

Чернявская В. С., Шарипова О. В.

**ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
ПРЕДПОСЫЛКИ ГРУППОВОГО
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ЮНОШЕЙ
ПО ПРОБЛЕМЕ ВЫБОРА БЛИЗКИХ
МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ**



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владивостокский государственный университет экономики и сервиса»
Кафедра философии и юридической психологии

Чернявская В. С., Шарипова О. В.

**ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ
ГРУППОВОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ЮНОШЕЙ
ПО ПРОБЛЕМЕ ВЫБОРА
БЛИЗКИХ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

МОНОГРАФИЯ

Владивосток
2021

**УДК 159.9
Ч49**

Ч49 Чернявская, В. С. Экзистенциально-психологические предпосылки группового консультирования юношей по проблеме выбора близких межличностных отношений : монография / В. С. Чернявская, О. В. Шарипова. — Владивосток : Мор. гос. ун-т, 2021. — 103 с. ; 21 см. — Библиогр. с. 92. — 500 экз. — ISBN 978-5-8343-1158-4. — Текст : непосредственный.

Данная монография представляет собой результаты психологического исследования проблемы выбора юношами близких межличностных отношений, как выбора партнера в период юности и ранней взрослости. Представлены методы психологической диагностики и определены пути группового психологического консультирования юношей по данной проблеме. Обоснован теоретический подход к исследованию и экзистенциально-психологические предпосылки разработки программы психологического консультирования. Приведена разработанная программа и показана ее результативность. В работу включена авторская диагностическая методика диагностики выбора близких межличностных отношений.

Монография адресована магистрам, студентам и аспирантам по направлению «Психология» и смежных направлениям: психотерапия, социология, культурология, философия и т. п. В то же время книгу можно адресовать широкой читательской аудитории: молодые люди получают немало ценных сведений о путях и основаниях выбора близких межличностных взаимоотношений, которые способствуют личному счастью.

УДК 159.9

Рецензенты:

Нургалеев Владимир Султанович,
профессор кафедры психологии
Российского государственного университета физической культуры,
спорта, молодежи и туризма,
доктор психологических наук, профессор, г. Москва

Морозикова Ирина Владиславовна,
доцент кафедры педагогики и психологии
Смоленского государственного университета,
кандидат психологических наук, доцент, г. Смоленск

© Чернявская В. С., Шарипова О. В., 2021

ISBN 978-5-8343-1158-4

© Морской государственный университет
им. адм. Г. И. Невельского, издание, 2021

Содержание

Введение.....	3
1 Теоретические подходы к исследованию проблемы выбора.....	5
1.1 Методологические основания исследования проблемы выбора.....	5
1.2 Выбор партнера для близких межличностных отношений как психологический феномен.....	15
2 Психологическое консультирование по проблеме выбора близких межличностных отношений.....	28
2.1 Экзистенциальные предпосылки психологического консультирования: теоретический аспект.....	28
2.2 Особенности экзистенциально-аналитического консультирования....	35
2.3 Экзистенциально-психологические предпосылки группового консультирования студентов по проблеме выбора близких межличностных отношений.....	43
3 Эмпирическое исследование предпосылок психологического консультирования студентов по проблеме выбора близких межличностных отношений.....	48
3.1 Дизайн эмпирического исследования.....	48
3.2 Результаты исследования, формирующего перечень экзистенциально-психологических предпосылок группового консультирования студентов по проблеме выбора близких межличностных отношений и анализ результатов группового консультирования.....	52
3.3 Описание группового консультирования студентов по проблеме выбора близких межличностных отношений.....	61
Заключение.....	75
Список использованных источников.....	78
Приложение А.....	84
Приложение Б.....	86
Приложение В.....	87
Приложение Г.....	88

Введение

Одной из потребностей человека является выбор партнера, спутника жизни, создание семьи. Построение и сохранение близких межличностных отношений между мужчиной и женщиной остаются самыми важными на всю жизнь. Выбор партнера, по сути, является выбором отношений. Особо значима эта проблема для молодых людей. На первый взгляд проблема выбора близких межличностных отношений выглядит несложной и не требующей особого осмысления. Ведь действительно, мы встречаем человека, и, если он нас привлекает, мы влюбляемся, сближаемся с ним, далее влюбленность и близость перерастает в более глубокое чувство – любовь. И, наконец, кульминацией добрых отношений является создание семьи.

В настоящее время наметилась тревожная тенденция в динамике института брака. Снижается процент официально зарегистрированных браков; распространяется феномен сожительства, который становится практически обязательным этапом, предшествующим браку или абсолютной его альтернативой; увеличивается количество разводов; возрастает количество убежденных холостяков; увеличивается число детей, рожденных вне брака; снижается престижность семейных отношений; семейные ценности утрачивают свою значимость. Эти тревожные тенденции актуализируют необходимость научного поиска факторов, определяющих успешность выбора партнера для близких межличностных отношений и удовлетворенность такими отношениями, как одной из традиционно важнейших ценностей в жизни молодых людей.

Постановка жизненно важных целей, переоценка ценностей, критерии выбора близких межличностных отношений, ощущение того, что жизнь имеет смысл и экзистенциально исполнена, у молодых людей не развиты в полном объеме, а находятся в стадии становления. Фундаментальные экзистенциальные мотивации (доверие в отношениях, ценность жизни в отношениях, аутентичность в отношениях, смысл отношений) в близких межличностных отношениях в молодом возрасте реализуются не в полной мере.

Проведение группового консультирования поможет молодым людям в реализации своей цели относительно выбора близких межличностных отношений, основанных на взаимном уважении и доверии, самопринятии себя и принятии своего партнера, любви и экзистенциальной исполненности в этих отношениях. Конечно, при реализации задуманного от молодых людей потребуются активное

позитивное построение взрослой жизни, выбрать правильную жизненную стратегию с учетом окружающей реальности и своих возможностей.

Цель исследования:

определение психологических предпосылок выбора близких межличностных отношений, выявление взаимосвязей фундаментальных мотиваций и личностных особенностей, влияющих на экзистенциальную исполненность в межличностных отношениях, и реализация на их основе программы группового консультирования обеспечивает результативность консультирования студентов по проблеме выбора близких межличностных отношений.

Задачи исследования:

- 1) рассмотреть методологические основания исследования проблемы выбора;
- 2) исследовать выбор партнера для близких межличностных отношений как психологический феномен;
- 3) исследовать теоретический аспект экзистенциальных предпосылок психологического консультирования;
- 4) выявить особенности экзистенциально-аналитического консультирования;
- 5) определить психологические предпосылки группового консультирования студентов по проблеме выбора близких межличностных отношений;
- 6) составить дизайн эмпирического исследования;
- 7) представить результаты исследования, формирующего перечень экзистенциально-психологических предпосылок группового консультирования студентов по проблеме выбора близких межличностных отношений, и анализ результатов группового консультирования;
- 8) описать групповое консультирование студентов по проблеме выбора близких межличностных отношений.

