плену одиночества. Отсутствие должного внимания и заботы со стороны общества и государства превращает неблагоприятную экономическую

и социальную среду во враждебную силу по отношению к женщинам. Единственным спасательным кругом для них становится любовь близких. Собранный социологическая статистика фиксирует лишь видимые, внешние причины, порождающие женское одиночество. Но, безусловно, их потенциала недостаточно для понимания указанного феномена. Он намного сложнее, и его легче объяснить, чем понять.

Теоретический анализ научных литературных источников показал, что женское одиночество является сложным, многогранным социально-психологическим феноменом, который может быть представлен в виде модели, включающей совокупность причин, форм, видов и типов переживания одиночества, типов восприятия, реактивных состояний, а также стратегий его преодоления.

По мнению Н.В.Шитовой, *одиночество – это психическое состояние, сопровождающееся тягостными эмоциональными переживаниями отдалённости от других людей, от себя, от мира в целом, и ощущение невозможности осуществления желательных взаимоотношений* [67].

Можно перечислить типичные эмоциональные состояния, которые охватывают хронически одинокого человека: отчаяние, тоска, нетерпение, ощущение собственной непривлекательности, беспомощность, панический страх, подавленность, внутренняя опустошенность, скука, охота к перемене мест, ощущения собственной недоразвитости, утрата надежд, изоляция, жалость к себе, скованность, раздражительность, незащищенность, покинутость, меланхолия, отчужденность [67].

На основании проведенного теоретического анализа связанного с эмоциональными особенностями переживания С.В. Бакалдин приходит к следующему определению: одиночество – это негативное чувство, связанное с отсутствием близких, положительных эмоциональных связей с людьми и/или со страхом их потери. Чувство одиночества исполняет регулятивную функцию и представляет собой механизм обратной связи, помогающий индивиду регулировать оптимальный уровень человеческих контактов [6].

Данный автор говорит, что «одинокие» люди склонны переживать чувство одиночества гораздо тяжелее, чем «неодинокие». Так у «одиноких»

людей, чувство одиночества сопровождается в большей степени: сочувствием к себе, беззащитностью, страхом, скукой, отчаянием, депрессией, ранимостью, внутренней опустошенностью, отчужденностью от людей, отчужденностью от себя – «внутренней дисгармонией», чувством собственной непривлекательности, изолированностью, ненужностью, желанием перемены места, паникой, беспомощностью, гневом, злостью, и они в большей степени будут чувствовать себя «одинокими». «Одинокий» человек, не только чаще испытывает одиночество, но и острее переживает при этом различные негативные эмоции. Женщины, в отличие от мужчин более ранимы и при одиночестве сильнее чувствуют свою беззащитность.

Таким образом, чувство одиночества может быть связано или с чувством беззащитности и страха, или с чувствами отчуждения от себя или от людей, или же с тоской по конкретному человеку. Данная классификация эмоций, связанных с чувством одиночества, позволяет конкретизировать направленность психокоррекционной работы, направленной на преодоление чувства одиночества.

К. Мустакас, разделяет «суету одиночества» и истинное одиночество (в этом его позиция схожа со взглядом на одиночество в некоторых восточных религиях). Первое он определяет как комплекс защитных механизмов, который отдаляет человека от решения существенных жизненных вопросов, путем осуществления «активности ради активности» вместе с другими людьми. Истинное же одиночество исходит из осознания «реальности одинокого существования». Он считает, что этому осознанию могут способствовать столкновения с пограничными жизненными ситуациями (рождение, смерть, жизненные перемены, трагедия), которые человек переживает в одиночку.

В результате исследований С.В. Бакалдина выявлены четыре группы эмоций, связанных с чувством одиночества: беззащитность и страх; внешнее отчуждение; внутреннее отчуждение; тоска по конкретному человеку. Установлено, что женщины при наличии чувства одиночества, в отличие от мужчин, в большей степени склонны переживать сочувствие к себе и ранимость [6].

На основе факторного анализа С.В. Бакалдина, эмоции, связанные с

одиночеством, распределись по четырем группам [6]:

Фактор 1. Беззащитность и ранимость. Беззащитность, страх, сочувствие к себе, душевный упадок, ранимость, скука, депрессия, отчаяние, внутренняя опустошенность.

Фактор 2. Отчуждение от мира и людей. Ненужность, изолированность, отчуждение от людей, отчуждение от мира, непривлекательность, чувство одиночества.

Фактор 3. Паника и отчуждение от себя. Беспомощность, паника, отчуждение от себя, гнев, злость.

Фактор 4. Тоска по конкретному человеку. Мне не нравится быть одному, тоска по конкретному человеку, желание перемены места, смирение.

Таким образом, чувство одиночества может быть связано или с чувством беззащитности и страха, или с чувствами отчуждения от себя или от людей, или же с тоской по конкретному человеку. Данная классификация эмоций, связанных с чувством одиночества, позволяет конкретизировать направленность психокоррекционной работы, направленной на преодоление чувства одиночества.

Выделим *причины одиночества женщин*. Основные представления о предназначении женщин в обществе обобщает Р.Р.Верма, отмечая, что чаще всего сущность женщины характеризовалась следующими особенностями: 1) женщина неполноценное, зависимое существо; 2) женщина низшее по сравнению с мужчиной существо, так как ей присущи крайняя ограниченность и слабость; 3) по своей внутренней сущности женщина не представляет собой ценности; 4) основное предназначение женщины — служить мужчине; 5) высшими добродетелями женщины являются: самоотверженность, терпимость, нежность, сентиментальность, умение любить [67].

Существует множество причин, по которым женщина чувствуют себя одинокой.

1. *Ожидания и завышенные требования общества к женщине*. Давление на женщину оказывают СМИ и социум в целом. Подключаются психологи, тренинги, обучающие программы, рассказывающие, что надо делать чтобы стать «правильной» «настоящей», женщиной. Подразумевается, что правильная

и настоящая – это не одинокая. Многие одинокие женщины чувствуют себя несчастными, иногда жертвами обстоятельств. Они считают себя неудачницами, неспособными быть счастливыми. Но как они узнают, что они — несчастные неудачницы? Как появляется такое восприятие себя. Общество хочет, чтобы она была «правильной», и навязывает женщине убеждение, что быть одинокой, это значит быть неполноценной и слабой, что это неприлично и унижительно. Для общества «правильная женщина» – это, в основном, та, которая обслуживает мужчину.

Общество в целом и каждый из нас в отдельности подгоняет женщину под свои искаженные стандарты красоты, идеальности и функциональности. Этот образ женщины и отражает ущербные социальные установки. Не только мужчины патриархального склада рассказывают женщинам, какими им следует быть. Таких мужчин еще можно понять, им выгодно насаждать женщине роль объекта, который можно использовать. Но ведь и сами женщины поддерживают эту позицию в надежде соответствовать идеальному образу и получить одобрение социума, ломая самих себя и зарабатывая неврозы. Женщина, вслед за обществом, сама определяет свою ценность по тому, замужем ли она, есть ли у нее отношения, есть ли у нее дети. Если женщина не состоит в браке и/или у нее нет отношений, она считает себя неполноценной, не успешной, несчастливой.

Появляется две параллельно существующие реальности. Первая – это образ «правильной» женщины, а вторая – реальный человек, который с этим образом не совпадает. Действительность, меж тем, бывает разной: женщина может быть не замужем, потому что сама к этому психологически не готова, или потому что не видит в своем ближайшем окружении того, с кем хотела бы создать семью, или потому что она пережила болезненный разрыв, — причины могут быть разные.

Маленькие девочки с детства впитывают это коллективное согласие. Мысль о том, что девушка некрасива, если она не обладает внешностью супермодели, что она не полноценна, если не выходит замуж, не рождает детей, если она разводится, одинока – это установки, в формировании которых участвуют все.

Потом эти установки девочки несут с собой во взрослый мир. Сравнивать себя с красивой картинкой, чтобы соответствовать жестким стандартам и требованиям – это легкий способ заработать невроз, депрессию и множество заболеваний. Часто женщина стремится найти мужчину и выйти замуж лишь потому, что чувствует свою неполноценность, не может оставаться сама собой.

Одинокая женщина живет в обществе, от которого все время приходится защищаться и доказывать свое право быть такой, какая она есть [33].

2. *Эмоциональная составляющая женщины.* Они не могут найти себе спутника. Одним мешает завышенная самооценка, другим – заниженная. Одни испытывают недоверие ко всем, другие, напротив, идеализируют предыдущих партнеров. Если вы всерьез желаете отношений, определите персональную причину одиночества и попытайтесь ее побороть.

3. *Воинственный настрой,* навешивание ярлыков, конфликтность, завышенная самооценка, гордыня, эгоизм, показная самодостаточность. Все мужчины для нее делятся на несколько типов, один другого хуже. Она в лицо высмеивает недостатки, кажется жутко умной и циничной особой, вдоволь хлебнувшей любви и разочарования. Она легко заденет за больное всякого, кто подойдет, и одиночество для нее – защитная реакция от обид и унижений.

4. *Замкнутость, вовлеченность в воображаемый мир.* В эпоху соцсетей, онлайн-игр и форумов, все труднее вытащить даму сердца из дома на солнечный свет. Погружаясь в виртуальность, люди отрываются от реальности – и друг от друга.

5. *Пассивность.* Не у каждого в характере проявлять инициативу, тусоваться, знакомиться и брать быка за рога. Более того, всем внушили, что девушке неприлично проявлять интерес первой.

6. *Сломленность,* закомплексованность, закрытость, ранимость, заниженная самооценка. Страх, что человеку снова причинят боль. В молодости каждая девушка сталкивалась с парнем, живущим под лозунгом «поматросил и бросил».

7. *Критичный настрой* и юношеские грезы, далекие от реальности и диктующие завышенные требования к противоположному полу, часто заканчиваются одиночеством. Пока розовощекие девы мечтают о Джуде Лоу,

рядом ходят не менее симпатичные и куда более доступные ребята.

8. *Неудачный опыт общения*, подсознательная боязнь повторения прежних ошибок. Иногда кажется, что избавиться от одиночества и найти себе пару – просто не судьба. Все против вас, каждая попытка еще больше лишает надежды.

9. *Идеализирование первой любви* – противоположная причина одиночества. Удачный опыт бывает еще вреднее неудачного: сильные чувства, накал страстей, клятвы до гробовой доски и встречи под луной.

8. *Навязываемые обществом стереотипы* и отсутствие времени. Нынче модно быть самодостаточной, занятой, активной, сильной духом особой с двенадцатью кошками в пустой квартире. Женщины становятся феминистками, протестующими против кабалы брака и патриархальных семейных ценностей. Девушки-эмансипе дают отпор каждому, кто заикнется о романтике и возвышенных чувствах. Выпускницы престижных вузов предпочитают строить карьеру, а не тратить время на личную жизнь. Если раньше женщина в 30 считалась уже старой девой, то сегодня и в 40 лет не поздно начать строить семью (возраст остается детородным). Однако, откладывая все «на потом», есть риск не вернуться к мыслям о семейном очаге и преимуществах брачного союза: холостяцкая привычка даст о себе знать. Именно поэтому люди, не нашедшие себе пару до 35-45 лет, чаще всего так и остаются одинокими – возьмите на заметку [33].

Один из представителей психоанализа Г.Зилбург различал одиночество и уединенность. Уединенность считал он суть «нормальное» и «преходящее умонастроение», возникающее в результате отсутствия конкретного «кого-то».

Одиночество же – это непреодолимое, неприятное (оно как «червь» разъедает сердце), константное ощущение. Г.Зилбург считает, что причинами одиночества являются такие черты личности как нарциссизм, мании величия и враждебность, а также стремление сохранить инфантильное чувство собственного всемогущества. Такая нарциссистическая ориентация начинает формироваться в детском возрасте, когда ребенок вместе с ощущением радости быть любимым испытывает потрясение, вызванное тем, что он – маленькое, слабое существо, вынужденное ждать удовлетворения своих потребностей от

других.

Психотерапевт Фромм-Рейхман, выделяя причины одиночества, подчеркивает пагубное последствие преждевременного отлучения от материнской ласки.

Согласно Роджерсу, одиночество – это проявление слабой приспособляемости личности, а причина его феноменологическое несоответствие представлений индивида о собственном «Я».

Если разделить процесс возникновения одиночества на 3 этапа и схематически представить его, то получится следующая картина:

1) Общество влияет на человека, вынуждая его вести себя в соответствии с социально оправданными, ограничивающими свободу действия образцами;

2) Из-за этого возникают противоречия между внутренним истинным «Я» индивида и проявлениями его «Я» в отношениях с другими людьми, что приводит к потере смысла существования;

3) Индивид становится одиноким, когда, устранив охранительные барьеры на пути к собственному «Я», он тем не менее думает, что ему будет отказано в контакте со стороны других.

И здесь получается замкнутый круг: человек веря в то, что его истинное «Я» отвергнуто другими, замыкается в своем одиночестве и, чтобы не отвергнутым, продолжает придерживаться своих социальных «фасадов», что приводит к опустошенности. Иными словами, в одиночестве проявляется несоответствие между действительным и идеализированным «Я».

Выделим *типы одиночества*. Метод типологии играет важную роль в организации как терапии, так и профилактики одиночества. По мнению ряда ученых, это один из первых шагов в терапии одиночества. Данная тема активно представлена в творчестве Дж. Раадшелдеса [48,302].

Согласно результатам проведенного этим автором исследования, первый тип одиноких людей составляют «безнадежно одинокие», полностью не удовлетворенные своими отношениями (14%). Эти люди не имеют партнера по интимным связям или супруга. Они редко устанавливают связи с кем-либо (например, с соседями по дому). Им присущи сильное чувство неудовлетворенности своими взаимоотношениями со сверстниками,

опустошенность, покинутость. Более других групп они склонны обвинять в своем одиночестве других людей. Большинство участников этой группы – разведенные мужчины и женщины.

Второй тип – «периодически и временно одинокие» (15%). Они в достаточной мере связаны со своими друзьями, знакомыми, хотя и испытывают недостаток в близкой привязанности или не состоят в браке. Они чаще других вступают в социальные контакты в различных местах, по сравнению с другими одинокими. Они наиболее социально активны. Свое одиночество они считают преходящим, чувствуют себя покинутыми значительно реже, чем другие одинокие. Среди данной группы – большинство мужчин и женщин, никогда не состоявших в браке.

Для третьего типа – «пассивно и устойчиво» одиноких людей (12%) – характерно явное доминирование овдовевших людей. Несмотря на то, что они испытывают недостаток в партнере по интимной связи и им не хватает других социальных связей, они не выражают такой неудовлетворенности по этому поводу, как представители первого и второго типов. Это смирившиеся со своим положением люди, принимающие свои лишения как неизбежность.

Таким образом, целесообразно различать несколько типов одиночества. Опыт одиночества не одинаков у различных социальных групп, и наиболее оно выражено у овдовевших и разведенных людей. Менее всего склонны к одиночеству, согласно результатам исследования Дж. Раадшелдерса, люди, состоящие в браке. Согласно же С. Джонсону, одиночество – это форма самосознания, которая говорит о разрыве основной сети отношений и связей, составляющих жизненный мир личности. По этому основанию выделяются следующие типы одиночества: космическое, связанное с ощущением уникальности своей судьбы, – наиболее сложное переживание; культурное, связанное с традициями, культурой, например переживаниями мигрантов; социальное, связанное с окружением и проявляющееся в изоляции, изгнании, остракизме; межличностное – наиболее проявляемое, связанное с воспитанием человека, с которым устанавливаются отношения «я – ты», которые могут перерасти в «мы» (например бывший осужденный).