В исследовании применялись методы теоретического анализа, обобщения и интерпретации научных данных, сравнительный метод, психодиагностические методики, методы количественной и качественной обработки эмпирических данных.

Методы и методики эмпирического исследования: опросник ТЭММО (тест экзистенциальных мотиваций в межличностных отношениях) (А. Лэнгле,

Е.М. Уколова, В.Б. Шумский); методика диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд в адаптации А.К. Осницкого); авторский опросник «Критерии выбора партнерши для близких межличностных отношений». Статистическая обработка результатов осуществлялась с помощью метода U-Манна-Уитни, коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Эмпирическое исследование проводилось на выборке студентов мужского пола Морского государственного университета им. адм. Г.И. Невельского (далее – МГУ), направление подготовки: юриспруденция в возрасте 19-22 лет.

1 Теоретические подходы к исследованию проблемы выбора

1.1 Методологические основания исследования проблемы выбора

Проблема выбора относится к вечным философским проблемам. Однако с феноменом «выбор» можно встретиться в исследованиях различных научных направлений: экономики, социологии, психологии и т.д. Полагаем, что исследование различных подходов в понимании выбора, позволит разобраться со сложной природой данного явления.

Проблема выбора занимает особое место в работах ведущих экзистенциальных философов (С. Кьеркегор, М. Хайдеггер, К. Ясперс, Ж.-П. Сартр, Н. Бердяев, Л. Шестов и др.).

Основоположником экзистенциальной философии является С. Кьеркегор. Отличительной особенностью его философии является сочетание экзистенциального, этического, религиозного и эстетического аспектов.

Основные идеи С. Кьеркегора о выборе заключаются в том, что выбор – это осознанный, свободный, личностный акт, сопровождающийся принятием на себя ответственности. Выбор имеет особое значение для внутреннего содержания личности. Благодаря выбору она вся наполняется выбранным, погружается в то, что было избрано, если же личность не выбирает, она увядает, чахнет и гибнет. Но, если выбор состоялся, если человек осознал свое назначение, то это величайший по смыслу и содержанию этап его жизни: человек сам чувствует важность, серьезность и бесповоротность свершившегося [1, с. 234].

Философ выделяет два вида выбора жизненного пути: 1) эстетический, ситуативный, основанный на внешней привлекательности альтернатив и личных предпочтений и вкусах субъекта. Человек следует непосредственному влечению своей природы. Этот выбор относительно предсказуем и легко может смениться другим. В данном случае речь о выборе в истинном смысле не идет; 2) этический, абсолютный, способствующий углублению человеком понимания единого цельного Я и укреплению его связей с миром. В этическом выборе сам экзистенциальный акт выбора, его качество имеет решающее значение: важно не столько то, что выбирается, сколько то, как. Само состояние подлинного (этического) выбора является благотворным для человека вне зависимости от того, что именно выбрано [1, с. 239-241; 2, с. 19-20].

Один из основных представителей экзистенциализма К. Ясперс рассматривает проблему экзистенциального выбора одновременно как философскую

проблему и проблему психотерапии. Согласно его теории выбора, в психической реальности движение противоположностей осуществляется несколькими путями. Один из таких путей, когда человеку необходимо сделать выбор между противоположностями, исключая одну из них в пользу другой. Таким образом, столкнувшись с ситуацией выбора одной из противоположных альтернатив, человек должен решить, что он есть и чего он хочет. В ситуации такого выбора надежная почва для утверждения своей ответственности и ценности завоевывается в тот момент, когда принимается безусловное, исключающее всякую альтернативу решение. К. Ясперс так комментирует этот момент: «Когда душа предпринимает попытку обрести под собой твердую почву через принятие решения ценой отказа от одной из противоположностей, она может утратить естественность, погрузиться в убогую удовлетворенность безжизненным, одиноким существованием. Более того, она может стать жертвой того, от чего сама же и отказалась, чем сама же и пожертвовала» [3, с. 300]. Тем не менее, К. Ясперс видит в таком выборе и позитивный аспект. Непримируемая альтернатива противоположностей лежит в основе абсолютных жизненных смыслов и ценностях. Философ исходит из абсолютной значимости для существования человека его личностного ответственного выбора [4, с. 419-508].

А. Бергсон говорит о том, что выбор предопределяется всем предшествующим жизненным опытом человека [5].

М. Хайдеггер в своем фундаментальном труде «Бытие и время» [6] высказывает мысль о том, что человек открыт для различных возможностей и берет на себя ответственность за всю правду о своем существовании. Он сам должен выбирать, сам решать, как ему поступать, не ожидая помощи «извне». При этом нет никаких гарантий, что он сделает выбор правильно, поэтому ему всегда сопутствуют сомнения и тревоги. Через осознание собственной экзистенции человек соприкасается с собой, принимает себя, определяет себя в мире, осознает собственную ответственность. Экзистенциальный выбор, таким образом, является механизмом становления Я, экзистенциальной идентичности и аутентичности [7, с. 66-73]. Такой выбор можно сопоставить с состоянием осознания и принятия своего бытия.

Выбор для Н. Аббаньяно – это всегда экзистенциальный акт [8, с. 78]. Человек может не просто существовать, а выходить за рамки своей изначальной

данности, быть устремленным к чему-то высшему, иными словами, «экзистировать». Бытие предоставляет человеку возможность выбора: либо свободно его принять, либо отвергнуть. Быть ответственным за свой выбор, или, наоборот, «порхать от одной возможности к другой, плывя по течению». Поскольку человек всегда стоит перед выбором, он обнаруживает себя как некую незавершенность. Само же становление личности осуществляется на основе приобщения к ценностям, при этом сами ценности являются своеобразными ориентирами, которые могут реализоваться или не реализоваться в зависимости от осуществляемых человеком выборов [9, с. 18].

Ж.-П. Сартр рассматривает выбор как фундаментальный экзистенциальный акт. Выбор человека – это выбор своего жизненного пути, выбор себя, сопряжен с проявлением экзистенциальной ответственности, принятием неопределенности. Философ пишет: «... выбрать себя... означает утверждать ценность того, что мы выбираем» [10, с. 319-344].

Особое внимание проблеме выбора уделяет Л.И. Шестов (Шварцман). На уровне экзистенциальной философии вопрос выбора решается, исходя из ощущения самого человека. Свобода выбора существует, потому что я так считаю, это мой выбор, я полностью отвечаю за свой выбор. Л.И. Шестов высказывается за личную ответственность каждого индивида за свой выбор, за свои поступки [11, с. 206-211].

Н.А. Бердяев, представитель русского экзистенциализма, рассматривает проблему выбора в контексте свободы. Свобода невозможна без выбора. Настоящая свобода наступает не тогда, когда человек должен выбирать, пребывая в состоянии раздвоенности, нерешительности, а тогда, когда выбор сделан. Лишь сделав выбор, человек должен почувствовать себя освобожденным [12, с. 132].