Люди часто переживают одиночество в нескольких измерениях

одновременно. В этих случаях переживания достигают масштабов серьезного расстройства личности. Модель четырехчленного измерения одиночества дает возможность считать его потенциальным источником стресса и индивидуальных трагедий во всей их сложности. Во многих случаях аномия - следствие многомерного одиночества.

Подходы к изучению одиночества. Социологические и социально-психологические подходы к проблеме одиночества во многом обусловлены философскими концепциями, и прежде всего американским трансцендентализмом и экзистенциализмом. Можно условно выделить следующие направления (которыми, конечно, не исчерпывается весь спектр существующих ориентаций): феноменологическое (К.Роджерс, Д.Мур, П.Эдди, и др.), экзистенциальное (К. Мустакас), «социологическое» (К.Боумен, Д.Рисмен, П. Слейтер), интеракционистское (Р. Вейс, В. Серма), когнитивное (Л.Пепло), «интимное» (В.Дерлега, С.Маргулис), психодинамическое (Д.Зилбург, Г.Салливан, Ф. Фромм-Рейхман), системное (Д.Фландерс). Однако практически все они разработаны недостаточно.

Наиболее разработанными являются интеракционистский и когнитивный подходы. Р.Вейс исследует понятие одиночества и его разновидности и в то же время рассматривает причины возникновения этого феномена. Теоретики когнитивного направления (Л. Пепло и его сторонники) определяют слагаемые одиночества и формулируют взаимосвязи между ними. Однако ни одна из существующих концепций не стимулировала значительного количества исследований. Демографически и социологические перемены включались во многие исследования одиночества, но это осуществлялось уже на готовой теоретической основе. И все же некоторые теории одиночества дали толчок интересным работам.

Выделенные Р. Вейсом два типа одиночества и его прогнозы относительно распространенности этого состояния использовались в исследованиях К. Рубинштейна и П. Шейвера, а также К. Кутроны. С позиций теории Роджерса было написано несколько диссертаций, содержащих доказательства того, что несоответствие между реальным и идеальным «Я» индивида связано с одиночеством. Определенный опыт был накоплен и психодинамической

теорией. Так, например, Д. Мур проверял предполагаемую связь между враждебностью и одиночеством. Но, несмотря на длительную историю развития этого направления в изучении одиночества, оно также не дало систематических исследований. Хотя опыт, верифицирующий интеракционистские, психодинамические и феноменологические взгляды, невелик, его результаты в целом соответствуют высказанным в рамках этих концепций теоретическим предположениям.

На общем фоне существующих направлений в плане стимулирования дальнейших разработок проблемы одиночества выделяется когнитивный подход. Он послужил основанием для ряда исследований программного характера, продемонстрировавших значение влияния на одиночество атрибуции, самоконтроля и т.д. Тем не менее теоретические концепции одиночества не оказали существенного влияния на эмпирические исследования данного явления. Рассматривая одиночество как неизбежное или позитивное явление, экзистенциалисты и представители системных теорий не занимались вопросом как облегчить людям переживание этого состояния. Социологи не были заинтересованы тем, чтобы заниматься отдельными пациентами, несмотря на то, что их мнения способствовали выработке социальной политики. Теоретические посылки и эмпирические исследования Л. Пепло и ее сторонников хотя и подразумевали практическое использование результатов, но это не являлось их первостепенной задачей. Некоторые положения об одиночестве были сформулированы и клиницистами. Естественно, что последние в целом тяготели к терапевтическим методам. Однако К. Роджерс не пояснил как ориентированная на пациента (индивидуализированная) терапия должна прилагаться к специфической проблеме одиночества. Р. Вейс проводил семинары для разведенных, но проблема одиночества не была в центре его внимания.

Наиболее существенна заслуга психодинамически ориентированных психологов, обратившихся к проблеме избавления от одиночества. В большинстве случаев существующие концепции могут разрабатываться и дальше, ибо их потенциал далеко не исчерпан.

Можно предположить, что интеракционистские и когнитивные модели

(или их разновидности) способны сыграть плодотворную роль в проведении исследований одиночества. Идеи теории «подкрепления» также могут иметь определенное значение. Однако какое бы течение не стало доминирующим, несомненно, что в будущем произойдет переход от исследований природы одиночества как такового к развитию систематизированных принципов его взаимосвязи с другими переменными.

Проанализировав понятие одиночества, представленное в работах отечественных и зарубежных специалистов (Р.Вейс, О.В.Данчева, Т.Джонс, О.Б.Долгинова, Ж.В.Пузанова, Дж.Зилбург, И.С.Кон, В.И.Лебедев, М.Литвак, Д.Майерс, С.В.Малышева, Б.Миускович, К.Мустакас, Р.С.Немов, И.И.Овчаренко, Е.Н.Покровский, У.Садлер, Г.Салливан, Д.Фландерс, Ф.Фромм-Рейхман, Дж.Ховард, Р.Г.Шагивалеева, Ю.М.Швалб и др.), психолог С.В.Бакалин пришел к заключению, что эмоциональные особенности переживания одиночества могут быть отнесены к трем основным подходам [6].

Первый подход – рассмотрение одиночества как некой социальной ситуации, порождающей определенное эмоциональное состояние. В этих определениях главным критерием выступает степень изолированности человека от социума [23].

Второй подход – рассматривание одиночества в первую очередь как психического или эмоционального состояния. Здесь также можно выделить несколько основных источников одиночества: 1) одиночество - состояние, возникающее в ответ на деривацию личностных потребностей; 2) одиночество - результат когнитивного диссонанса; 3) одиночество - результат особенностей личности.

Третий подход – функциональный, когда одиночество рассматривается как механизм адаптации и регуляции [33].

1.2. Сущность и специфика социально-психологического сопровождения одиноких женщин

В современной практической психологии и социальной работе не сложился единый подход к определению сущности понятия «сопровождение». В словаре русского языка «сопровождать» – значит идти, ехать с кем-либо в качестве спутника или сопровождающего. То есть, социально-психологическое сопровождение одиноких женщин – это движение вместе с ней, рядом с ней, иногда – чуть впереди, если надо подсказать возможные пути.

Сопровождение – это особая форма осуществления пролонгированной социальной, психологической, педагогической помощи – патронажа. В отличие от коррекции, оно предполагает не «исправление недостатков и переделку», а поиск скрытых ресурсов развития человека или семьи, опору на его (ее) собственные возможности и создание на этой основе психологических условий для саморазвития. [65].

Л.А. Погребнов выделяет следующие позиции, с которых этот термин рассматривается:

- помощь клиенту в его личностном росте, установки на эмпатийное понимание на открытое общение [20];
- система деятельности специалиста, направленная на приобщение клиента к социально-культурным и нравственным ценностям, на которые он опирается в процессе самореализации и саморазвития [5];
- сфера деятельности специалиста, ориентированная на взаимодействие с клиентом в процессе оказания ему поддержки в становлении личностного роста, принятии решения об избираемой деятельности и самоутверждения в ней [23];
- поддержка и развитие субъектности личности [65];
- направление деятельности специалиста в сфере социально-профессионального самоопределения [42,5].

Сущностной характеристикой *сопровождения* является создание условий для перехода личности к *самопомощи*. Условно можно сказать, что в процессе комплексного сопровождения специалист создает условия и оказывает

необходимую и достаточную (но не избыточную) поддержку для перехода от позиции «Я не могу» к позиции «Я могу сам справляться со своими трудностями».

Социальное сопровождение рассматривается как целенаправленный процесс передачи обществом социального опыта с учетом особенностей и потребностей различных категорий детей с особыми адаптивными возможностями при активном их участии и обеспечении адекватных для этого условий, в результате которого происходит включение их во все социальные системы, структуры, социумы и связи, предназначенные для здоровых людей, а также активное участие в основных направлениях жизни и деятельности общества в соответствии с возрастом и полом, подготавливая их к полноценной взрослой жизни, наиболее полной самореализации и раскрытия как личности [53]. .

Психологическое сопровождение трактуется как вся система профессиональной деятельности психолога (М.Р.Битянова); общий метод работы психолога (Н.С. Глуханюк); одно из направлений и технология профессиональной деятельности психолога (Р. В. Овчарова).

Как *система профессиональной деятельности социально-психологическое сопровождение* направлено на создание социально-психологических условий для эмоционального благополучия, успешного развития, в ситуациях социально-психологических взаимодействий. Цель сопровождения – создать в рамках объективно данной клиенту социально-психологической среды условия для максимального личностного развития. Основные задачи социально-психологического сопровождения (по В.Н.Ослану):

- профилактика, направленная на охрану психического здоровья;
- поддержка и помощь в сохранении стабильного внутреннего состояния посредством скоординированных реакций, направленных на поддержание динамического равновесия;
- помощь в создании условий и преодолении кризисных ситуаций;
- коррекция нарушенного физического и психологического состояния;
- предупреждение неблагополучия в развитии человека, группы, общества;

- создание психологических условий, благоприятных для этого развития;
- реабилитация личности в психолого-социальном аспекте;
- формирование навыков поведения в социуме.

Остановимся кратко на основных аспектах. *Профилактика* – содействие полноценному психическому развитию личности, малых групп и коллективов в целом, предупреждение возможных личностных и межличностных проблем неблагополучия и социально-психологических конфликтов, включая выработку рекомендаций по улучшению социально-психологических условий самореализации личности, малых групп и коллективов с учетом формирующихся социально-экономических отношений;

Консультирование – оказание помощи личности в ее самопознании, адекватной самооценке и адаптации в реальных жизненных условиях, формировании ценностно-мотивационной сферы, преодолении кризисных ситуаций и достижении эмоциональной устойчивости, способствующих непрерывному личностному росту и саморазвитию, включая консультации руководителей по вопросам работы с персоналом и семейные консультации. На сегодняшний день психологическое консультирование является одним из самых эффективных методов психологической поддержки;

Коррекция – активное психолого-педагогическое воздействие, направленное на устранение отклонений в психическом и личностном развитии, гармонизацию личности и межличностных отношений возрастной категории от мала до велика.

Реабилитация личности в психолого-социальном аспекте, как процесс восстановления психических проявлений и способностей после какого-либо нарушения; возвращение, включение в общество возможны при условиях гуманного отношения к личности, веры в ее силы, погруженности в реальную повседневную жизнь человека.

С позиций методологического анализа также возможно утверждение, что сопровождение – это особая форма осуществления пролонгированной социальной и психологической помощи, направленная на создание условий для восстановления потенциала развития и саморазвития личности; психически здоровых людей, у которых на определенном этапе развития возникают

личностные трудности [32].

Ю.Слюсарев, употребляя понятие «сопровождение» для обозначения недирективной формы оказания здоровым людям психологической помощи, подчеркивал, что оно должно быть направленно «не просто на укрепление или достройку, а на развитие и саморазвитие самосознания личности», это должна быть «помощь, запускающая механизмы саморазвития и активизирующей собственные ресурсы человека, помогающая человеку войти в ту «зону развития», которая ему пока еще недоступна [53].

По мнению В.С.Мухиной и В.А.Горяниной сопровождение «предусматривает поддержку естественно развивающихся реакций, процессов и состояний личности». Сопровождение предполагает не «исправление недостатков и переделку», а создание условий для восстановления потенциала развития и саморазвития личности; процесс особого рода бытийных отношений между сопровождающим и теми, кто нуждается в помощи, поиск скрытых ресурсов развития человека, опору на его (ее) собственные возможности и создание на этой основе психологических условий для социальной и психологической адаптации [58].

Конкретизируя суть социально-психологического сопровождения, Б.С.Братусь провозглашает главным моментом в социально-психологическом сопровождении создание особой формы взаимоотношений в системе «специалист – травмированная личность», создающей условия для переживания, объективации, рефлексии и реконструкции образа мира клиента и его отдельных фрагментов в период консультаций и групповых занятий [8].

С этой позиции разрабатываются различные подходы с целью выделения условий, определяющих успешность социально - психологического сопровождения личности.

Так, результативность действий, по мнению ряда исследователей, зависит, прежде всего, от строгой структурированности сопровождения. При этом его элементы признаются следующие инвариантные этапы:

- диагностика (отслеживание), служащая основой для постановки целей;
- отбор и применение методических средств;
- анализ промежуточных и конечных результатов, дающий возможность

корректировать ход работы.

Анализируя технологические аспекты сопровождения, М.Канн подчеркивает значение диагностического этапа, позволяющего выбрать стратегии социально-психологического сопровождения в зависимости от их результатов, определить степень травматизации личности и уровень ее социально-психологического благополучия.

По мнению Б.Коттона, реализация социально-психологического сопровождения возможна при условии определения уровня травмированности личности. В связи этим им впервые определен круг личностей, подходящих, прежде всего для вмешательства: 1) индивиды, имеющие в анамнезе давний травматический опыт и желающие улучшить свое состояние здоровья с профилактической целью; 2) индивиды, находящиеся постоянно в состоянии перегрузок и страдающие от хронической подавленности и депрессивности; 3) индивиды с развитыми вегетативными соматическими нарушениями, связанными с переживанием и переработкой стресса.

С точки зрения А.И.Зеличенко, формирование методологической базы и планирование конкретных мероприятий по социально-психологическому сопровождению адаптации личности, имеющей травматический опыт, невозможно без высокого потенциала духовного роста самого психолога-практика. Стремительные перемены, происходящие в обществе, требуют постоянной «процессуальной работы» по приобретению метанавыков: сочувствия (как развития заботы и внимания); отстраненности (предполагает наличие юмора и способности выхода из ситуации, изменения угла зрения); свободы, творчество и спокойствия. Тем не менее, традиционными остаются требования к психологу, как субъекту психологической поддержки, формирующему определенные рефлексивные установки и чувства:

1. способности и желания выслушать;
2. желания помочь;
3. принятия как позитивных, так и негативных сторон личности;
4. отношения к личности как к уникаму с индивидуальной идентичностью и чувствами;
5. убежденности в способности личности управлять своими эмоциями,

преодолевать трудности и находить решение.

Определяющим условием работы К.Роджерса, по руководству к действиям в рамках социально-психологического сопровождения является эмпатия – постижение эмоционального состояния, проникновение, вчувствование в переживания другого человека, способность понимания актуальных чувств и вербальное умение передать это понимание другому. Основным механизмом эмпатии – сопереживание, которое помогает проникновению во внутренний мир другого, принятию его как индивида, имеющего ценность. Актуальным остается мнение К. Роджерса о том, что принятие другого человека, глубинное эмпатическое понимание, дающее возможность видеть личный опыт человека с его точки зрения, невозможно без искренности в выражении собственных чувств, симпатии, тонкой эмпатии чувств и высказываний. Человек, создавший такие «помогающие» отношения, становится «спутником» другого, сопровождающим его в свободном поиске самого себя. Реализация «помогающих отношений», как считает К.Роджерс, может считаться позитивной при условиях, «в которых, по крайней мере, одна из сторон намеревается способствовать другой стороне в личностном росте, в развитии, лучшей жизнедеятельности, развитии зрелости, в умении ладить с другими».

Обязательным условием конструктивного общения, основой всех актов взаимодействия, их итогом и механизмом осуществления социально-психологической поддержки личности выступает принятие человека во всей полноте его бытия. Принятие человека без оценки, советов или критики, как это принято в гуманистической психологии, исключает индифферентное отношение к проявлениям его личности [54]. .

По нашему мнению, эффективностью социально-психологического сопровождения, возможно управлять в рамках профессиональной деятельности, предусмотренной технологическими особенностями, посредством отдельных слов, высказываний, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица, жестов.

Анализ приведенных подходов позволяет заключить, что они не противоречат друг другу, а каждый из них может иметь место при определенных условиях.

Прежде, чем обратиться за квалифицированной помощью, Н.В.Самоукина (профессиональный психолог), рекомендует женщинам простые в исполнении психологические способы обретения покоя и уверенности в себе. Мы представим некоторые из них.

В первую очередь важно научиться быть самодостаточной. Самодостаточность, по мнению Н.В. Самоукиной, это обязательное условие благополучной жизни. Для этого необходимо:

- иметь свои интересы и уметь жить собственной жизнью, иметь свой круг друзей и подруг, читать интересные книги, увлекаться чем-то, проявлять к чему-то любопытство;
- не скучать с самой собой и развивать собственную личность;
- не концентрироваться только на другом человеке, а иметь свой внутренний мир и своё внутреннее пространство, наслаждаться своими впечатлениями и эмоциями;
- выделять время на любимые занятия: ходить в бассейн или спортивный зал, учить языки, увлекаться кулинарией и т.д.

Ещё одним условием для полноценной и содержательной жизни является наличие увлечения. Одним из самых полезных и длительных увлечений является работа. Увлечение работой предполагает постановку целей и их достижение. Обучение и повышение квалификации — прекрасные цели: это интересно, увлекательно, приятно и в то же время способствует карьерному росту [67].

Н.В. Самоукина рекомендует посещать гостей и приглашать их к себе, дарить и получать подарки, посещать выставки, вернисажи и театры; позволять себе удовольствие пообедать или поужинать в ресторане, баре и кафе, путешествовать, заниматься творческим самовыражением, оказывать помощь другим [67].

Для того чтобы добиться успеха в работе с одинокими женщинами, необходимо выработать у женщины ориентацию на изменение. Выработать у женщины положительное самоотношение, т.е. донести до женщины, дать толчок, направить ее (методики) что бы она увидела и поняла себя, свои ошибки, свои желания и начала над этим самостоятельно работать. Выразать свое

эмоциональное состояние.

Работая над этим, важно учитывать факторы, наличие которых и определяет возможность изменений. Каждый из этих факторов вносит в процесс перемен одиноких женщин нечто свое.

Факторы, определяющие возможность изменений.

- Дисконфорт в настоящем;
- Эмоциональная защищённость.
- Принятие на себя ответственности
- Готовность действовать эффективно.
- Видение другого, лучшего будущего
- Вмешательство с целью изменения условий

Дисконфорт в настоящем. Любые перемены начинают происходить тогда, когда человек испытывает определенного рода дисконфорт. Часто дисконфорт проявляется в чувстве тревоги, связанной с неудовлетворенностью. Человек может выразить свою неудовлетворенную потребность либо в виде желания что-то получить или чего-то достичь, либо, пытаясь, от чего-то убежать.

Практика работы с одинокими женщинами показывает, что этот фактор присутствует далеко не всегда. Сами одинокие женщины часто даже не задумываются над тем, что в их жизни происходит что-то не то, не воспринимают ставший традиционным ход вещей как проблему. Более того, такие женщины часто отказываются воспринимать слова посторонних о том, что в их жизни есть определенные проблемы и сложности, всячески отрицая.

Эмоциональная защищённость. Перемены в человеке обычно связаны с возникновением некоторых трудностей реальной жизни. Самое трудное признание того, что человек сам причастен к появлению своих проблем. Для того, чтобы человек был готов принять подобную правду о себе от других, необходимы некоторые важные условия. Среди них – сочувствие, теплое отношение и уважение. Когда все эти факторы присутствуют, возможно, установление безопасных взаимоотношений, таких, при которых люди чувствуют себя эмоционально защищенными.

Эмоциональная защищенность способствует появлению желания рискнуть, а значит, измениться. Прежде чем пойти на риск, людям свойственно пытаться

найти окружающих, с которыми они смогут разделить этот риск, и это дает им ощущение эмоциональной защищенности. Такими окружающими могут быть близкие, специалисты социальных учреждений.

На начальном этапе вмешательство с целью защиты прав и интересов женщины может создавать у нее самой ощущение угрозы безопасности и, следовательно, увеличивать ее сопротивление. К сожалению, как только в личные дела женщины происходит вмешательство, в большинстве случаев она начинает чувствовать себя эмоционально незащищенной, это побуждает их не соглашаться с намерениями соответствующего учреждения или суда.

Чем уязвимее эмоциональное состояние одинокой женщины, тем больше ее сопротивление. Учреждение, занимающееся делами такой женщиной, имеет привычку навешивать на нее ярлык «неспособная к сотрудничеству». Усилия что-то изменить могут быть успешными в том случае, если социальный работник сумеет создать у одинокой женщины ощущение эмоциональной защищенности или восстановить его, если оно было разрушено[46].

Принятие на себя ответственности. Часто самым трудным бывает осознание того, что каждый человек хотя бы отчасти в ответе за свой дискомфорт в настоящем и за достижение лучшего в будущем. Люди, которые возлагают ответственность на внешние обстоятельства или окружающих, нередко полагают, что за перемены несут ответственность другие, а сами они мало чего способны достичь. Принятие личной ответственности за проблему является необходимым условием создания внутренней мотивации к переменам. Поскольку предпосылкой к принятию ответственности является достаточный уровень эмоциональной защищенности, эти два фактора перемен оказываются неразрывно связанными.

Возложение ответственности на внешние обстоятельства или окружающих, что происходит, когда люди обвиняют в своих бедах других, является обычным защитным механизмом, действие которого может быть уменьшено или устранено с помощью квалифицированной консультации.

Пока люди обвиняют в своих бедах других или обстоятельства, они сами выступают как бессильные жертвы. Возложение ответственности на внешние обстоятельства или других людей – вполне обычное явление.

Специалисты должны находить способы помочь одинокой женщине взять на себя личную ответственность за осуществление перемен к лучшему. Они могут воспользоваться определенными приемами мобилизации сил одинокой женщины, чтобы помочь ей установить связь между ее собственными действиями, дискомфортом, который она испытывают в данный момент, и тем лучшим будущим, которое она себе представляет. К таким приемам относятся, например, вопросы, ориентированные на разрешение проблемы, определение цели клиента.

Локус контроля – термин, определяющий то, что личность склонна считать причиной происходящих в жизни событий: внутренние или внешние факторы. Внешний локус контроля у тех, кто склонен полагать, что ход событий в жизни человека определяется воздействием внешних факторов (экстерналы). Те же, кто считает, что человек сам контролирует свою жизнь, имеют внутренний локус контроля (интерналы).

Надо отметить, что практически не существует людей, которые находились бы в крайних точках шкалы «внутренний – внешний» локус контроля. Как правило, каждый из нас обладает в большей или меньшей степени внутренним или внешним локусом контроля. Наличие внутреннего или внешнего локуса контроля связано и с другими важнейшими характеристиками личности. Известно, например, что люди, обладающие более устойчивой психикой, обычно имеют внутренний локус контроля – они склонны полагать, что их собственная жизнь находится «под их контролем», что они сами в силах влиять на ход событий в своей жизни. Кроме того, мы знаем, что люди, обладающие внутренним локусом контроля, меньше болеют, часто достигают в жизни больших успехов, значительно менее невротизированны [39] .

Для здорового человека необычайно важно знать, что он в состоянии контролировать свою жизнь. Чтобы определить, к какому типу относится человек, нужно понять, как он объясняет себе причины своих неудач? Что говорит себе, когда что-то идет не так, как ему бы хотелось?

Работая с одинокими женщинами, всегда нужно помнить о понятии локуса контроля. Наша задача состоит в том, чтобы помочь женщине почувствовать, что она действительно может контролировать многое в своей жизни.

Чтобы помочь почувствовать способность контролировать происходящее, рекомендуются следующие приемы:

- попросить женщину вспомнить ситуацию, которую она действительно контролировала, помогите ей осознать важность понимания того, что она сама может контролировать хотя бы незначительные события в жизни;
- стараться постепенно формировать у одинокой женщины внутренний локус контроля: давать небольшие выполнимые задания, акцентировать внимание на том, что задание было хорошо выполнено, подчеркивайте, что она сама справилась с поставленной задачей.

Готовность действовать эффективно. Принятие на себя ответственности за происходящее теснейшим образом связано со способностью добиваться желаемого результата, чувством собственной эффективности. Когда люди уверены в том, что они могут влиять на происходящее, что их усилия могут увенчаться успехом, что они способны добиться своего, это помогает им изменяться. Наличие или отсутствие уверенности в способности добиваться своего часто зависит от определенных навыков, средств и возможностей. Без ощущения своей способности добиться результата даже те, кто способен принимать на себя ответственность за свои проблемы, вряд ли смогут рискнуть приложить какие-нибудь усилия для изменения ситуации. В этом случае желание что-то изменить окажется обреченным на провал с самого начала.

Видение другого, лучшего будущего. Для того, чтобы перемены в жизни стали возможны, необходимо представлять лучшее будущее, т.е. то, что каждый предпочтет в качестве альтернативы своему настоящему положению. И это будущее должно быть реально достижимым с помощью имеющихся в наличии или ожидаемых ресурсов и возможностей.

Одна из задач социального работника или другого специалиста, помогающего одинокой женщине, состоит в том, чтобы помочь узнать, в каких пределах они могут действовать, добиваясь результата, и что нужно для того, чтобы расширить эти пределы. Условия жизни или среда оказывают большое влияние на образ действий человека. До некоторой степени возможности человека всегда ограничены доступными ресурсами. Возможность воспользоваться ресурсами может определяться их доступностью, их наличием,

степенью готовности отвечающих за них людей отозваться на потребность в них, осознанием существования этих ресурсов или способностью ими пользоваться [36].

Эффективная работа с одинокой женщиной предполагает стадию постановки *целей*. Важно помнить при этом, что символическое значение, которое цели имеют для человека. Постановка целей должна повлечь за собой попытку увидеть новое будущее, а не просто выбрать что-то из списка или, что еще хуже, присвоить чьи-либо заранее заготовленные цели. Для того чтобы представить себе альтернативное будущее, нужно создать мысленные образы, увидеть себя другим, поверить в свои возможности и представить это чувство – чувство свершения. Чем яснее люди смогут увидеть лучшее будущее для себя, тем большей будет их внутренняя мотивация к его достижению.

Смысл процесса постановки целей состоит в том, что люди, способные внятно рассказать о том будущем, которого бы они желали, потенциально становятся более способными к его реализации. Постановка целей есть мотивирование. Если человек может облечь в слова свои цели, он может представить себе и то, как он их достигает. Главный смысл постановки целей заключается в том, чтобы помочь человеку идентифицировать ясную альтернативу тому, что есть.

Эффективная работа с одинокими женщинами предполагает стадию постановки *целей*. Важно помнить при этом, что символическое значение, которое цели имеют для человека. Постановка целей должна повлечь за собой попытку увидеть новое будущее, а не просто выбрать что-то из списка или, что еще хуже, присвоить чьи-либо заранее заготовленные цели. Для того чтобы представить себе альтернативное будущее, нужно создать мысленные образы, увидеть себя другим, поверить в свои возможности и представить это чувство – чувство свершения. Чем яснее люди смогут увидеть лучшее будущее для себя, тем большей будет их внутренняя мотивация к его достижению.

Вмешательство с целью изменения условий обычно называют информированием и ориентированием, осуществлением прямой связи, отстаиванием интересов и просвещением потребителя. Роль социального работника заключается и в том, чтобы помочь женщине оценить до каких

пределов простирается ее возможность действовать результативно в данных конкретных условиях, а также в том, чтобы разработать способ расширения этой возможности.

Цель работы – создание благоприятных условий для личностного развития женщины (физического, социального, духовно-нравственного, интеллектуального), оказание ей комплексной социально-психологической помощи. Социальный работник выступает посредником между женщиной и окружением, а также в роли наставника при непосредственном общении с женщиной или ее окружением.

Объектом воздействия на одинокую женщину могут быть члены семьи, близкий круг общения (друзья, знакомые), рабочий коллектив.

Социально-психологическое сопровождение может включать три основных составляющих: консультационную, психологическую и посредническую.

Основным методом социально-психологического *консультирования* является беседа. Основная задача практического психолога – помочь выяснить и посмотреть на свою проблему со стороны, т.е. снизить субъективность восприятия (которая, как правило, проявляется в негативных эмоциональных переживаниях) и вместе обсудить несколько возможных вариантов поведения с тем, чтобы выбрать наиболее приемлемые варианты и научить женщину оказывать помощь самой себе.

Психологическая составляющая включает в себя также два компонента: *социально-психологическую поддержку и коррекцию*. Поддержка направлена на создание благоприятной атмосферы между женщиной и ее окружением. Коррекция межличностных отношений происходит, в основном, когда в окружении существует психическое отрицательное воздействие, приводящее к нарушению ее нервно-психического и физического состояния. К такому виду насилия относятся запугивание, оскорбление, унижение чести и достоинства.

Посреднический компонент социально-психологической поддержки включает в себя три составляющие: *помощь в организации, координации и информировании*. Помощь в организации направлена на организацию досуга женщины. Помощь в координации направлена на активизацию различных ведомств и служб по разрешению проблем конкретной женщины и положения

конкретной женщины в этой проблеме. Помощь в информировании направлена на обеспечение информацией по вопросам социальной защиты. Она проводится в форме консультирования.

В процессе реализации консультационной, психологической и посреднической компонентов социально-психологического сопровождения специалист, осуществляющий работу с одинокими женщинами, использует долгосрочные и краткосрочные формы работы. Среди *краткосрочных форм* выделяют кризисинтервентную и проблемно-ориентированную модели взаимодействия. Кризисинтервентная модель работы предполагает оказание помощи непосредственно в кризисной ситуации, которые могут быть обусловлены изменениями в естественном жизненном цикле или случайными травмирующими обстоятельствами.

При кризисинтервентной модели работы используется непосредственная эмоциональная поддержка, для того, чтобы смягчить воздействие стрессового события и мобилизовать усилия женщины на преодоление кризиса; образовательная помощь, заключающаяся в предоставлении информации по этапам выхода из кризиса, подкрепляется документальными фактами. Эффект психологической поддержки достигается в индивидуальных беседах. Кроме того, женщина может быть вовлечена в программу комплексной или индивидуальной терапии и обучающих тренингов, целью которых является решение скрытых проблем которые обнаруживаются в кризисной ситуации.

Проблемно-ориентированная модель направлена на решение конкретных практических задач, заявленных и признанных самой женщиной, то есть в центре этой модели находится требование, чтобы профессионалы, оказывающие помощь, концентрировали усилия на той проблеме, которая осознана самой женщиной и над которой она готова работать. Проблемно-ориентированная модель основана на том, что в определенных условиях большинство проблем женщина может решить, или хотя бы уменьшить их остроту, самостоятельно.

Долгосрочные формы работы требуют продолжительного общения с клиентом (от 4 месяцев и более) и обычно основаны на психосоциальном подходе. Основные задачи психосоциального подхода состоят в том, чтобы

либо изменить данную систему ценностей, адаптируя ее к выполнению своей специфической функции, либо изменить конкретную ситуацию – другие общественные системы, либо воздействовать на то и другое одновременно.