Проблемой выбора в советский и постсоветский период занималась Н.Ф. Наумова. Ее концепция выбора перекликается с экзистенциальной традицией. Речь идет о «стратегическом», «свободном» выборе, который соотносится с жизненной стратегией. Стратегия выбора заключается в том, что человек должен обладать внутренними ресурсами для создания альтернатив выбора и для реализации выбранной альтернативы. Необходимым условием реализации выбора как свободного и стратегического акта является равноценность всех аль-

тернатив, отражающих многоаспектность человеческого бытия. Для осуществления такой стратегии необходимо, чтобы человек обладал экзистенциальными элементами: потребностями, смыслом, ценностями, ресурсами [13].

Экзистенциально-философское понимание выбора легло в основу экзистенциально-психологической концепции выбора. Проблема выбора в психологии, помимо экзистенциального подхода, разрабатывается в различных психологических направлениях: когнитивном, гуманистическом, психоаналитическом, психологии личности и пр.

В электронном справочнике «Психология» выбор рассматривается как процесс, имеющий сложную психологическую структуру, с помощью которого человек может полностью изменить привычные для него условия жизни [14].

В свободной энциклопедии «Википедия» выбор определяется как разрешение неопределенности в деятельности человека в условиях множественности альтернатив. Наличие выбора связано с обоснованием свободы воли человека [15].

В общей психологии выбор изучается как одна из фаз сложного когнитивного процесса, лежащего в основе нахождения и принятия оптимальных решений. Предметом рассмотрения в этом подходе обычно выступают условия, способствующие или препятствующие принятию оптимальной стратегии выбора при минимальном риске.

Авторы учебника «Психология личности» А. Ю. Иванова, М. В. Малышкина понимают личностный выбор как «самостоятельные, ответственные для себя решения следовать своим интересам, ценностям, убеждениям как способность “быть собой” в изменяющихся обстоятельствах мира» [16, с. 249].

Л.А. Зайцева в наиболее общем виде определяет выбор как «выработку субъектом решения в ситуации сравнения различных альтернатив» и соотносит процесс выбора с мотивацией успеха. «Выбор глобален, – пишет она, – и связан с мотивацией успеха» [17, с. 49].

Ю.В. Ращупкина характеризует жизненный выбор как особое событие, которое меняет жизнь человека, задавая ему определенное направление развития и определяя дальнейший жизненный путь. Жизненный выбор зависит от субъекта выбора, уровня его развития, свойств, характеристик. Поскольку процесс выбора во многом определяется свойствами личности выбирающего, жизненный выбор совершается сознательно, намеренно и самостоятельно, с осознанием его последствий. Автор подчеркивает двойственный характер выбора.

Так, с одной стороны, на жизненный выбор влияет то, какая личность осуществляет выбор, с другой – сам жизненный выбор может оказывать влияние на дальнейшую судьбу человека [18, с. 115]. Можно согласиться с данным утверждением, ведь человек способен предвидеть свое будущее и отчасти влиять на свой жизненный путь.

Проблема выбора исследовалась американским психологом Б. Шварцем. В своей книге «Парадокс выбора. Почему "больше" значит "меньше"» [20] он отмечает, что проблема выбора существовала всегда. Современный человек, обладающий свободой воли и большим количеством альтернатив, может запросто впасть в депрессию, решая вопрос о выборе. Сделать правильный выбор становится сложно благодаря огромному количеству альтернатив. Парадоксальным образом изобилие альтернатив ограничивает свободу выбора. Большое разнообразие возможностей обещает большое удовлетворение, однако такое разнообразие может лишить человека свободы, отнимая время и силы, заставляя подвергать сомнению любые решения еще до того, как они приняты. В какой-то момент свобода выбора начинает наносить вред эмоциональному состоянию. Это может привести к полной беспомощности, раздражению, стрессу, эмоциональной фрустрации и даже к тяжелой депрессии. Конечно, не обязательно делать выбор в одиночку и без помощи третьих лиц. Определившись в своих желаниях и потребностях, можно задействовать разнообразные ресурсы, которые помогут оценить варианты выбора.

Человек постоянно встречается с проблемами выбора и довольно часто их решает. Однако наступает момент, когда противоречивые желания одинаково привлекательны, и определиться с одним из них практически невозможно. В связи с чем, накапливаются неудовлетворенность, отчаяние, раздражение, что может привести к психологическому тупику, внутреннему конфликту. Психолог выделяет три вида конфликтов при принятии решения. Первый конфликт возникает, когда человеку необходимо сделать выбор между двумя одинаково привлекательными объектами. Второй – при выборе объекта, который одновременно и притягивает, и отталкивает. Третий – конфликт избегания, когда нужно выбрать «наименьшее из двух зол» [19]. Правильный выбор – это, конечно, трудная задача. Очевидным остается одно: большинство людей периодически сталкиваются со сложным выбором, не представляя, на что опираться при принятии решения. Психологи, конечно же, работают с проблемой выбора, помогая

клиентам осознать свои действительные цели, найти внутренние ресурсы и совершить первый шаг, совершая свой выбор.

Во второй половине XIX века вопросом выбора занимались представители психоанализа: З. Фрейд, Э. Фромм, К. Юнг.

Они первыми, как практикующие врачи-психиатры, в условиях стационара, стали вести регулярное наблюдение за людьми, страдающими нервными расстройствами, изучать их историю жизни с целью лучше понять их поведение, мотивы, которые приводят к тем или иным решениям.

З. Фрейд, описывая поведение людей в клинических условиях, утверждает, что на поведение людей, принятия ими решения влияют как внешние факторы, так и внутренние, психические процессы, которые представляют собой как сознательное, так и бессознательное. Он первым открыл в человеке бессознательное, охарактеризовал его и эмпирически обосновал бессознательную мотивацию поступков, том числе, в принятии решений. Так, мотивация любого человека полностью основана на энергии возбуждения, производимого телесными потребностями. Любая активность человека (мысли, чувства, действия, выбор, стремления) подчиняется определенным законам и детерминирована мощными инстинктами, особенно сексуальными; как слаб человек в своей борьбе против детерминирующих его инстинктивных сил. З. Фрейд настаивает, что люди не способны выбирать между альтернативными направлениями в поведении и действиях и, что их поведение обусловлено неосознаваемыми силами, сути которых они никогда не смогут полностью узнать. Люди побуждаемы иррациональными, почти неконтролируемыми инстинктами, которые в значительной степени находятся вне сферы сознания. В такой модели, по мнению Л. Хьелла, Д. Зиглера, нет места таким понятиям как воля, свобода, выбор, личная ответственность [21, с. 81, 92].