Следует также выделить *консультационные беседы* как одну из форм работы с одинокими женщинами. Можно использовать наиболее распространенные приемы консультирования: эмоциональное заражение, внушение, убеждение, мини-тренинги и пр. При этом консультационная беседа может быть наполнена различным содержанием и выполнять различные задачи – образовательные, психологические, психолого-педагогические. Если женщина не готова взаимодействовать со специалистом, консультирование может проводиться в завуалированной форме. Конечная цель консультационной работы – с помощью специально организованного процесса общения актуализировать внутренние ресурсы женщины, повысить ее реабилитационную культуру и активность, откорректировать отношение самой себе.

Опыт свидетельствует о том, что эффективность взаимодействия специалиста с одинокой женщиной зависит от изучения ее социальной среды. С этой целью используются традиционные методы: наблюдение, опросные методики, самодиагностика, беседы, анкетирование, тестирование, проективные методики.

Также могут применяться *групповые методы* работы с одинокими женщинами – *тренинги*. Тренинг представляет собой сочетание многих приемов индивидуальной и группой работы и является одним из самых перспективных методов решения социально-психологических проблем. Образовательные тренинги должны быть направлены на развитие личностных умений и навыков, которые помогают женщине учиться управлять своей микросредой, ведут к выбору конструктивных жизненных целей и конструктивного взаимодействия. Консультативная беседа и образовательный тренинг используются в долгосрочных и краткосрочных формах работы.

Работа с одинокими женщинами имеет свои особенности и социально-психологическая работа с ней требует учета всех ее характеристик: внутренние проблемы женщины связаны с общими проблемами социальной среды; одинокая женщина – «система закрытая» и не каждый может туда войти, даже

социальный работник и психолог. Специалист не может решить за нее все проблемы, он должен лишь активизировать ее на решение своих проблем, создать условия для ее успешного решения.

Резюмируя вышесказанное, можно сделать следующие *выводы*:

1. одиночество как психическое явление может присутствовать во всех сферах поведения и жизнедеятельности человека;

2. женское одиночество – одна из основных социальных проблем, являющихся предметом социальной работы, а социальная работа - один из важнейших инструментов для устранения или хотя бы для облегчения этой социальной болезни.

3. многообразие форм и причин одиночества обуславливает высокую вариативность его проявлений и влияний в индивидуальном психическом пространстве;

4. выявлены четыре группы эмоций, связанных с чувством одиночества: незащищенность и страх; внешнее отчуждение; внутреннее отчуждение; тоска по конкретному человеку.

5. независимо от причин, порождающих одиночество, а тем более его негативные формы, необходимо организовать психологическую помощь по усвоению навыков преодоления и коррекции этого состояния.

6. основной задачей специалистов, занимающихся проблемой женского одиночества, является разработка и внедрение эффективных специализированных психокоррекционных программ.

7. для того чтобы добиться успеха в работе с одинокими женщинами, необходимо выработать у женщины личную ориентацию на изменение. При этом важно учитывать факторы, наличие которых и определяет возможность изменений (дискомфорт в настоящем, эмоциональная защищенность, принятие на себя ответственности, готовность действовать эффективно, видение другого, лучшего будущего). Каждый из этих факторов вносит в процесс перемен одиноких женщин нечто свое.

8. сущностной характеристикой сопровождения является создание условий для перехода личности к самопомощи, т.е. в процессе комплексного сопровождения специалист создает условия и оказывает необходимую и

достаточную (но не избыточную) поддержку для перехода от позиции «Я не могу» к позиции «Я могу сам справляться со своими трудностями». Цель сопровождения – создать в рамках объективно данной клиенту социально-психологической среды условия для максимального личностного развития.

9. система профессиональной деятельности социально-психологического сопровождения направлено на создание социально-психологических условий для эмоционального благополучия, успешного развития.

2. ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОДИНОКИХ ЖЕНЩИН

2.1. Диагностика социально-психологических проблем одиноких женщин (на материалах социального исследования)

Для выполнения исследовательской части данной работы проведено исследование «Изучение проблем (возможности решения) женского одиночества».

Цель исследования: выявить проблемы, приводящие к возникновению чувства одиночества у женщин.

Задачи исследования: выявить проблемы одиноких женщин; выявить чувства женщин в состоянии одиночества; выявить проблемы, возникающие при преодолении чувства одиночества; выявить отношение респондентов к проблеме одиночества; наметить пути для разработки практических рекомендаций по теме исследования.

Методы исследования: 1. Методы прикладной социологии: массовый опрос (анкетирование); анкетирование (опрос) специалистов – метод экспертной оценки. 2. Статистические методы обработки и анализа эмпирических данных.

Объектом исследования явились одинокие женщины в возрасте от 23 до 63 лет. *Предмет исследования:* проблемы, приводящие к состоянию одиночества у женщин.

В исследовании принимали участие специалисты Старооскольской местной общественной организацией «Кризисный центр для женщин, попавших в трудную жизненную ситуацию». В массовом опросе приняли участие незамужние, разведенные женщины, вдовы.

Социальный портрет респондентов получился следующим: *респонденты* ответившие на вопросы анкеты в 79,31 % случаев имеют высшее образование (остальные – незаконченное высшее среднеспециальное); место работы: 41,37% – фирма (производство), госучреждения – 41,37%, частичная занятость – 3,44% , на себя – 6,89%; не работают – 3,44%,

Первый блок вопросов анкеты направлен на выявление социального статуса женщины. В анкете требовалось определить возраст, образование, семейное положение, оценить отношение с детьми и условия проживания, в каком статусе

находиться женщина на данный момент.

В диагностике принимали участие женщины в возрасте от 23 до 25 лет – 13,79%, от 26 до 30 лет – 6,89%, от 31 до 40 лет – 13,79%, от 41 до 50 лет – 48,28%, от 51 до 63 лет – 17,24%.

Из числа опрошенных респондентов были замужем официально – 70 % , не официально – 20%, не были замужем – 10%. При этом в браке состояли: от 1 года до 5 лет – 50 % , от 6 до 15 лет – 15 % , от 16 до 25 лет – 25% , более 25 лет – 10%. У 72,44% респондентов есть дети (возраст от 7 лет до 40 лет) 27,58%.

Распределение ответов на вопрос «В каких отношениях вы с детьми?»: большинство имеет доверительные, хорошие и дружеские отношения (81%).

В Таблице 1 представлены ответы на вопрос: «В каких отношениях вы с детьми?»

Таблица 1

Распределение ответов на вопрос «В каких отношениях вы с детьми?» (несколько вариантов ответов)

Ответы на вопросы анкеты	
Доверительные	79,64%
Хорошие	89,78%
Нет взаимопонимания	0%
Плохие	0%
Не общаемся	0%
Дружеские	54,59%
Партнерские	5,98%
Всего (несколько вариантов ответов)	230%

Проанализировав данные, полученные при ответе на вопрос «Какое время не имеете постоянных отношений с мужчиной?», можно сделать выводы: нет постоянных отношений до 2 лет – 1,44%, до 5 лет – 25,58%, более 5 лет – 39,37%, не ответили – 33,62% опрошиваемых. При этом имеют близкие отношения с мужчинами – 24,13%, не имеют – 41,37%, не ответили – 34,48% . В большей части имеют близкие отношения женщины в возрасте от 41 до 50 лет, не имеют – от 51 до 63 лет.

В Таблице 2 приведены данные ответов на вопрос анкеты «В каком статусе вы проживаете?»

Таблица 2

Распределение ответов на вопрос «В каком статусе вы проживаете?»

Ответы на вопросы анкеты	
Одна	31,03%
Одна с ребенком	20,68%

Вдова	6,89%
Вдова с ребенком	6,89%
С родителями	17,24%
С родителями и ребенком	10,34%
Всего	100%

Опрос показывает, что в большей части вариантов женщины проживают самостоятельно: в статусе «одна» – 31,03% (в основном это возраст 23-25 лет – женщины не замужние без детей, либо женщины в возрасте 51-63 лет (дети уже взрослые и живут самостоятельно)).

Таблица 3

Статус респондентов

Ответы на вопросы анкеты	
Вдова	26,08%
Разведена	50,21%
Мать-одиночка	4,53%
Никогда не состояла в отношениях	19,18%
Всего	100%

По данным Таблицы 3 можно сделать вывод о том, что основная категория женщин, участвующих в опросе, находится в статусе «разведена» - 50,21%.

На основе общих данных первого блока вопросов можно сделать выводы: большинство опрошиваемых женщин имеют высшее образование, стабильную работу и доход, хорошие условия проживания, большинство живут самостоятельно от родителей. Большая часть респондентов имеет детей и хорошие отношения с ними, но при этом находятся в статусе «разведена» – 50,21 %; 50% браков распались в первые 5 лет совместной жизни.

Постоянных отношений нет во всех возрастных категориях. При этом в большей части имеют близкие отношения с мужчиной женщины в возрасте от 41 до 50 лет.

При анкетировании на вопрос «Какое время не имеете постоянных отношений с мужчиной?» – не ответили – 33,62% опрошиваемых. При этом «имеют (не имеют) близких отношений с мужчиной» не дали ответа – 34,48%. Это может быть связано с внутренним (психологическим) состоянием женщины: ее нежеланием и страхом «открываться» перед другими людьми, обидами, заниженной самооценкой.

Второй блок анкеты был направлен на изучение следующих проблем: как

женщина себя чувствует в состоянии одиночества, какие мысли приходят в состоянии одиночества, с чем вообще связано это состояние, может ли она самостоятельно преодолеть состояние одиночества, что предпринимает, что бы избавиться от этого состояния, испытывает ли дискомфорт. Как проводит свое свободное время и выходные. Довольна ли она своим положением.

Женщинам был задан общий вопрос «Что такое, по вашему мнению, одиночество?». Ответы представлены в Таблице 4.

Таблица 4

Распределение ответов на вопрос «Что такое, по вашему мнению, одиночество?»

Ответы на вопросы анкеты	
Нет поддержки, понимания	20,83%
Нет рядом мужчины	16,66%
Состояние потерянности (мысли, когда все же все закончится), не ощущаю себя, нет гармонии в душе, внутренний дискомфорт, жалость к себе, чувство незащищенности.	33,33%
Нет общения, не с кем поделиться	16,66%
Остаться никому не нужным, Быть никому не нужным	16,66%
Нет новых идей, нет реализации себя, избыток свободного времени, не знаешь куда себя деть	12,5%
Когда человек живет один (обособленно), нет рядом друзей и близких	12,5%
Нет чувствую одиночества, затрудняюсь ответить	19,01%
всего (несколько вариантов ответов)	150%

Данный опрос показывает, как важен для женщин, прежде всего, внутренний комфорт, психологическое равновесие. Третья часть респондентов (33,33%) чувствуют внутренний дискомфорт (потерянность, нет гармонии в душе, жалость, грусть, чувство незащищенности), пятая часть опрошенных не чувствуют поддержки и понимания (20,83%). Необходимо отметить, что, по мнению психологов, искать причины всех негативных состояний надо только в себе, решить свои психологические проблемы можно только одним способом – разобравшись в своих, собственных желаниях.

Ответы на вопрос «Как вы проводите свободное время?» представлены в Таблице 5.

Таблица 5

Распределение ответов на вопрос «Как вы проводите свободное время?»

Ответы на вопросы анкеты	
Активный отдых : спорт, прогулки, шопинг, туризм, бассейн, танцы, общение с друзьями, кинотеатр, выставки, др.	48,42%
Пассивный отдых: Интернет, чтение книг, музыка, просмотр телепрограмм, рукоделие, др.	101,05%
Проведение время с ребенком, помощь родителям	4,21%
Домашние дела, дача	23,15%

Ремонт, стройка	4,21%
Организация праздников, работа на дом	4,21%
Ничего не делаю, отдыхаю (дома, на природе), безделье.	10,52%
Всего (несколько вариантов ответов)	200%

Большой процент женщин заполняют свободное время пассивным отдыхом – 101,42%, активным отдыхом – 48,42%. Пассивный отдых необходим для восстановления моральных, физических, и умственных сил. Однако если отдыхать только «пассивно», особенно длительно время, то это может привести к определенным проблемам, таким как заторможенность, медленная реакция и долгая адаптация к новым условиям. Активный досуг позволит получить свежие эмоции, добавить позитива в жизнь. Однако занятия должны быть в радость, а не делаться, потому что «надо». Лучшим рецептом является соблюдение активного и пассивного отдыха, при котором и моральное и физическое состояние человека улучшается, появляются силы, оптимизм, желание делать что-то новое. Заменить один вид отдыха другим практически невозможно, необходимо их сочетать.

У всех опрашиваемых есть свой досуг не зависимо от возраста. Для сравнения сравним две возрастные группы: женщины в возрасте от 25 до 30 лет и женщины в возрасте от 51 лет до 63 лет. Первая группа (25-30 лет) предпочитает домашние дела, чтение книг, кинотеатр, спортзал, прогулки, интернет. Вторая группа (от 51 до 63 лет) – фильмы по телевизору, чтение книг, общение с друзьями, Интернет, домашние дела, прогулки, безделье.

Чаще всего опрашиваемые просматривают телепередачи, фильмы по телевизору и интернету, на втором месте – чтение книг.

Ответы на вопрос «Как вы проводите выходные?» распределились немного по другому: 91,66% респондентов проводят дома (дети, родители, домашние дела), встреча с друзьями и близкими – 29,16%, просмотр фильмов – 16,66%, прогулки, выезд на природу – 12,5%, тренировки, интернет, рукоделие – по 4,1%, отдыхаю – 1%.

Распределение ответов на вопрос «Как часто у вас возникает чувство одиночества?» представлены в Таблице 6.

Таблица 6

Распределение ответов на вопрос «Как часто у вас возникает чувство одиночества?»

Ответы на вопросы анкеты	
--------------------------	--

Часто	3,44%
Очень часто	6,89%
Редко	37,93%
Очень редко	6,89%
Иногда	20,69%
Никогда	17,27%
Ежедневно	6,89%
Всего	100%

Таким образом чувство одиночества редко испытывают – 37,93% , иногда – 20,69%, никогда не чувствуют одиночества – 17,27%.

Распределение ответов на вопрос «Какие чувства испытываете в состоянии одиночества?» представлены в Таблице 7.

Таблица 7

Распределение ответов на вопрос «Какие чувства испытываете в состоянии одиночества?»

Ответы на вопросы анкеты	
Потерянность	10,94%
Счастье	5,94%
Грусть	51%
Тоска	18,94%
Спокойствие	29,12%
Всего (несколько вариантов ответов)	110%

Чаще всего женщины в состоянии одиночества чувствуют грусть – 29,12%, тоску – 18,94%, спокойствие – 29,12%.

Распределение ответов на вопрос «Какие мысли приходят, когда вы чувствуете свое одиночество?» представлены в Таблице 8.

Таблица 8

Распределение ответов на вопрос «Какие мысли приходят, когда вы чувствуете свое одиночество?»

Ответы на вопросы анкеты	
Нужно что-то менять в жизни, сделано что то не так, планирую время	12,85%
Усталость. Когда все закончится	8,57%
Найти занятие, нечем себя занять, нет реализации, чем занять свободное время. Куда поехать	17,25%
Не замужем. Встретить мужчину	12,85%
Воспоминания о прошлом, прожитых годах. Ничего нельзя вернуть	15,01%
Жалко себя, никому не нужна	4,28%
Время для обдумывания себя	8,57%
Никаких мыслей	8,57%
Просто грустно	4,28%
Всего (несколько вариантов ответов)	150%

Таким образом, больше всего ответов «найти занятие» дали женщины в возрасте 41-50 лет, «воспоминания» – 51-63 лет, «встретить мужчину» или «не замужем» – 26-30 лет.

Ответы на вопрос: «Каким образом действуете, чтобы избавиться от

чувства одиночества?» распределились следующим образом:

Таблица 9

«Каким образом действуете, чтобы избавиться от чувства одиночества?»

Ответы на вопросы анкеты	
Найти себе занятие, перебираю в голове, чем заняться	11,25%
Не думать об этом	3,75%
Поездка в другой город, туризм, посещение магазинов	22,5%
Новые знакомства, общение с друзьями, родными, гости.	52,5%
фитнесс, бассейн,	7,5%
Тренинги по саморазвитию	3,75%
Переключение: на ребенка, работа, домашние дела	15%
Хобби	7,5%
По настроению	3,75%
Сон, отдых, абстрагироваться от этого состояния	7,5%
Всего (несколько вариантов ответов)	150%

Чтобы избавиться от чувства одиночества женщины чаще выбирают общение с друзьями, родными, ходят в гости – в 52,5% случаев. Также, чтобы избавиться от чувства одиночества, респонденты стремятся сменить обстановку (поездки в другой город, туризм, посещение магазинов) – 22,5%; 15% переключаются на ребенка, домашние дела, работу. В общей картине женщины находят занятие, которое приносит им удовлетворение и внутреннее равновесие.

Проанализировав данные, полученные при ответе на вопрос «Испытываете вы чувство дискомфорта в состоянии одиночества?» можно сделать выводы: испытывают – 44,82%, нет – 48,27%, редко – 6,89%.

Ответы на вопрос «С чем на ваш взгляд связано состояние одиночества?» представлены в Таблице 10.

Таблица 10

Распределение ответов на вопрос «С чем на ваш взгляд связано состояние одиночества?»

Ответы на вопросы анкеты	
Нежелание загружать близких своими проблемами	3,75%
Свойства моего характера, завышенные требования к мужчине, людям	22,5%
Внутренний дискомфорт - трудно сходится с людьми которые нужны, отсутствие коммуникации, неуверенность, обидчива, страх новых отношений, разочарование, стесняюсь знакомится с мужчинами.	45%
Высокая занятость на работе	3,75%
Потерянность – ощущение, что живу не своей жизнью, а для других, нет реализации,	7,5%
Зависит от складывающихся обстоятельств в данную минуту	3,75%
Нет семьи, дети в другом городе, смерть мужа, нет общения и внимания	7,5%
Затрудняюсь ответить	7,5%
Всего (несколько вариантов ответов)	120%

Распределение ответов на вопрос «Что на ваш взгляд мешает преодолеть одиночество?» представлены в Таблице 11.

Таблица 11

Распределение ответов на вопрос «Что на ваш взгляд мешает преодолеть одиночество?»

Ответы на вопросы анкеты	
Лень	9,28%
Забота, поддержка, помощь, внимание окружающих, поддержка близких	6,19%
Внутреннее состояние: стеснительность, зажатость, трудно общаться, нерешительность, принципиальность, страх разочарования, страх быть отвергнутой, неуверенность в начинаниях, убеждение, что знакомства прерогатива мужчины, недовольство, что личная жизнь не устроена.	46,42%
Скромная внешность	3,09%
Ничего не мешает, выход не ищу,	27,85%
Завышенные требования к партнеру, нет цели поиска мужчины,	6,20%
Просто надо двигаться и развиваться	3,09%
Узкий круг общения	6,19%
Отсутствие времени и средств	3,09%
Воспоминания о прошлом, нет рядом семьи, невозможность жить с детьми.	7%
Всего (несколько вариантов ответов)	130%

Если распределить варианты ответов по возрастным группам, то картина получается следующая: внутренний дискомфорт (стеснительность, зажатость, затруднение в общении, нерешительность, принципиальность, страх разочарования, страх быть отвергнутой, неуверенность в начинаниях, убеждение, что знакомства прерогатива мужчины, недовольство, что личная жизнь не устроена) испытывают в возрасте 26-30 лет – 35,13%, в возрасте 31-40 лет – 2,70%, в возрасте 41-50 лет – 10,54 %, в возрасте 51-63 лет – 0 %. При этом возрастная группа от 41-50 лет (28,10%) и 51-63 года (10,54%) ответили, что ничего не мешает им преодолеть одиночество.

Таким образом у большинства респондентов чувство одиночества связано с внутренним состоянием (трудно сходится с людьми, отсутствие коммуникации, неуверенность, обидчива, страх новых отношений, разочарование, стесняюсь знакомится с мужчинами, страх быть отвергнутой). Внутренний дискомфорт также мешает преодолевать чувство одиночества. Если брать по возрастной категории, то больший процент ощущают на себе внутренний дискомфорт женщины молодого возраста (от 26 до 30 лет). При этом ответили, что ни что не мешает преодолеть чувство одиночества более зрелые женщины (возраст 41-50 лет и 51-63 года).

Распределение ответов на вопрос «Что бы вам помогло не чувствовать себя

одинокой?» представлены в Таблице 12.

Таблица 12

Распределение ответов на вопрос «Что бы вам помогло не чувствовать себя одинокой?»

Ответы на вопросы анкеты	
Встречи, внимание близких, друзей, поддержка близких, внимание окружающих, общение с друзьями, создание семьи, присутствие рядом близких или мужчины, ребенок, домашнее животное.	66,96%
Смена деятельности, новые идеи, планы,	3,96%
Помощь специалиста	3,96%
Затрудняюсь ответить	15,75%
Творчество	3,96%
Побыть одной	3,96%
Хотела бы, что бы за меня что то придумали а я только выбрала	3,96%
Жить своей жизнью	6,96%
Уверенность в себе	3,09%
Всего (несколько вариантов ответов)	130%

Больше половины респондентов, а именно 66,96% ответили, что им помогло не чувствовать одиночества присутствие рядом кого то из близких, друзей, мужчину, семью и чувствовать поддержку, заботу, внимание. Если судить по возрастной группе, то все возрастные группы испытывает желание чувствовать поддержку.

На вопрос «Способны ли вы самостоятельно преодолеть состояние одиночества?» в основном, ответили положительно (72,41%) – способны самостоятельно преодолеть состояние одиночества. На вопрос «Нужна ли вам помощь специалиста?» 68,96% ответили, что не нужна помощь специалиста, остальные не отказались бы от помощи психолога.

Распределение ответов на вопрос «Какую помощь вы бы хотели принять?» представлены в Таблице 13.

Таблица 13

Распределение ответов на вопрос «Какую помощь вы бы хотели принять?»

Ответы на вопросы анкеты	
Моральную	7,33%
Иногда от близких, от друзей, общение с друзьями	14,66%
Материальную, решение бытовых вопросов	25,66%
Помощь психолога	11,00%
В получении интересных навыков	3,66%
Ничего не хотела бы	44,00%
Затрудняюсь ответить	3,66%
Всего (несколько вариантов ответов)	110%

Большинство респондентов (44,00%) отказываются от помощи, 25,66% женщин хотели бы принять помощь материальную и поддержку в решении

бытовых вопросов.

Практически все респонденты в возрасте от 51 до 63 отказались от помощи, чуть меньше – в возрасте от 41 до 50 лет, но эта возрастная группа приняла бы помощь психолога. Это может говорить о том, что респонденты этих групп более зрелые, состоявшиеся в жизни женщины (имеют свой статус, положение, личный жизненный опыт). В самой молодой группе (25-30 лет) ответы распределились равномерно по следующим категориям: отказались от помощи, помощь друзей, моральная помощь. Хотя моральная помощь может рассматриваться и как помощь специалиста либо поддержка друзей и близких, а может выражать желание общаться с людьми.

На вопрос «Могли бы вы оказать помощь одинокому человеку? Что бы вы посоветовали?» ответили положительно 89,65%. В основном женщины дали совет жить своей жизнью и иметь свои интересы: выбрать занятие по душе, путешествовать, больше общения, общения с друзьями, близкими, реализация и развитие себя, больше улыбаться, быть в местах скопления мужчин, не заикливаться на проблемах.

На вопрос «Состояние одиночества стимулирует вашу деятельность или способствует пассивности?» положительный ответ дали 68,96%.

На вопрос «Устраивает ли вас ваш статус?» 51,72% ответили – нет, 31,03% - да, и 17,24% - частично.

Распределение ответов на вопрос «Что бы вы хотели изменить в своей жизни, какой выход видите?» представлены в Таблице 14.

Таблица 14

Распределение ответов на вопрос «Что бы вы хотели изменить в своей жизни, какой выход видите?»

Ответы на вопросы анкеты	
Создание семьи, встретить спутника жизни, выйти замуж	6,31%
Работа над собой: быть коммуникабельной, изменить себя, найти себя, больше отдыхать, стать более уверенной, менять образ жизни, жить самостоятельно, развить интуицию, личностный рост, работать с тем, что интересно, спорт	36,84%
Путешествия, переезд в другой город, уехать,	12,63%
Затрудняюсь ответить	3,15%
Забыть все плохое	3,15%
Ничего	9,47%
Карьера. Новая работа	12,63%
Вернуться в прожитые годы	3,15%
Всего (несколько вариантов ответов)	120%

Большой процент респондентов 36,84% считают, что достаточно изменить свои внутренние убеждения и установки.

Распределение ответов на вопрос «Что ждете от мужчины?» представлены в Таблице 15.

Таблица 15
Распределение ответов на вопрос «Что ждете от мужчины?» (несколько вариантов ответов)

Ответы на вопросы анкеты	
Общение	79,54%
Дружба	47,72%
Психологическая поддержка	79,54%
Рождение ребенка	31,81%
Совместное проживание	55,68%
Секс	55,68%
Внимание	71,59%
Взаимопонимание	143,18%
Материальная поддержка	87,5%

Большинство одиноких женщин (143,18%) ждет от мужчины взаимопонимания. Психологи говорят, что зачастую женщина думает, что появиться в ее жизни мужчина возьмет на себя все вопросы, но это тупиковая ситуация.

В Таблице 16 представлены ответы на вопрос «Какие ситуации повлияли на возникновение чувства одиночества?»

Таблица 16
Распределение ответов на вопрос «Какие ситуации повлияли на возникновение чувства одиночества?» (несколько вариантов ответов)

Ответы на вопросы анкеты	
Трудности на работе	19,42%
Непонимание с близкими	19,42%
Отсутствие реализации в жизни	14,57%
Отсутствие хобби	4,85%
Отсутствие семьи	43,71%
Проблемы с детьми	0%
Качества характера	53,42%
Трудности в общении	14,57%
Никакие	14,57%
Всего (несколько вариантов ответов)	170%

Из таблицы видно, что больше половины респондентов (53,42%) считают, что возникновение чувства одиночества связано с качеством характера, внутренними установками, 43,71% – с отсутствием семьи. Скорее всего женщина убеждена, если она поменяет сама в себе какие либо установки, привычки, свойства характера то чувство одиночества уйдет, жизнь измениться к лучшему.

В Таблице 17 представлены ответы на вопрос «Сколько времени требуется для восстановления психологического равновесия в состоянии трудной жизненной ситуации?»

Таблица 17

Распределение ответов на вопрос «Сколько времени требуется для восстановления психологического равновесия в состоянии трудной жизненной ситуации?»

Ответы на вопросы анкеты	
Неделя	27,58%
Месяц	6,89%
Полгода	27,58%
До года	10,34%
Более года	13,79%
Не впадаю	6,89%
Затрудняюсь ответить	10,34%
Всего	100%

Корреляционные связи таковы: за неделю могут восстановиться 62,5% женщин в возрасте 41-50 лет, остальная часть этой же возрастной группы – за полгода (37,5%). Необходимо указать на то, что за полгода требуется на восстановление женщинам в возрасте 23-25 лет – в 12,5% случаев, 26-30 лет – 12,5%, 31-40 лет – 12,5%, 41-50 лет – 37,5%, 51-63 – 25%.

Распределение ответов на вопрос «Что вы чувствуете, когда близкие или общество «давит» на вас?» представлены в Таблице 18.

Таблица 18

Распределение ответов на вопрос «Что вы чувствуете, когда близкие или общество «давит» на вас?»

Ответы на вопросы анкеты	
Раздражение	98,48%
Страх	0%
Мне все равно	7,87%
Гнев	7,87%
Уверенность	7,87%
Спокойствие	3,93%
Злость	0%
Агрессия	3,93%
Всего (несколько вариантов ответов)	130%

Из Таблицы 18 следует, что 98,48% испытывают раздражение. И только 3,93% спокойствие. Испытывают дискомфорт без общения с людьми 51,72% одиноких женщин, отсутствие общения приносит удовлетворение только 10,34% (иногда –31,03%). При этом нехватку общения остро переживают 17,24%, терпимо – 44,83%, не испытывают дискомфорта – 31,03%. В малознакомой компании комфортно ощущают себя 37,93% одиноких женщин.

В общественной жизни всегда принимают участие 24,13%, иногда – 37,93%.

Отдельный блок вопросов касался знакомства. Нами был задан вопрос «Пытаетесь Вы познакомиться с мужчиной?». Ответы респондентов следующие: в 55,17% случаев происходит попытка знакомства, в 51,72% – не знакомятся. При этом в возрастной группе 51-63 лет ни одна женщина не предпринимает попыток знакомства с мужчиной, это можно объяснить менталитетом, разочарованием, стереотипизацией, нехваткой мужчин в этом возрасте.

Распределение ответов на вопрос «Где, по Вашему мнению, можно познакомиться с мужчиной?» представлены в Таблице 19.

Таблица 19

Распределение ответов на вопрос «Где, по Вашему мнению, можно познакомиться с мужчиной?»

Ответы на вопросы анкеты	
Через знакомых, друзей	10%
Интернет	9,52
Везде	43,33%
Работа, общественные мероприятия, общественные места (кафе, автомойка, станция ТО, парк, спортклуб,	46,66%
Санаторий, на отдыхе	10%
Не знаю	10%
Мужчина сам должен знакомиться	3,33%
Всего (несколько вариантов ответов)	140%

Таким образом, чаще всего знакомства происходят на работе и в общественных местах. Корреляционная зависимость показывает, что в возрасте 51-63 лет женщины не знают либо не пробовали знакомиться. Результаты исследования говорят о том, что большинство женщин знают, где можно знакомиться, но инициативу сами не проявляют.

Большая часть респондентов часто посещают интернет (62%), при этом зависимость от возраста нами не выявлена. Кроме того, женщины указали на то, что соцсети (общение в соцсетях) не помогают избиваться от чувства одиночества (около 80%).

Большинство респондентов работающие женщины. В 55,17% случаев они много времени проводят на работе. Больше половины опрошенных берут работу на дом (55,17%), причем это молодые женщины от 23 до 40 лет и женщины более зрелого возраста от 51-63 лет, меньше всего времени посвящают работе женщины 41-50 лет.

Большой процент одиноких женщин, находящихся в центре не имеют высшего образования и даже постоянного места работы. И вопрос трудоустройства остается открытым.

На вопрос «Способны ли вы самостоятельно преодолеть состояние одиночества?» более половины опрошенных ответили отрицательно, т.е. не способны самостоятельно преодолеть состояние одиночества. Такие женщины часто обращаются в центр с вопросом «как избавиться от одиночества?». Практически все респонденты хотели бы принять помощь специалистов. Они обращаются в центр за психологической, гуманитарной, юридической помощью. Зачастую они даже не могут понять, как решить такой вопрос самостоятельно. На вопрос: «Нужна ли вам помощь специалиста?» больше ответили, что нужна помощь специалиста.