Э. Фромм констатирует, что человек постоянно сталкивается с необходимостью выбора и в каждом принимаемом решении есть риск, в случае неправильного выбора. Быстрое принятие решения, как правило, вызывает болезненное напряжение и может снизить способность к его быстрому принятию. Как следствие у человека возникает потребность в уверенности; ему хочется верить, что нет необходимости сомневаться, что решение принято правильно. Человек предпочел бы принять «неправильное» решение, и быть уверенным, что оно

«правильное», нежели решить «правильно», тревожась сомнениями относительно его обоснованности.

Э. Фромм проводит мысль о том, что у человека всегда есть выбор. Независимо, что он выбирает: любовь или ненависть, быть или существовать; он создает структуру характера с одной доминирующей ориентацией и другими, вытекающими из нее. Человеку всегда предстоит сделать выбор, решить, какую ценность принять и какому из альтернатив отдать предпочтение. Стоит человеку осознать, что ему предстоит выбор между различными ценностями, как трудность выбора значительно уменьшается и почти не остается сомнений относительно того, какую систему ценностей предпочесть. Люди с различными чертами характера окажутся сторонниками системы ценностей, соответствующей их характеру. Так, жизнеутверждающий человек примет решение в пользу жизнеутверждающих ценностей, сторонник «омертвелости – в пользу омертвляющих ценностей». Те, кто занимает промежуточную позицию, постараются избежать явного выбора или сделают выбор в соответствии с господствующими силами в структуре своего характера [22].

Э. Фромм подчеркивает особую важность выбора свободного, при котором человек выбирает не между двумя одинаково хорошими альтернативами, а решится ли он на лучшее или худшее. Причем лучшее или худшее постоянно затрагивает фундаментальные экзистенции, речь идет о дальнейшем развитии или регрессии, о любви или ненависти, о независимости или зависимости и пр. Свобода означает способность следовать голосу разума, благополучия и совести, против голоса иррациональных страстей. Выбор находится между альтернативами, и свобода человека состоит в возможности выбирать между двумя наличными реальными альтернативами. Дело человека – сделать свой выбор.

Б. Спиноза в своей философии свободы указывал на то, что человек обладает лишь иллюзией свободы, поскольку осознает свои желания, но не их мотивации. Г. Лейбниц констатирует, что выбор человека довольно часто мотивирован неосознанными мотивами.

А. Адлер, основатель индивидуальной психологии, говоря о личностном выборе, отмечает, что человек сам выбирает жизненную цель, которая по его ощущениям принесет ему счастье и успех, и идет к ней. Человеку предоставлен широкий выбор различных вариантов жизненного пути. Он может выбрать об-

щественно полезные цели или невротические, бесполезные для общества. В любом случае смысл жизни определяется тем, как сам человек относится к ней и какой выбор он сделал [23].

Известные экзистенциальные аналитики В. Франкл и Р. Мэй рассматривают психологию А. Адлера как важную предпосылку экзистенциальной психиатрии, а интерес А. Адлера к холизму, целенаправленности и роли личных ценностей в человеческом поведении оказали влияние на многие достижения экзистенциальной психологии [24, с. 120].

Среди ведущих представителей экзистенциально-психологического направления, исследовавших проблему личностного выбора, необходимо назвать Р. Мэя, С. Мадди, И. Ялома, В. Франкла, А. Лэнгле. В их работах выбор рассматривается как явление фундаментальной человеческой свободы. Фундаментальные экзистенциальные проблемы являются неотъемлемой частью человеческого бытия. Экзистенциальные переживания связаны с жизненными выборами, которые имеют судьбоносный характер. В этом проявляется преемственность от философов экзистенциального направления во взглядах на выбор.

Американский экзистенциальный психотерапевт Р. Мэй, рассматривая проблемы человеческой экзистенции, пишет о том, что с судьбой нельзя не считаться, ее нельзя изменить, но можно выбрать, как и чем ответить своей судьбе. Свобода выбора переплетается с работой самосознания, внутренней рефлексией, со способностью осознания своей идентичности и осознания своей судьбы. С ростом личностного самосознания возрастает свобода, расширяется диапазон выбора [2, с. 24].

Работа психолога заключается в том, чтобы оказать помощь человеку в обретении свободы для осознания и реализации своих возможностей, своего выбора [25].

Согласно учению С. Мадди, подлинный выбор наделяет нашу жизнь уникальным смыслом. Психолог выделяет две противоположные стратегии жизненного выбора – это выбор прошлого и выбор будущего. В течение всей жизни человек оказывается перед альтернативой выбора прошлого, что ему знакомо и привычно, либо выбора будущего, неизвестности, причем выбор будущего расширяет возможности найти смысл, а выбор прошлого их сужает [26, с. 87-101].

Совершая выбор в сторону прошлого, человек руководствуется принципами стабильности, нахождения в зоне комфорта, ведь, по сути, здесь не требуется предпринимать особых усилий и что-то менять. Совершая же выбор в пользу будущего, человек обрекает себя на тревогу, беспокойство, страх неизвестности, т.к. предсказать будущее нельзя. Но важно понимать, что личностное развитие возможно только в будущем. Выбирая прошлое, человек находится в состоянии личностной стагнации, которая проявляется в неспособности либо неготовности ставить жизненные цели, преодолевать новые (а не привычные) трудности, изменять свое отношения к тем или иным аспектам бытия.

С концепцией С. Мадди перекликаются идеи отечественного психолога Н.А. Логиновой, которая говорит о том, что «связь психологического прошлого с настоящим и будущим выступает в каждом случае жизненного выбора». При этом подчеркивает влияние структуры личности и работы сознания на жизненный выбор человека [27, с. 94].

Экзистенциальный выбор может быть связан с болью, осознанием собственной конечности и желанием жить. И. Ялом, описывая работу с больными, имеющими онкологическое заболевание, констатирует, узнав о болезни, осознавая неотвратимость скорой смерти, пограничность своего состояния, одни принимали решение кардинально изменить свою жизнь (напр., развод с супругом) [28], другие, понимая, что изменить ничего нельзя, – постараться достойно завершить свой жизненный путь. Таким образом, в жизненное пространство довольно часто вносятся радикальные изменения, когда отчетливо осознаешь неотвратимость смерти.

Необходимо отметить, что И. Ялом сформулировал и обобщил ряд важнейших сфер, которые изучает экзистенциальная психология. Первая – это проблемы времени, жизни и смерти. Вторая – проблемы общения, любви и одиночества. Третья – проблемы свободы, выбора и ответственности. Четвертая – это проблемы смысла и бессмысленности существования.

Во второй половине XX века в Европе развиваются теории логотерапии (В. Франкл) и экзистенциального анализа (А. Лэнгле).