Распределение ответов на вопрос «Что бы вы хотели изменить в своей жизни, какой выход видите?», больше половины ответили создание семьи, встретить спутника жизни, выйти замуж.

Ответы экспертов.

По мнению экспертов у одиноких женщин *возникают такие проблемы* как финансовая нестабильность, чувство одиночества, чувство не востребованности и ненужности, спутанность жизненных приоритетов, потребительское отношение к мужчине, неуверенность в себе, проблема с самооценкой, отсутствие помощи во время непредвиденных ситуаций (болезнь), усталость от жизни, обида на мужчин. У *разведенных* существует внутренняя установка «я замуж больше не выйду», многие либо замыкаются в себе, либо «ударяются в разгул»,

Ответы экспертов на вопрос «Чем характеризуется *состояние одиночества* у женщин (как она сама чувствует состояние одиночества)».

Одиночество у женщин имеет разные причины: женщины абсолютно одинокие, те, кто не имеет партнера и не стремится к этому; не состоящие в браке, периодически создающие отношения, но не имеющие близкого эмоционального контакта с мужчиной; смирившиеся с одиночеством, как с неизбежностью, но внутренне желающие быть в эмоциональном и интимном контакте с мужчиной. Женщина испытывает нервное напряжение, тревожность, страх перед будущим, неуверенность в себе, заниженная самооценка, часто присутствует депрессивное

состояние.

Состояние одиночества у женщин характеризуется тоской по конкретному человеку, отсутствием любимого человека, осознанием своей ненужности, ощущение неудачи в самореализации, неудовлетворенность своей жизнью, ощущением внутренней пустоты. Часто это начало депрессии.

Ответы экспертов на вопрос «С какими проблемами чаще всего одинокие женщины обращаются в ваш центр?»: созависимость в отношениях, насилие в семье, неудачный опыт прошлых отношений, депрессивное состояние, трудное материальное положение, жилищные проблемы, не с кем оставить детей при решении неотложных проблем. Часто одинокие женщины приходят с вопросом «как избавиться от одиночества?»

Ответы экспертов на вопрос «Как вы решаете эти проблемы?»: предлагается вещевая помощь, помощь продуктами, консультации психолога, работаем в направлении организации рабочих мест для женщин, оказывается гуманитарная помощь, функционирует группа кратковременного пребывания для детей, проводятся индивидуальные беседы и групповые тренинги, сеансы психотерапии, круглые столы.

Ответы экспертов на вопрос «Что наиболее всего способствует решению проблем одиноких женщин (в каком направлении проводится работа)?»: материальная и психологическая поддержка, оказывается психологическая, консультативная, гуманитарная помощь. Главное – дать женщине почувствовать заботу и поддержку от окружения, привить чувство «нужности».

Ответы экспертов на вопрос «Какие проблемы остаются еще не решенными?»: чаще всего нерешенной остается проблема трудоустройства. Часто проблемы не решаются из-за отсутствия специалиста определенной квалификации (появляется специалист – решаются любые проблемы).

Ответы экспертов на вопрос «На сколько в нашей стране стоит остро проблема одиночества женщин. И как ее можно решить?».

Проблема одиноких женщин стоит в России на сегодняшний день крайне остро, но нет единого мнения о том, откуда возникает эта проблема одиночества и каковы ее корни. Кому-то это доставляет дискомфорт и лишает смысла жизни, а для кого-то подобное состояние – это ощущение свободы. Женщине,

являющейся представителем первой группы людей, следует, не боясь ничего, обращаться за помощью к психологу, который поможет определить источник развития подобного состояния. Как известно, искоренение причины помогает устранить и ее последствия.

Для многих одиночество – это своеобразная ширма, которая позволяет скрыть свои комплексы или другие недостатки, которые с течением лет будут все более прогрессировать. Не пытаясь приобщиться к социуму, противопоставляя себя ему, человек бессознательно (в редких случаях это происходит в полном понимании происходящего) боится быть самим собой и замыкается себе. Такой «защитный кокон» дает иллюзию правильности происходящего, дает силы на поддержание эффекта независимости и успешности. Отделившись такой ширмой от всего мира, удобно и приятно пестовать в собственном сознании свою бесценность и уникальность, формировать высокую самооценку и веру в высшее предназначение. Сегодня человеку все тяжелее себя понять, возникает все больше факторов, которые мешают и искажают восприятие этих основных для человека потребностей.

2.2. Социальный проект «Радоваться жизни самой»

В результате проделанного теоретического и эмпирического анализа, в качестве рекомендаций к выпускной квалификационной работе нами предложен социальный проект «Радоваться жизни самой».

Актуальность. Женское одиночество является результатом взаимодействия следующих проявлений: наличия уязвимых личностных структур, неадекватного самоотношения, повышенной тревожности, зажатости, страхов, низкой самооценки, подавленности, астении; сформированной таких стратегий поведения, которые ведут к распаду социальных структур и обособлению, а также низкие коммуникативные способности и навыки эффективного общения.

Социальная сторона одиночества связана с социально-экономическими изменениями в стране, изменениями, которые произошли в обществе, институте семьи.

Психологическая сторона одиночества - это также те индивидуально - личностные характеристики личности и особенности ее поведения, которые способствуют возникновению чувства одиночества и затем усиливают его.

Для оказания социально-психологического сопровождения одиноких женщин предлагается социальный проект «Радоваться жизни самой».

Проект «Радоваться жизни самой» включает в себя комплексный подход, направленный на развитие личностного роста женщин, оказание помощи женщинам в самовыражении своего эмоционального состояния, обучении коммуникативным навыкам, которые бы способствовали удовлетворительному взаимодействию в социуме, а также дальнейшее сопровождение в посткризисный период.

Проект реализуется совместно с СМОО «Кризисный центр для женщин, попавших в трудную жизненную ситуацию».

Цель проекта:

1. Выявление социальных и внутренних проблем женщины, оказание социальной и психологической помощи, создание условий, для формирования социальной активности и самостоятельного развития женщин в посткризисный период, а также дальнейшее ее сопровождение в виде социальной поддержки и консультативных услуг.

Задачи проекта:

- Помощь и поддержка женщин, оказавшимся в трудной жизненной ситуации в мобилизации личностных, духовных, интеллектуальных и физических ресурсов для выхода из кризисного состояния.

- Оказание адресной помощи, помощь в трудоустройстве.

- Создание условий для личностного роста самораскрытия и самореализации женщин, реализация потребности быть принятым и признанным.

- Коррекция системы ценностей и потребностей женщины в кризисной ситуации.

- Дальнейшее сопровождение в посткризисный период;

- Повышение компетентности женщин в различных сферах знаний необходимых для умения социализироваться в меняющемся мире,

самостоятельно решать возникшие проблемы.

Целевая группа проекта: одинокие женщины, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации.

Соисполнители проекта: физические лица (общественность), организации и предприятия района, а также субъекты профилактики (органы образования, занятости, здравоохранения и др.). Каждый соисполнитель вносит определенный вклад в работе с вышеуказанной категорией граждан, приглашается их на заседания Клуба.

Механизм реализации проекта:

1. Подготовительный этап (создание оргкомитета по реализации проекта, проведение диагностических исследований с целью выявления проблем, интересов одиноких женщин, проведение совещаний с представителями заинтересованных и привлекаемых сторон, работа с нормативно-правовыми и финансовыми документами, детальная разработка проекта, планирование работы, социологические опросы.);

2. Основной этап (реализация программы проекта);

3. Заключительный этап (проведение диагностического исследования с целью выявления оценки работы проекта и новых предложений по его организации, проведение итогового совещания, выпуск методического пособия по организации проекта). Контроль и руководство, прогнозирование результатов, подготовка итогового отчета по результатам проекта.

Ресурсы проекта: Кадровое обеспечение: социальные работники, психологи, специалисты различных ведомств в соответствии с проводимым мероприятием, представители СМИ.

Социальный эффект (*планируемые результаты*) – повышение уровня социальной и психологической адаптации женщин, попавших в трудную жизненную ситуацию, повышение самооценки и знаний, необходимых для умения социализироваться в меняющемся мире и самостоятельно решать возникшие проблемы.

Требования к результату. Наличие квалифицированных специалистов по работе с женщинами, находящимися в трудной жизненной ситуации.

Проведение мероприятий по социальной-психологической помощи,

согласно индивидуальным программам составит один год с последующим сопровождением.

Основные методы реализации: проведение социологических исследований, разработка технологии организации срочной помощи (информационная, образовательная, консультативная), разработка и издание методической литературы по актуальным вопросам; использование административных ресурсов; организация совместных встреч с представителями учреждений социальной защиты, СМИ, представителями общественных организаций для согласования плана совместной деятельности.

Проект направлен на поддержку женщин в решении проблем мобилизации их собственных возможностей и внутренних ресурсов по преодолению сложных жизненных ситуаций, социальное сопровождение женщин, нуждающихся в социальной помощи, реабилитации и поддержке, повышение стрессоустойчивости и психологической культуры, социально-психологическая помощь женщинам в социальной адаптации к изменяющимся социально-экономическим условиям жизни.

Женщинам, находящимся в кризисном и опасном для физического и душевного здоровья состоянии, может предоставляться психологическая, юридическая, социальная и др. помощи.

Создание необходимых условий для обеспечения максимально полной социально-психологической реабилитации и адаптации в обществе, семье; привлечение различных государственных органов и общественных объединений к решению вопросов социальной помощи женщинам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, и координация их деятельности в этом направлении.

Оказание социальных услуг женщинам как обратившимся по собственной инициативе, так и по направлению органов системы социальной защиты населения, образования, здравоохранения, внутренних дел, по труду и занятости, миграции и других. Социальные услуги планируется оказывать бесплатно. Хотя отдельные виды социальных услуг могут предоставляться за плату.

Необходимое условие реализации – это желание женщины поменять что-то в своей жизни и работать над собой. Руководствуясь, в первую очередь, не

интересами общества, а своими интересами.

Поэтому при разработке направлений деятельности проекта, необходимо учитывать все факторы: психологические, возрастные, социальные особенности одиноких женщин.

Мероприятия, которые будут проводиться, учитывают интересы и потребности женщин. Все мероприятия можно будет разбить на 4 блока:

1) интеллектуальные игры, направленные на развитие личностных особенностей, повышение самооценки, способность к коммуникативным навыкам (организация круглого стола на заданную тему, групповая и индивидуальная работа);

2) игры, направленные на вербальную гибкость – легкость, с которой человек может объяснить свои мысли или какой-либо предмет или явление, используя при этом наиболее подходящие слова и вербальное восприятие – способность человека понимать устную и письменную речь, игры направленные на развитие позитивного мышления, а также игры направленные на выражение чувств и эмоций.

3) раскрытие творческих способностей (проведение мероприятий по интересам, проведение конкурсов (проведение конкурсов вокалистов, художников и рукодельниц);

4) общепознавательные мероприятия, социально-культурная деятельность (комплекс подобранных культурных программ, культурно-досуговые программы).

Таблица 20

План мероприятий проекта

№	Мероприятие	Сроки (дд.мм. гг)	Качественные/количественные показатели реализации
1.	Проведение мониторинга. Выявить контингент для реализации проекта, а также выявление предпочтений одиноких женщин	01.09.- 01.10 2018г.	Количество людей принявших участие в мониторинге, наличие людей, желающих участвовать в реализации проекта.
2.	Организационные вопросы необходимых для успешной реализации проекта: формирование фонда игротеки, организация выездов.	01.10– 01.11 2018г.	Укомплектованность игротеки (наличие игр, соответствующих проблемам женщин в нескольких экземплярах). Составления графика поездок по направлению «социальный туризм»

№	Мероприятие	Сроки (дд.мм. гг)	Качественные/количественные показатели реализации
3.	Собрание участников по обсуждению ключевых моментов функционирования проекта	11. 2018.	Сопоставление фактического количества участников с ранее заявленным. Постановка конкретных целей и задач. для того, что бы женщина могла сама проговорить их и осознать.
4.	Проведение первоначальной беседы. Анкетирование. Проведение тестирования. Первичные вопросы психолога.	01.12- 0101. 2019	Выявление основных жизненных проблем и ситуаций, а так же психологического состояния женщины. Создание благоприятной обстановки и комфортных условий для дальнейшего доверительного контакта и дальнейшего нового восприятия.
	Тест на определение психологического состояния	По плану	Определяется психологическое состояние клиента
	Тест тревоги и депрессии.	По план	Определяется психологическое состояние
5	<i>Проведение социально- психологического и психологического консультирования, психодиагностика и коррекция.</i>		
5.1	Проведение групповых и индивидуальных встреч, психологических тренингов.	01.01- 01.03. 2019	Консультирование. Оказание психологической помощи через групповую поддержку, выявление позитивных личностных ресурсов, обучить способам снятия эмоциональных состояний (тревога, апатия, напряжение), развить чувство лучшего понимания себя и других, обучить способам саморегуляции, создать условия для психологической адаптации, научить получать удовольствие от «живого» общения.
5.2	Тренинг, направленный на установление коммуникативных навыков	01.03- 01.06. 2019	Степень раскрепощённости участников и способность работать в коллективе.
	Игра «сознание»	По план	Развитие личностных особенностей, повышение самооценки
	Игра «почувствуй женственность»	По план	Развитие личностных особенностей, повышение самооценки
	Песочная терапия, арттерапия,	По план	Развитие личностных особенностей, повышение самооценки
	Игра в монополию «Поверь в свой успех».	По план	Развитие личностных особенностей, повышение самооценки
	Интеллектуальные игры	По запросу	Развитие личностных особенностей, повышение самооценки

№	Мероприятие	Сроки (дд.мм. гг)	Качественные/количественные показатели реализации
5.	<i>Социальный туризм</i>	01.06- 01.08. 2019	Социализация женщин, развитие интереса к жизни (почувствовать другую жизнь, «вкус к жизни»), приобщение к полноценной жизни, наполненной новым смыслом и эмоциями. Научить проводить женщину свой досуг, эмоционально воспринимать значение, смысл явлений и событий. Сменить привычную среду и привычки.
	Экскурсии, поездки, культурно-досуговые программы, проведение фестивалей, круглый стол.		Поездки по российским городам, посещение музеев, выставок, выезд группой на природу, проведение фестивалей.
6.	<i>Творческое время.</i>	01.08- 01.09 2019	Выявление и развитие творческого потенциала. Научить проводить женщину свой досуг, эмоционально воспринимать значение, смысл явлений и событий жизни.
	Проведение мастер-классов (спрот, дизайн, стиль т.д.), концертов, конкурсов, встреч по интересам.	По запросу	Развитие личностных особенностей, повышение самооценки
7.	Оценка работы проекта	01.9 2019	Количество участников изначально изъявивших желание принять участие в реализации проекта и реальное количество людей, дошедших до конца. Отзывы участников и их пожелания, а также степень их вовлеченности в работу проекта. Обсуждение вопросов о дальнейшем сопровождении женщин.

Групповые психотерапевтические технологии для женщин направлены на оказание психологической помощи через групповую поддержку, выявление позитивных личностных ресурсов. Основными задачами арт-терапевтической группы являются усиление позиции женщин, работа с чувством вины, страха, гнева, повышение самооценки, поиск ресурсов для восстановления физического и психического здоровья.

Каждый цикл занятий имеет свою логику, связанную с особенностями индивидуальной травмы и в зависимости от групповой динамики.

К эффективным методам групповой работы с женщинами могут быть отнесены: группы поэтической психотерапии, изготовление миниатюр-масок,

изобразительная деятельность. Так, в частности, метод драмотерапии предполагает разыгрывание драматических сценок с целью отреагирования и трансформации негативного эмоционального опыта.

Техника формирования поведения, основанная на поощрении и наказании, учитывает величину, значимость, время, последовательность и систематичность подкрепления. Подкрепление может носить как материальный, так и моральный, психологический характер.

Тренинги уверенного поведения и самозащиты, который проводится при завершении психологического сопровождения, основывается на предъявлении модели желательного поведения и систематическом повторении навыков коммуникации вплоть до их закрепления. Методический прием «расскажи - покажи - сделай» предполагает, что ведущий тренинга объяснит смысл конструктивного реагирования на грубость и насилие, продемонстрирует его в игровой ситуации и предложит участникам группы повторить подобное поведение. Для снижения напряжения в группе создается непринужденная атмосфера с помощью разминочных игр и дискуссий.

Психологические условия консультирования включают объективную и субъективную готовность клиентки к решению проблем в сотрудничестве с консультантом и готовность консультанта оказать помощь, а также создать особые отношения с клиенткой. Готовность клиентки к консультированию включает соответствующую мотивацию, доверие к специалисту и достаточно развитое самосознание, необходимое для планируемых форм социально-психологической помощи и дальнейшего сопровождения.

Таблица 21

Смета расходов по проекту

	Название работы	Сумма, тыс. руб.	Федеральн ый бюджет	Областной бюджет	Местный бюджет
1	Предварительный этап				
1.1	Проведение диагностических исследований с целью выявления интересов одиноких женщин	4,0	–	–	4,0
2	Основной этап				
2.1	Проведение анкетирования	7,0	–	7,0	–
2.2	Мероприятия,	55,0	–	55,0	–

	посвященные социальному туризму				
2.3	Мастер – классы	11,0	–	–	11,0
2.4	Творческое время	11,0	–	–	11,0
2.5	Проведение различных видов терапий	10,0	–	5,0	5,0
3	Подведение итогов				
3.1	Проведение диагностического исследования с целью выявления оценки реализации проекта и новых предложений по его организации	4,0	–	4,0	–
3.2	Выпуск методического пособия по организации и проведению подобных проектов	50,0	–	25,0	25,0
	ВСЕГО:	152,0	–	96,0	56,0

Ожидаемые результаты реализации проекта

В результате реализации проекта «Радоваться жизни самой» в центре СМОО «Кризисный центр для женщин, попавших в трудную жизненную ситуацию» (г.Старый Оскол) планируется достичь следующих результатов:

- источников развития личностных качеств и самораскрытия
- стабильного ощущения эмоциональной защищенности и потребности продолжения своего участия в дальнейшей работе.
- арттерапевтические техники позволят участницам улучшить самопонимание и самопознание, уточнить свои жизненные цели, направления и способы желаемых изменений, решить актуальные проблемы. На этом этапе работы формируются качества и свойства личности, необходимые для дальнейшей работы, направленной на обучение стратегиям эффективного общения. Это наиболее важный этап в приобретении индивидуального опыта сопереживания и конструктивных коммуникаций.
- использование групповых техник позволят актуализировать у участниц негативные переживания, состояния утраты с дальнейшим приобретением опыта позитивного выхода из них в созидательной деятельности.
- повышение физического, эмоционального, духовно-нравственного, интеллектуального, творческого уровня участников проекта;

- социальный туризм поможет женщинам развить интерес к жизни, почувствовать другую жизнь, «вкус к жизни», «разбудить» эмоции для дальнейшего осознанного понимания и решения своей проблемы, приобщить к полноценной жизни, наполненной новым смыслом и эмоциями.

- опыт творческого самовыражения поможет выявить и развить творческий потенциал, научить проводить свой досуг, эмоционально воспринимать значение, смысл явлений и событий жизни. Это хорошо раскрывается в индивидуальных техниках.

Для организаторов: воплощение идей и программ; рост профессионального мастерства; сбор материалов, которые можно будет использовать для совершенствования и дальнейшей работы.

Риски проекта

Риск	Ожидаемые последствия наступления риска	Мероприятия по предупреждению наступления риска	Действия в случае наступления риска
Не удастся набрать требуемого количества женщин	Недостижение определенного в проекте результата	Активная пропагандистская работа по привлечению женщин в проект	Корректировка результатов проекта
Недостаток финансовых средств	Срыв сроков реализации проекта	Поиск альтернативных источников финансирования и заключение с ними договоренности о возможной материальной поддержке	Оказание финансовой поддержки со стороны альтернативных источников финансирования
Недостаточная компетенция специалистов по работе с одинокими женщинами находящимися в трудной жизненной ситуации	Смещение сроков реализации проекта	Своевременный подбор компетентных специалистов по работе с женщинами, находящимися в трудной жизненной ситуации	Привлечение альтернативных специалистов по работе с женщинами, находящимися в трудной жизненной ситуации, корректировка сроков реализации проекта

В целом разработанный нами проект социально-психологического сопровождения способствует снятию эмоционального напряжения и тревожности, усвоению коммуникативных навыков и повышению самооценки,

а также трансформации негативных форм одиночества в позитивные. А основной результат, на наш взгляд, заключался в том, чтобы подвести женщин к осознанию собственной силы и чувства возможности разрешать свои проблемы самостоятельно, и не столько одномоментно, сколько выстроить жизнь по новым законам, с новым видением изменяющейся себя и окружающих.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью диссертационного исследования было изучение женского одиночества во всех ее проявлениях, раскрытие сущности и специфики социально-психологического сопровождения одиноких женщин. Теоретический анализ научных литературных источников показал, что женское одиночество является одной из актуальных проблем в социальной и духовной жизни современного общества включающий совокупность причин, типов, факторов, подходов.

В нашем исследовании, одиночество – это психическое состояние, сопровождающееся тягостными эмоциональными переживаниями отдалённости от других людей, от себя, от мира в целом, и ощущение невозможности осуществления желательных взаимоотношений.

Женское одиночество – сложный, многогранный социально-психологический феномен, который может быть представлен в виде модели, включающей совокупность причин, типов, форм, видов переживания одиночества, реактивных состояний и стратегий его преодоления.

Мы выявили, что одиночество женщин является результатом взаимодействия следующих проявлений: наличия уязвимых личностных структур, неадекватного самоотношения, повышенной тревожности; сформированности таких стратегий поведения, в основе которых лежат деструктивные механизмы идентификации и обособления, отсутствия навыков эффективного общения.

Известно, что российские женщины страдают от женского одиночества в силу целого ряда причин, как объективного, так и субъективного характера. Россия лидирует в списке стран с самым высоким числом разводов. Объективно женщин в России, как и во всем мире, больше, чем мужчин, и женщины живут здесь в среднем дольше на 11 лет, чем мужчины (в государствах с высоким уровнем жизни эта разница составляет не более 5 лет). Последнее означает, что редкая взрослая россиянка не столкнулась или не столкнется с ситуацией одиночества в течение своей жизни. Женское одиночество в России — это социальная проблема уже потому, что брачный союз здесь по-прежнему остается преобладающей формой отношений мужчин и женщин (как и в

большинстве развитых и развивающихся стран мира), а россиянки хоть и все чаще предпочитают карьеру семье, однако в перспективе видят себя в браке; наличие семьи в гендерной этике России по-прежнему является критерием (не)успешности жизни женщины.

Сопровождение – это особая форма осуществления пролонгированной социальной, психологической, педагогической помощи – патронажа. В отличие от коррекции, оно предполагает не «исправление недостатков и переделку», а поиск скрытых ресурсов развития человека или семьи, опору на его (ее) собственные возможности и создание на этой основе психологических условий для саморазвития.

Сущностной характеристикой сопровождения является создание условий для перехода личности к самопомощи. Социально-психологическое сопровождение направлено на создание социально-психологических условий для эмоционального благополучия, успешного развития, в ситуациях социально-психологических взаимодействий. Цель сопровождения – создать в рамках объективно данной клиенту социально-психологической среды условия для максимального личностного развития.

Социально-психологическое сопровождение имеет комплексный подход включающий в себя профилактику, направленную на охрану психического здоровья, поддержку и помощь в сохранении стабильного внутреннего состояния посредством скоординированных реакций, направленных на поддержание динамического равновесия, коррекцию нарушенного физического и психологического состояния, предупреждение неблагополучия в развитии человека, реабилитацию личности в психолого-социальном аспекте, формирование навыков поведения в социуме.

Цель социально-психологического сопровождения одинокой женщины – создание благоприятных условий для личностного развития женщины (физического, социального, духовно-нравственного, интеллектуального), оказание ей комплексной социально-психологической помощи. для того чтобы добиться успеха в работе с одинокими женщинами, необходимо выработать у женщины личную ориентацию на изменение. При этом важно учитывать факторы, наличие которых и определяет возможность изменений (дискомфорт в настоящем, эмоциональная защищённость, принятие на себя ответственности, готовность действовать эффективно, видение другого, лучшего будущего).

Каждый из этих факторов вносит в процесс перемен одиноких женщин нечто свое. Сущностной характеристикой сопровождения является создание условий для перехода личности к самопомощи, т.е. в процессе комплексного сопровождения специалист создает условия и оказывает необходимую и достаточную (но не избыточную) поддержку для перехода от позиции «Я не могу» к позиции «Я могу сам справляться со своими трудностями»; необходимо создать в рамках объективно данной клиенту социально-психологической среды условия для максимального личностного развития.

Для выполнения исследовательской части данной работы проведено исследование «Изучение проблем (возможности решения) женского одиночества» в ходе которой были выявлены проблемы одиноких женщин, чувства женщин в состоянии одиночества, проблемы, возникающие при преодолении чувства одиночества, отношение респондентов к проблеме одиночества; наметились пути для разработки практических рекомендаций по теме исследования.

Проанализировав данные исследования, нами был предложен проект, направленный на выявление социальных и внутренних проблем женщины, оказание социальной и психологической помощи, создание условий, для формирования социальной активности и самостоятельного саморазвития женщин в посткризисный период, а также дальнейшее ее сопровождение в виде социальной поддержки и консультативных услуг.

Ожидаемый социальный эффект состоит в повышении социальной активности, самооценки и знаний, необходимых для умения социализироваться в меняющемся мире и самостоятельно решать возникшие проблемы.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Опыт деятельности Старооскольской местной общественной организации
«Кризисный центр для женщин, попавших в трудную жизненную ситуацию»

Кризисный центр создан с целью поддержки женщин оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Основные задачи и функции отделения: обеспечение качественного и своевременного выполнения всех функций, задач и обязанностей, возложенных на специалистов отдела, организация и дисциплина их труда, выявление женщин нуждающихся в социальной, материальной, психологической, юридической и иной помощи женщинам, содействие близких, документов, средств сосуществованию, выпавшим по тем или иным причинам из правового поля, попавшим в трудную жизненную ситуацию а также на привлечение общества к проблемам одиноких беременных женщин, профилактику отказов от новорожденных детей, а также проблему аборт, отношений в обществе содействие охране и защите прав детей, женщин оказавшихся в трудной жизненной ситуации в сфере образования, здравоохранения, культуры, повышение социальной адаптации женщин, всесторонняя помощь беременным женщинам и женщинам самостоятельно воспитывающих детей, оставшихся без крова, поддержки со стороны ведение банка данных семей с детьми, находящихся в трудной жизненной ситуации и поддержание данного банка в актуальном состоянии.

Работа центра направлена на следующие основные группы:

1. Одинокие беременные женщины и одинокие женщины с детьми, попавшие в трудную жизненную ситуацию.
2. Беременные женщины, находящиеся на грани совершения аборта (кризисная беременность).
3. Потенциальные "матери отказницы".

Основные виды деятельности: Оказание психологической помощи беременным женщинам, Предоставление проживания и содержания в приюте кризисных беременных и женщин с младенцами. Предоставление комплексной помощи семьям, попавшим в трудную жизненную ситуацию через центр гуманитарной помощи. Оказание комплексной помощи семьям, воспитывающим детей-инвалидов. Просветительская деятельность на тему семейных ценностей среди молодежи в учебных учреждениях Старооскольского округа. Оказание социально-консультативной помощи. Социально-правовое просвещение женщин. Сбор гуманитарной помощи особо нуждающимся "От сердца к сердцу". Реабилитация женщин, проживающих в приюте. Акция посвященная Дню семьи , любви верности. Профессиональная реализация, проживающих в Приюте женщин.

Эффективным решением этих серьёзных проблем стало создание единого Кризисного центра, оказывающего комплексную помощь в решении ряда проблем. Деятельность кризисного центра является важным звеном в реализации программы социальной адаптации семей, попавших в трудную жизненную ситуацию, в рамках областного проекта «Ничьих детей не бывает». Единый центр предполагает выявление женщин попавших в трудную ситуацию

для дальнейшего ее сопровождения с привлечением всех государственных муниципальных служб.

На сегодняшний день Кризисный центр является важным звеном в решении задач государственной семейной политики. Взаимодействие между государством и обществом в решении конкретных задач, поддержки семьи звучит на Федеральном уровне. За пять лет работы Кризисному центру удалось выстроить систему взаимодействия со всеми государственными структурами и внедрить свои инновационные услуги по выводу семьи из трудной жизненной ситуации. Взаимодействие с учреждениями построено в форме обратной связи, что позволяет оперативно реагировать на обращения и оказывать комплексную своевременную помощь нуждающимся семьям.

Администрацией Старооскольского района было выделено 3 помещения, которые включают в себя:

- Центр семьи «Ангел»
- Приют для беременных и женщин с детьми
- Центр гуманитарной помощи;

Центр семьи «Ангел» был открыт в 2017 года.

В центре семьи «Ангел» осуществляется деятельность по следующим направлениям:

1. Функционирует Группа кратковременного пребывания по присмотру и уходу за детьми от 6 мес. до 3 лет. Присмотр за ребёнком может осуществляться от 1.5 до 3 часов в течении дня по индивидуальной договорённости. За это время мама может решить свои неотложные насущные вопросы. Проводится работа с семьями.

2. Служба психологической поддержки женщин и работа с семьями, психотерапевтические занятия в группах.

3. Индивидуальные и групповые занятия с женщинами и детьми

4. Психологические занятия индивидуально

5 Организованы творческие мастерские, кружки по интересам.

6 Проведение праздничных мероприятий, круглых столов, встреч, обучающих семинаров для лидеров СО НКО.

В центре открыт кабинет доабортного консультирования

Психологи (Мельникова О.Л., Копылова О.В.) Кризисного центра три раза в неделю проводят доабортное консультирование с беременными женщинами, находящимися в сложной жизненной ситуации. Консультирование проводится в кабинетах женской консультации Гор. б-цы №2; на базе центра семьи «Ангел».

С января по декабрь 2017 года прошло 154 консультации, из них приняли решение сохранить беременность 32 женщины. Опыт работы с женщинами в доабортном консультировании показал, что для сохранения будущей жизни ребенку, недостаточно только одной психологической поддержки, важно духовное наставление и поддержка в материальном выражении.

Кабинет доабортного консультирования за 2017 год.

Месяц проведения 2017 год	Всего:	Решение Прервать беременность	Решение сохранить беременность	Сомневаются в принятии решения
Январь	14	8	3	3
Февраль	27	10	4	13
Март	16	4	5	7

Апрель	9	3	2	4
Май	15	4	5	6
Июнь	11	6	1	4
Июль	10	3	1	6
Август	11	3	3	5
Сентябрь	12	0	2	10
Октябрь	7	2	0	5
Ноябрь	11	1	3	7
Декабрь	11	3	3	5
Всего:	154	47	32	75

За 2017 год в Центре семьи «Ангел» посетили группу кратковременного пребывания 58 детей.