Логотерапия В. Франкла является экзистенциальным направлением в психологии, рассматривающим проблему духовной (ноэтической) природы человека, основанной на поиске смысла собственного бытия, смысла в жизни, в от-

ношениях, в любви, в страдании. В широком смысле задача логотерапии заключается в оказании помощи в развитии осознанной ответственности человека за свою жизнь. Человек способен принимать решения за то, какой будет его жизнь. И даже в ситуациях неизбежного страдания у человека остается свобода выбора, свобода принятия решения как обходиться со своим страданием. Смысл, обнаруженный человеком в страдании, не только позволяет сделать страдание переносимым, но и преобразовать его в победу человеческого духа.

В. Франкл представляет человека во взаимосвязи трех измерений: телесной (физической), психической и ноэтической (духовной). Как существо телесное человек нуждается в пище, воде, сне и др. Психическое измерение выражается в психодинамических влечениях, настроениях, эмоциях, которые не подчиняются свободной воле человека. Ноэтическое измерение человек переживает как внутреннюю духовную силу и одновременно как источник мотивации – стремления к смыслу. С точки зрения ноэтического измерения у человека есть свобода, выбор, ответственность, духовность, способность любить, а не только инстинктивные влечения и желания. При таком подходе человек обретает способность выйти за пределы своих психофизических рамок, вырваться за пределы телесности в аксиологические пространства и совершить экзистенциальный акт по входу в новое, ноэтическое измерение свободы, выбора, пространства, ответственности [29].

Конечно, свобода человека ограничена биологическими, психологическими и социальными условиями жизни, но это не означает несвободу человека. У человека есть та внутренняя свобода, благодаря которой он может изменять свое отношение к условиям своей жизни и к самому себе. Несмотря на то, что биологические, психологические, социальные факторы влияют на реакции человека, тем не менее, всегда есть элемент свободы выбора. И какой бы выбор человек не сделал, он несет ответственность за свои реакции, выборы, поступки и действия, за себя и свою жизнь в целом [30, с. 65-80].

В экзистенциальном анализе А. Лэнгле [31] важная роль при осуществлении выбора отводится процессу воли. Принимаемое в процессе волевого акта решение – это то, что на данный момент является для человека значимым и приемлемым, зависит от ситуации и самого человека. Важным является соотнесение человека с самим собой, что становится актуальным во время совершения выбора. Если в момент совершения выбора соотнесенность с собой не пережи-

вается, человек утрачивает идентичность и может потеряться в этом мире. Неправильный выбор и недоступность для человека переживания этой неправильности может привести к потере самого себя.

С целью облегчения процесса совершения жизненно значимого выбора применяются методы экзистенциально-аналитического консультирования и психотерапии.

Доктор психологических наук Д.А. Леонтьев [32, с. 512-513] выделяет три вида выборов: простой, смысловой, экзистенциальный. Простой выбор отличается тем, что имеются альтернативы и критерии их сравнения. Задача такого выбора сводится к рациональному вычислению наиболее оптимальной альтернативы, что объективно возможно. Выбор в данном случае зависит от интеллектуальных возможностей личности.

При смысловом выборе альтернативы даны, но критерии для сравнения не однозначны и их предстоит смоделировать самостоятельно. Субъекту предстоит определить смысловую ценность каждой из альтернатив. Помимо мыслительных процессов, в смысловой выбор вовлекается личность, ее структура. Индивид выбирает не то, что объективно лучше, а то, что ему конкретно нужно в данной ситуации, что лучше для него в настоящий момент. Выбор происходит через решение «задачи на смысл», через соотношение каждой из имеющихся альтернатив с желаниями, намерениями субъекта.

Экзистенциальный выбор – более сложный акт, т.к. для сравнения нет не только критериев, но и самих альтернатив не существует в реальности, их необходимо мысленно смоделировать человеком. Примером может служить мысленный образ воображаемого брачного партнера. Человек планирует свое будущее и выбирает варианты, которые в наибольшей степени соотносятся с его представлением себя в будущем, меняясь в соответствии с тем, что, как и кого он выбирает. Именно в ситуации экзистенциального выбора осуществление выбора требует принятия на себя особой экзистенциальной ответственности за это осуществление.

К сказанному следует добавить, что довольно часто выбор предстает перед человеком в критической ситуации, когда нет ни альтернатив, ни критериев для их сравнения. Перед человеком встает вопрос о необходимости построения предположений о развитии ситуации и о предстоящих альтернативах, которые необходимо будет проанализировать и сделать выбор.

Еще одной важной особенностью выбора является его двойственность. При любом выборе человек что-то приобретает и одновременно чего-то лишается.

Классификацию выбора, предложенную Д.А. Леонтьевым, необходимо дополнить ценностно-смысловым выбором – это выбор между альтернативами с построением субъектом критериев сравнения, где критерии сравнения строятся сквозь призму имеющихся ценностей и смыслов, а выбор альтернативы осуществляется в пользу возникающего ее личностного смысла.

Несмотря на различные разновидности выборов, Д.А. Леонтьев подчеркивает, что внутренняя деятельность выбора достаточно сложная операциональная система, обеспечиваемая процессами саморегуляции, освоение которых повышает готовность к совершению выбора.

Рассмотренные особенности выбора являются основными для определения готовности к выбору. Готовность к выбору представляет собой индивидуально-психологическую характеристику личности, отражающую ее способность делать значимые для себя выборы осознанно, самостоятельно, с осмыслением возможных последствий и принятием на себя ответственности и риска. Причем Д.А. Леонтьев выделяет личный, или ответственный, выбор, который сопровождается принятием личной ответственности за него и возможного риска, и безличный выбор – тот, который субъект воспринимает как объективно правильный, не принимая на себя ответственность и риск ошибки. Готовность к выбору развивается в процессе индивидуального развития и прямо связана со становлением личностного потенциала. Выбор – это процесс, протекающий в течение всей жизни и завершающийся действием [2, с. 19].

Резюмируя вышеизложенное, необходимо отметить, что идеи философского экзистенциализма – рассмотрение выбора в контексте самоопределения и самопринятия, ответственности и внутренней свободы человека – легли в основу учений виднейших психологов экзистенциального направления.

Отталкиваясь от понимания выбора как экзистенциального акта, представители экзистенциального направления в психологии придают особое значение тому, насколько рефлексивно, осознанно, обдуманно и ответственно, или, наоборот, спонтанно и импульсивно совершается выбор, независимо от его конкретного результата; и главное – происходит ли осознание, принятие выбора посредством принятия себя.

1.2 Выбор партнера для близких межличностных отношений как психологический феномен

Необходимым условием эмпирического исследования любого психологического явления является его теоретическое определение. Для решения данной задачи необходимо проанализировать и систематизировать имеющиеся в отечественной и зарубежной литературе представления о выборе партнера для близких межличностных (добрачных и/или брачных) отношений (далее – межличностные отношения). В психологической доктрине нет единой концепции относительно такого феномена, как выбор партнера для межличностных отношений и рассматривается с позиции различных подходов и направлений психологии.

В традиционном психоанализе основные факторы выбора партнера для межличностных отношений предопределяются из опыта детских отношений в родительской семье и той социальной средой, которая окружает человека с детства. Выбор брачного партнера рассматривается как бессознательный процесс, направляемый образом родителя противоположного пола, мужчина выбирает женщину, напоминающую ему его мать, а женщина – мужчину, напоминающего ей отца, следовательно, в основе выбора брачного партнера лежит механизм проекции ожиданий и чувств, которые были сформированы в раннем возрасте в семейном окружении.

З. Фрейд пишет о бессознательном выборе объекта (выбор партнера по любви и дружбе) и связи особенностей такого выбора с характером психосексуального развития человека в детстве и взаимоотношений с родителями противоположного пола. З. Фрейд подчеркивает, что выбор объекта начинает формироваться в детстве из-за влияния жизненных ситуаций с участием значимых женщин и мужчин. Семья и та социальная среда, которая окружает человека с детского возраста – это тот фундамент, на котором в будущем формируется личная жизнь человека во взрослой жизни.

По З. Фрейду, каждый человек в своем бессознательном имеет представление о собственном придуманном им образе партнера, как правило, идеальном, который может проецироваться на кого-то похожего в реальной жизни при некотором сходстве. Супружеский выбор мотивируется желанием найти объект, который будет дополнять и подкреплять бессознательные фантазии через проекции и проективные идентификации [33, с. 125-129]. К примеру, если молодой человек знакомится с девушкой, образ которой близок к его матери, то у него

появляется к ней интерес, влечение, симпатия. Если сходство сильное, то не исключена мгновенная сильная влюбленность. «Мы встречаем только тех, кто уже существует в нашем подсознании. Найти объект любви – в конечном итоге значит обрести его снова», – констатирует З. Фрейд.

Проводя психоаналитические исследования любовных отношений мужчин и их выбора объекта, З. Фрейд [34] приходит к выводу о том, что существуют два основных вида выбора объекта: 1) по типу «опоры»; 2) по «нарцисстическому» типу. В первом случае выбор объекта осуществляется исходя из отношения к родителям, в основе которого лежит стремление к заботе, поддержке. Во втором – объект выбирается по образцу собственной личности, которую любят больше, чем какой-либо внешний объект [35, с. 314].

К. Юнг [36] разрабатывает учение о том, что осознанная либо неосознанная связь с родителями оказывает большое влияние на брачный выбор, способствуя или мешая этому. Так, осознанная любовь к отцу или матери способствует выбору партнера, похожего на отца или мать. Неосознанная связь, напротив, затрудняет такой выбор и приводит к различным модификациям. Чтобы это понять, необходимо знать, откуда берется неосознанная связь с родителями и при каких обстоятельствах она порой затрудняет сознательный выбор. Так, например, довольно часто, жизнь, которую не смогли прожить родители, передается детьми они вынуждены вступить на неисполненный родителями жизненный путь, компенсируя, тем самым, неисполненные желания родителей.

Худшие последствия имеет искусственная бессознательность родителей. Так, например, мать с целью не нарушить видимость благополучного брака искусственным путем бессознательно поддерживает себя тем, что привязывает к себе сына в качестве замены своему мужу. В результате сын становится вынужденным вступить на путь несвойственных ему модификаций своего выбора. Например, он выбирает женщину, которая явно не может равняться с его матерью и, таким образом, не может с ней конкурировать, или же он оказывается во власти женщины с деспотичным характером, которая должна «оторвать» его от матери. Если инстинкт не искалечен, то выбор партнера может остаться независимым от этих влияний, и все же последние рано или поздно дадут о себе знать в виде разного рода препятствий.

Далее К. Юнг констатирует: «... инстинктивный выбор является, пожалуй, наилучшим, хотя с психологической точки зрения он не всегда удачен, поскольку между чисто инстинктивной и индивидуально дифференцированной личностью зачастую имеется огромная дистанция. Хотя благодаря такому инстинктивному выбору может быть улучшена “порода”, но это достигается ценой разрушения индивидуального счастья».

Если рассуждать о человеке лишь как об инструменте сохранения вида, «породы», то чисто инстинктивный выбор партнера, полагает К. Юнг, будет, наилучшим. Но так как инстинктивный выбор партнера является неосознанным, то на нем могут основываться только безличные отношения. Это будут бледные, отдаленные отношения, полностью регулируемые установленными обычаями, традициями и предрассудками, образец для любого конвенционального брака.

До тех пор, пока заботливая любовь родителей не устроила брак детей и пока у детей первобытный инстинкт не искалечен ни неправильным воспитанием, ни скрытым влиянием родительских комплексов, выбор брачного партнера обычно осуществляется на основании бессознательных, инстинктивных мотиваций. Практическим следствием бессознательного выбора является бессознательная тождественность, т.е. один человек предполагает у другого наличие такой же психологической структуры, что и у себя самого. Нормальная сексуальность усиливает чувство единства и тождественности. Это состояние, по мнению К. Юнга, характеризуется полной гармонией и превозносится как огромное счастье, ведь возвращение к такому первоначальному состоянию бессознательному единству – это как бы возвращение в детство, возвращение в утробу матери, в таинственное бессознательное изобилие своего существования.

В первой половине XX века психоаналитики занимаются исследованием не только внутрисемейных, но и межпоколенных связей. Трансгенерационный подход обращается к анализу поколений, пытается понять и объяснить настоящее с помощью прошлого, в том числе и влияние прошлого на выбор сегодняшнего дня.

Э. Фромм, представитель гуманистического психоанализа, стремится расширить горизонты психоаналитической теории, подчеркивая трансгенерационный подход в психологии, основанный на предположении, что ключевой про-

блемой психологии является особого рода связанность индивида с внешним миром, а не только удовлетворение или фрустрация человеческих инстинктивных потребностей, как утверждает З. Фрейд.

Э. Фромм пытается показать, как межпоколенные социокультурные связи взаимодействуют с человеческими потребностями в процессе формирования личности и оказывают влияние на выбор «объекта любви». Во многих традиционных культурах любовь не является спонтанным, личным переживанием, которое должно привести к брачному союзу. Брак основывается на соглашении между семьями, заключается исходя из социально-культурных традиций, а любовь, предполагается, начнет развиваться после заключения брака.

Несмотря на идею о межпоколенных связях, Э. Фромм, тем не менее, говорит, что в современной культуре выбор брачного партнера взаимосвязан с вопросами любви и большинство мужчин и женщин ищут романтическую любовь. В своей книге «Искусство любить» он пишет: «XX век – это век перемен в отношении выбора объекта любви. Любовь – это не просто сильное чувство, – это разумный выбор партнера» [37]. Таким образом, проблема любви – это проблема выбора «объекта любви», а не способности любить. Любить легко, а вот найти достойный объект для любви и добиться его – сложная задача.