Посещение группы кратковременного пребывания

Период: с апреля по декабрь 2017 год.

Группа кратковременного пребывания	Кол-во детей посещающих группу ежедневно в соответствии с расписанием.
Апрель	4
Май	5
Июнь	13
Июль	7
Август	6
Сентябрь	4
Октябрь	7
Ноябрь	5
Декабрь	7

Центр гуманитарной помощи, который бесперебойно оказывает помощь в натуральном выражении в виде предметов первой необходимости в уходе за новорожденными, детского питания, одежды, обуви, продуктовых наборов, наборов бытовой химии, колясок, кроваток и др.

За 5 лет в Центр гуманитарной помощи обратились 5 380 семей, в том числе женщины, сохранившие беременность. Выдано более 150 000 ед. вещей. С января по декабрь 2017 года помощь получили 735 семей. Количество единиц выданной одежды -10 815 за год.

Центр гуманитарной помощи

За период:	Кол-во единиц выданной одежды
Январь-декабрь 2017 год	10т. 815ед.
Январь-декабрь 2017 год	735 семей – получили помощь

Приют для беременных и женщин с детьми

Для женщин, находящихся в крайних стесненных обстоятельствах, функционирует Приют, в котором они проживают на полном обеспечении. Приют приспособлен для проживания 6 женщин с младенцами до 3 лет одновременно. Проживающие в Приюте женщины проходят программу реабилитации и социализации в обществе. На сегодняшний день реабилитацию прошли 85 женщин, проживавших в Приюте.

Приют предоставляет временное проживание женщинам с детьми,

обеспечение лекарствами, предметами первой необходимости, психологи оказывают психологическую поддержку в восстановлении связей с родственниками, содействие в восстановлении утраченных, отсутствующих документов, оформлении социальных выплат, юридическую помощь. Женщины, проживающие в приюте, получают комплексную всестороннюю помощь, а также имеют возможность духовно развиваться, повышать свой культурный и социальный уровень. Женщины привлекаются в общественную деятельность и участию в культурно-массовых мероприятиях организации. При содействии муниципальных структур ведется работа по восстановлению документов, оформлению детских пособий, трудоустройству. Получив реабилитацию в приюте, женщина может смело смотреть в свое будущее. Временное место проживания в Приюте Центра получили 185 женщин с детьми. С января по декабрь 2017 года в приюте для беременных и женщин с детьми проживали 21 женщин и 30 детей.

Приют для беременных женщин с детьми

Проживало за период:	Женщины	Дети
Январь – декабрь 2017г	21	30

В центре семьи «Ангел» проводят **Индивидуальное и групповое психологическое консультирование:**

1. Программа – «12 шагов АЛ-АНОН», которая во всем мире является наиболее известной для реабилитации и лечения людей с самыми разнообразными формами зависимости и созависимости.
2. Женский клуб – «ОЧАГ»
3. Детско-родительский КЛУБ
4. Киноклуб «Смотрим и Обсуждаем» - подопечные Кризисного центра, совместно с психологом и духовником Кризисного центра, смотрят фильм, а затем идет обсуждение мнений и эмоциональное атрагирование сюжета фильма. Новый уровень осознания постепенно приводит к личностным изменениям и духовному спокойствию. Еженедельно проводятся тематические мероприятия, круглые столы, беседы с батюшками. В рамках соглашения с Белгородской митрополией, Митрополитом Иоаном Белгородским и Старооскольским, духовными наставниками Кризисного центра назначены протоиерей Максим Горожанкин (Храм Рождества Пресвятой Богородицы с. Песчанка) и протоиерей Василий Истомин (Храм пророка Ильи). Духовное окормление женщин приносит свои плоды, они начинают воцерковляться, принимают таинство крещения вместе с детьми. Меняется их восприятие в отношении собственных проблем и жизненных ситуаций.

С января по декабрь 2017 года психологами кризисного центра проведено 328 консультаций. В настоящее время 107 семей получили психологическую помощь и поддержку, участвуют в работе психотерапевтических групп. Центр оснащен новейшим современным оборудованием, созданы все условия для его эффективной работы.

Также в центре проводятся индивидуальные психологические консультирования.

Период: 2017 год.

Кол-во проведенных психологических консультаций	Взрослые	Детские

456	328	128
-----	-----	-----

Кризисным центром для женщин, попавших в трудную жизненную ситуацию, разработана система оказания психологической, юридической, социальной и гуманитарной помощи беременным женщинам и женщинам, самостоятельно воспитывающим детей, выпавшим по тем или иным причинам из правового поля и попавшим в трудную жизненную ситуацию (ТЖС). С 2012 года в женских консультациях города открыты кабинеты доабортного консультирования. Председатель организации Кризисный центр входит в состав межведомственной комиссии при главе администрации городского округа по организации поддержки беременных женщин, находящихся в ТЖС, и профилактике прерывания беременности. В рамках реализации региональной программы «Ничьих детей не бывает» психологи Кризисного центра проводят консультации с женщинами, решившими прервать беременность. Показательным результатом такой работы стало сохранение 216 беременностей из 680 проконсультированных психологами Центра женщин в кабинетах доабортного консультирования. За время деятельности организации 26 детей - отказников не попали в детский дом, а остались в своих биологических семьях, таким образом, число отказных детей в Старооскольском городском округе сведено к нулю. С 2012 года открыт и функционирует "Центр гуманитарной помощи" по адресу г. Старый Оскол, м-н Рудничный, 13. Помещение предоставлено администрацией городского округа на безвозмездной основе. Более 4000 семей получили необходимую помощь в виде одежды, обуви, предметов первой необходимости, детских колясок, кроваток, средств ухода за детьми, предметов быта и т.д. За 4 года работы Центра выдано более 30000 ед. вещей. Ежемесячно в ЦГП за такой помощью обращаются около 100 семей. На постоянном учете в ЦГП состоят 663 семьи. С 2012 года открыт приют временного проживания для беременных и женщин с детьми. Приют рассчитан для проживания 6 женщин с детьми. Женщины и дети, проживающие в приюте, находятся на полном пансионе, получают комплексную всестороннюю помощь, в том числе питание. При содействии муниципальных структур ведется работа по восстановлению документов, оформлению социальных выплат, содействие в трудовой занятости. За пять лет деятельности Приюта в нем прошли реабилитацию более 160 женщин с детьми.

Кризисный центр регулярно размещает свою социальную рекламу. На светодиодных уличных экранах была размещена информация о Кризисном центре (ТРЦ Боше). Издаются и распространяются:

- листовки и буклеты с информацией о деятельности организации, о том, какой помощью женщина может воспользоваться в Кризисном центре;
 - многочисленные публикации в средствах массовой информации и на телевидении регионального и муниципального уровня.
- За 5 лет подготовлено и распространено более 6 000 буклетов, листовок.

Мероприятия проходившие в 2017 года:

Название мероприятия	Кол-во участников:	Взрослые	Дети
1. Открытие центра семьи «Ангел»	35	25	10
2. Проект обучения и повышения квалификации руководителей и активистов	15	15	-

социально-ориентированных НКО «Школа НКО»			
3. Тематическая встреча «Можно ли наказывать детей» подопечных организации с Духовником Центра - Отцом Максимом Горожанкиным	35	25	10
4. Проект обучения и повышения квалификации руководителей и активистов социально-ориентированных НКО «Школа НКО»	16	16	-
5. Тематическая встреча к празднику «День семьи» подопечных организации с Духовником Центра - Отцом Максимом Горожанкиным	25	15	10
6. Юбилей организации «Кризисный центр для женщин в трудной жизненной ситуации» 5 лет деятельности	45	15	30
7. Акция посвященная дню защиты детей «Подари радость детям» Бесплатное угощение мороженым – Благотворитель «Бодрая корова»	150	-	150
8. Проект обучения и повышения квалификации руководителей и активистов социально-ориентированных НКО «Школа НКО»	19	19	-
9. Тематическая встреча «День семьи, любви и верности» Святые Петр и Февронья	48	30	18
10. Развлекательное мероприятие + выдача гуманитарной помощи « День пожилого человека»	30	15	15
11. Тематическая встреча «Покров пресвятой богородицы» + выдача гуманитарной помощи	37	17	20
12. Тематическая встреча «Покров пресвятой богородицы» + выдача гуманитарной помощи, молочные смеси.	27	13	14
13. Развлекательное мероприятие + выдача гуманитарной помощи « Осенняя фея»	32	13	19
14. Еженедельно Киноклуб (психотерапевтическая группа) с участием Духовника Центра - Отца Максима Горожанкина	48	40	8
15. Еженедельно (два раза в неделю) Работа с зависимыми и созависимыми людьми «Эдельвейс» (психотерапевтическая группа)	63	63	-
16. Развлекательное мероприятие + выдача гуманитарной помощи Мастер-класс «Новогодняя игрушка»	68	45	23
17. Развлекательное мероприятие + вручение новогодних подарков	40	17	23

«Новогодний утренник»			
Всего:	733	383	350

Осуществляется благотворительная помощь в продуктовом выражении, бытовая химия, детское питание и т.д.

- В 2017 году, в рамках благотворительной помощи из г. Москва было доставлено:
Продуктовые наборы: 330 пакетов (12 наименований продуктов)
Молочная смесь: 2472 коробки (Малютка, Нутрилон)
Детская посуда: 58 (наименований продукции)
- Наборы Бытовой химии: 120 пакетов (12 наименований продукции)
- Наборы Детского питания: 180 пакетов (11 наименований продуктов)

Кризисный центр стал победителем в грантовом направлении «Социальное обслуживание, социальная поддержка и защита граждан».

В соответствии с Распоряжением Президента Российской Федерации от 3 апреля 2017 г. № 93-рп «Об обеспечении в 2017 году государственной поддержки некоммерческих неправительственных организаций, участвующих в развитии институтов гражданского общества, реализующих социально значимые проекты и проекты в сфере защиты прав и свобод человека и гражданина» СМОО «Кризисный центр для женщин, попавших в трудную жизненную ситуацию» ежегодно принимает участие во всех этапах конкурсов на выделение президентских грантов для ННО.

31 июля 2017 года Координационный комитет подвел итоги первого конкурса. Кризисный центр стал победителем в грантовом направлении «Социальное обслуживание, социальная поддержка и защита граждан» с проектом «Работа для мамы» с бюджетом 2 320 000 руб.

Данный проект направлен на содействие трудоустройству женщин, одиноко воспитывающих детей в возрасте от 6 месяцев и до 3 лет, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, посредством организации рабочих мест для трудоустройства 35 подопечных организации женщин.

Создание рабочих мест для данной категории женщин позволит оказать полный объем социальных услуг семьям в трудной жизненной ситуации, откроет перспективу приобретения новых трудовых навыков, создаст благоприятные условия для дальнейшей благополучной социализации семьи и возможности самообеспечения. . Трудоустройство на рабочее место с гибкой формой занятости в дневное время (в две смены по 5 часов) будет способствовать совмещению женщинами обязанностей по воспитанию детей с трудовой занятостью. Занятость женщин предполагает изготовление полуфабрикатов (пельмени, вареники, манты, блины) в условиях домашнего производства.

Администрацией Старооскольского района было выделено помещением, в котором планируется оборудовать домашнее производство по изготовлению полуфабрикатов площадью 70 кв.м, на котором смогут работать женщины, проживающие в Приюте Кризисного центра и женщины в трудной жизненной ситуации, находящиеся под опекой Организации, командой опытных специалистов, действующей группой кратковременного пребывания по присмотру и уходу за детьми на время трудовой занятости мамы. В ходе его

реализации будет оснащено помещение, приобретено специализированное оборудование, пройдет обучение специалистов команды проекта по направлению "организация пищевого производства". Главным критерием успешности Проекта является социальный эффект для дальнейшего продвижения на достижение социальных целей Организации Кризисный центр. Проект является долгосрочным и имеет перспективы на дальнейшее развитие социального предпринимательства в условиях Кризисного центра и тиражирование его на другие регионы через социально ориентированные некоммерческие организации.

Создание рабочих мест позволит оказать полный объем социальных услуг семьям в ТЖС, откроет перспективу приобретения новых трудовых навыков, создаст благоприятные условия для дальнейшей благополучной социализации семьи.

Обоснование социальной значимости проекта:

На протяжении 5 лет Кризисный центр оказывает социальные услуги женщинам с детьми, находящимся в трудной жизненной ситуации (ТЖС). Под опекой Организации находится около 700 семей. Основная категория- это семьи, по тем или иным причинам выпавшие из правового поля, находящиеся в крайне стесненных жизненных обстоятельствах, оставшиеся без постоянного дохода.

Цель Кризисного центра - создать условия для скорейшего выхода женщины из ТЖС. Кризисным центром уже разработан комплекс социальных услуг в помощь женщинам и семьям, находящимся в ТЖС: действует центр гуманитарной помощи. Ежемесячно такие женщины получают помощь на благотворительной основе в виде одежды, предметов быта, средств ухода за детьми, продуктов питания и др. Функционирует Приют для беременных и женщин с детьми. Открыт Центр семьи "Ангел", в котором функционирует группа по кратковременному присмотру и уходу за детьми с 6 мес. до 3 лет, ведется работа в психотерапевтических группах.

Утвержденным постановлением Правительства Белгородской области от «27» июня 2017 года № 236-пп было принято положительное решение предоставления субсидий из бюджета Белгородской области некоммерческим организациям на реализацию социально значимых проектов на 2017 год.

Старооскольской местной общественной организации «Кризисный центр для женщин попавших в трудную жизненную ситуацию» из областного бюджета департаментом предоставлена субсидия в размере 350 000,0 рублей, на реализацию социально значимых проектов.

На первом этапе реализации проекта проведена работа по созданию и организации работы Кризисного центра социально значимого проекта «Повышение социальной адаптации женщин, оказавшихся в трудной жизненной ситуации». Заключены соглашения с управлением здравоохранения, управлением социальной защиты Старооскольского городского округа, а также с Белгородской Митрополией о взаимодействии.

Кризисный центр регулярно размещает свою социальную рекламу на светодиодных уличных экранах была размещена информация о Кризисном центре (ТРЦ Боше). Издаются и распространяются:

- листовки и буклеты с информацией о деятельности организации, о том,

какой помощью женщина может воспользоваться в Кризисном центре;

- многочисленные публикации в средствах массовой информации и на телевидении регионального и муниципального уровня. За 5 лет подготовлено и распространено более 6 000 буклетов, листовок.

В женских консультациях города открыты кабинеты преабортного консультирования, а так же оформлены и размещены информационные стенды о деятельности «Кризисного центра» и о том, какой помощью может воспользоваться женщина, сохранившая жизнь своему еще не рожденному малышу. В рамках проекта «Ничьих детей не бывает» психологи Кризисного центра проводят консультации с женщинами, решившими прервать беременность. Показательным результатом такой работы стало сохранение 216 беременностей из 600 проконсультированных психологами Центра женщин, 22 ребенка - отказника не попали в детский дом, а остались в своих биологических семьях.

Работа Кризисного центра показала, что поднятая в проекте тема крайне актуальна для современного общества, услуги Кризисного центра очень востребованы в масштабе всей Белгородской области.

Центр планируем выйти на региональный уровень по совершенствованию системы работы по социальной адаптации неполных семей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, и расширению возможностей по привлечению других организаций к данной работе.