Идеи межпоколенной связи изучаются в различных направлениях семейной психологии. Трансгенерационный подход в семейной психологии уделяет особое внимание исследованию межпоколенных связей и влиянию событий семейной истории на жизнь человека и функционирование семейной системы в целом. Выбор брачного партнера сосредоточен на выявлении критериев выбора брачного партнера, передающегося из поколения в поколение.

Семейный психотерапевт М. Боуэн [38] на большом клиническом материале показывает, по каким законам происходит выбор брачного партнера, что влияет на жизнь в браке, как жизненная ситуация семьи в момент рождения ребенка определяет его воспитание и функционирование не только в родительской, но и в будущей семье. Так, например, одна из значимых его идей связана с процессом передачи из поколения в поколение, от родителей своему ребенку разных уровней незрелости, которые играют решающую роль при выборе супруга и построении семейных отношений.

В контексте трансгенерационного подхода в семейной терапии семья и семейные узы, по Б. Хеллингеру, представляют психогенеалогическую основу

в выборе брачного партнера. Механизм выбора в данном случае заключается в ранжировании наиболее востребованных для конкретной семейной системы качеств. Например, если в семье ценностью является рождение и воспитание детей, то мужчина при выборе брачного партнера будет подсознательно выделять качества, которые будут указывать на то, что эта женщина способна дать хорошее потомство [39].

Некоторые идеи о роли трансгенерационного фактора в жизни человека развивает основатель метода сценарного и транзактного анализа Э. Берн: жизненный сценарий формируется в детстве, подкрепляется родителями и ближайшим окружением, передается и трансформируется из поколения в поколение, предопределяя судьбу человека [40, с. 15].

Э. Берн обращает внимание, что в наших представлениях заложен определенный тип партнеров. Мы выбираем партнеров в соответствии с этими представлениями. Они могут быть похожи на нас, на родителей, сестер и т.д. Сценарий жизни предполагает не только выбор партнера, но время и условия его реализации. Например, мать растит дочь одна. С детства девочка слушает, какие мужчины «мерзавцы». Когда дочь вырастет, то с очень высокой степенью вероятности она выберет себе в партнеров такого «мерзавца», родит от него ребенка и будет растить его одна [41, с. 248-251].

Современный семейный психотерапевт А.Я. Варга придерживается той позиции, что семья дает основу для всей жизни человека, ведь в семье формируется взгляд на мир, который включает в себя ценности, убеждения, установки, представления и ожидания каким должен быть брачный партнер. Таким образом, прошлый опыт и члены семьи напрямую или опосредованно вовлечены в принятие решений, в том числе, при выборе брачного партнера [42, с. 57].

Проведенный анализ позволяет заключить, что в основе семейной психологии лежит представление о том, что на жизнь человека оказывают влияние прошлые проблемы и конфликты, с которыми сталкивались его родители и предыдущие поколения. Трансгенерационный подход позволяет исследовать личностную историю не только в контексте ближайшего семейного окружения, но в тесной связи и в многочисленных переплетениях с судьбой всей родовой системы.

В XX веке вопрос о судьбе человека становится центральным в генетике при изучении влияния наследственности. Л. Сонди (Зонди) устанавливает мост

между генетикой и глубинной психологией и создает новое учение о человеческой судьбе – «Судьбоанализ» [43]. Изучение генетики перерастает в исследование «феномена не случайности выбора объекта любви». Любимый выбор, как и выбор объекта любви, не случаен и имеет глубокий психогенеалогический характер.

Л. Сонди вводит понятие родового (семейного) бессознательного, которое находится между личным бессознательным (З. Фрейд) и коллективным бессознательным (К. Юнг). Родовое бессознательное оказывает влияние на все сферы жизни человека: любовь, дружба, профессия, хобби, семья, болезни и даже форма смерти. Однако, родовое бессознательное, содержащее в себе определенное влияние предков, не означает его изначальной предопределенности. Каждое побуждение изначально амбивалентно, следовательно, имеет минимум две возможности своей реализации [44].

Л. Сонди создает теорию «Наследственный выбор объекта любви». В 1939 г. в своем докладе на первом Международном конгрессе по лечебной педагогике в Женеве ученый заявляет, что, исследовав большое количество брачных пар, нашел ответ на проблему выбора в любви. Он устанавливает, что выбор партнера, выбор объекта любви, брачные предпочтения, как и судьба человека в целом, имеют бессознательное, геннодетерминированное, биологическое происхождение и определяются генетической схожестью партнеров или супругов [45, с. 90-91]. Партнеры фактически тянутся друг к другу на основании уникальной генетической «схожести». Взаимная симпатия обусловлена наличием у обоих партнеров схожих латентных рецессивных генов, которые инстинктивно и бессознательно направляют наш выбор в любви, и возможно даже в других биологических актах. Им впервые введено понятие «генотропизм», т.е. «биологическая реальность действия латентных рецессивных генов, которая притягивает друг к другу людей на основе их генетического родства» [46, с. 20, 29-36].

В начале XX века в зарубежной социальной психологии стала широко рассматриваться проблема аттракции и, начиная с 60-х гг., трансформировалась в специальное социально-психологическое направление. Главный вопрос психологии аттракции: «Что привлекает людей друг к другу?» неоднозначен. Он охватывает и потребности субъекта, побуждающие его выбирать того или иного партнера; и свойства объекта (партнера), стимулирующие симпатию к нему; и

особенности процесса взаимодействия, благоприятствующие возникновению и развитию диадических отношений; и объективные условия такого взаимодействия (например, принадлежность к общему кругу общения) [47, с. 89].

В настоящее время не существует четкого и однозначного определения аттракции. Проведенный нами анализ различных научных концепций понимания аттракции [48, с. 6-7; 49; 50, с. 23-25] дает возможность получить комплексное социально-психологическое представление об этом феномене.

Итак, факторы, влияющие на межличностную аттракцию, можно классифицировать на две группы: 1) внутренние, которые относятся к личностным особенностям (физическая привлекательность, социальный статус, невербальные особенности поведения); 2) внешние, проявляющиеся в межличностном взаимодействии мужчины и женщины, а также территориальная близость и сходство ценностей, установок, потребностей возможных партнеров [51, с. 185-187].

Факторы аттракции необходимо рассматривать в их единстве и взаимодействии, на разных этапах межличностного взаимодействия.

Идея о выборе партнера в контексте аттракции и взаимовыгодного обмена прослеживается у Э. Фромма [38]. Так, для мужчины привлекательность женщины чаще всего означает красивую упаковку свойств. Что делает человека привлекательным, зависит от моды данного времени, как физической, так и духовной. В 20-х гг. прошлого столетия в Америке привлекательной считалась умеющая пить и курить, разбитная и сексуальная женщина, а сегодня мода требует больше домовитости и скромности. В конце XIX– начале XX веков мужчина, чтобы стать привлекательным «товаром», должен был быть агрессивным и честолюбивым, сегодня он должен быть общительным и терпимым. Чувство взаимной симпатии развивается чаще в отношении такого человеческого товара, который находится в пределах досягаемости собственного выбора. Взаимная выгода заключается в том, что объект должен быть желанным с точки зрения социальной ценности, и в то же время должен сам желать субъекта, учитывая его достоинства и возможности. Два человека влюбляются тогда, когда чувствуют, что нашли наилучший «товар», имеющийся на рынке «партнеров». Таким образом, в культуре, где превалирует рыночная ориентация и где финансовый успех представляет особую ценность, любовные отношения следуют тем же образцам, которые управляют и рынком.

Проблемы, связанные с выбором объекта любви, исследует логотерапия. Согласно В. Франклу, любовь – это та самая ценность переживания, которая преумножает своеобразие личности, внутренне обогащает ее. Он характеризует любовь как одну из ключевых возможностей духовной реализации человека, нечто большее, чем эмоциональный ответ, направленный на «сущность другой личности».

Довольно часто пары приходят к психологу с проблемой разрушения своих отношений. Мужчина и женщина, объясняя причину кризиса в отношениях, нередко ссылаются на то, что их чувство любви «закрывало глаза на истинное лицо» избранника; им не удавалось разглядеть «суть» друг друга в начале построения отношений. Пытаясь объяснить, в чем суть проблемы с точки зрения экзистенциальной психологии, психолог каждый раз выстраивает довольно сложную систему объяснений, ведь в жизни человека существует много недетерминированного, непредсказуемого, неопределенного. Экзистенциальная психология обращается к такому уровню существования человека, с которым не работают другие виды терапии, она выступает дополнением, углублением к альтернативным подходам терапии.

В. Франкл в своей книге «Человек в поисках смысла» [29] сформулировал три уровня развития добрых отношений партнеров. Первый уровень – сексуальные отношения. Второй – эротические отношения. Третий – уровень любви, «прикосновение к чужому Я».

На первом, самом примитивном сексуальном уровне отношений, внимание сконцентрировано на теле партнера. Физическая внешность оказывается привлекательной и вызывает сексуальное влечение. Партнеры ограничиваются телесными и физиологическими характеристиками. Отношение на этом уровне у В. Франкла называется влечением. Если отношения в паре строятся только на сексуальном влечении друг к другу, на физической сущности партнера, то влечение быстро пройдет, т.к. сущность физического тела познается достаточно быстро. Результатом быстрого познания является быстрый разрыв отношений.

На ступеньку выше стоит эротическое отношение. Помимо сексуального влечения добавляется увлечение психологическими качествами партнера. Возникает желание наблюдать за эмоциональными реакциями партнера, желание

общаться друг с другом, желание самому раскрыться перед партнером и раскрыть партнера для себя. Эротическое отношение требует более длительного времени для изучения психологического слоя личности партнера.

Эротическое отношение у В. Франкла называется увлеченностью. Единство и взаимосвязь влечения и увлеченности воздействуют на влюбленных, но сердце все еще остается закрытым; сходство ценностей, интересов и образа жизни все еще не проникает в сердце другого человека. Это делается на третьем уровне отношений – на уровне самой любви.

На уровне любви партнеров не возбуждает внешняя привлекательность, психологические свойства и эмоциональное состояние личности – это внешние атрибуты духовной сути человека. По-настоящему любящий человек не обольщается физическим «типом» или привлекательным темпераментом; его интересует индивидуальность, уникальность и неповторимость партнера, обогащающие их общение и взаимоотношение. Любовь предполагает вступление в отношение с партнером как с духовным существом; воистину любящего человека затрагивает только духовная близость. Постоянная увлеченность неповторимым сочетанием всех слоев личности партнера позволяет любящему человеку проникнуть в духовное «ядро» любимого. Критерием проникновения в духовную суть партнера является интуитивное ощущение того, что произошло прикосновение с незаменимой и ни с кем несравнимой личностью. Партнер становится единственным и неповторимым. Таким образом, любовь есть истинная наивысшая достижимая форма партнерства [52].

Лишь разглядев реальный образ партнера через распознавание его духовной сущности, духовного «ядра» пара может уберечься от ошибок в отношениях, которые могут, в конечном счете, привести к разрыву.

В настоящее время выбор брачного партнера выступает одной из актуальных социальных проблем. Помимо чисто психологических теорий, достаточно распространены концепции выбора брачного партнера, основанные на социально-культурных механизмах. Причины психологического характера в подобных теориях недостаточно рассматриваются, или вовсе опускаются.

Большой вклад в исследования брачных отношений с точки зрения социально-культурного компонента внес американский социолог Р. Хилл, который специализировался на социологии семьи. Им была предложена теория норма-

тивного взаимодействия. Это значит, что в современном обществе выбор брачного партнера предписывается нормами, выработанными определенной культурой, а уже различные социально-культурные группы (напр., национальные, религиозные) стремятся быть обособленными территориально. В конечном счете, внутри одной социально-культурной группы выбор брачного партнера и заключение брака достаточно высоки.

Многие ученые обсуждают религиозную и этническую «эндогамию», выражающееся в том, что члены группы выбирают брачных партнеров внутри этой группы. Так, американский социолог М. Гордон пишет, что многие крупные мировые религии подчеркивают уникальные качества своих верований. Люди, принадлежащие к одной религии, разделяют убеждение в ее уникальности, и это предопределяет влечение к другим сторонникам этой религии, в том числе при выборе брачного партнера [53].

В социологической науке одной из распространенных теорий, описывающих механизм выбора брачного партнера, выступает теория гомогамности. В социологии понятие гомогамия используют применительно к тенденции выбирать брачного партнера похожего на себя самого, со сходными социальными и иными характеристиками.

Сторонники теории социальной гомогамности (А. Най, Дж. Боссард и др.) утверждают, что мужчины и женщины выбирают друг друга исходя из одинаковой социальной значимости или гомогамией. В число возможных брачных партнеров входят кандидаты с общими, одинаковыми (гомогамными) признаками (раса, религия, социальный класс, близость по образовательному уровню, возрасту, брачному статусу, территориальная близость проживания). Так, данные исследований свидетельствуют о том, что молодые люди выбирают партнеров среди людей примерно того же возраста; той же расы, той же религии; того же брачного и социального статуса; того же уровня образования [54].

Дж. Каттон и Л. Смирич поясняют гомогамность брака территориальной близостью партнеров в период добрачных отношений. Так, люди с одинаковым социальным положением, одной религии и расы, живя в одном районе, существенно повышают вероятность возможного взаимодействия.

Согласно теории Р. Кумбса, определяющим фактором выбора брачного партнера, является сходство ценностей, которые оказывают влияние на межличностное влечение. Взаимодействие партнеров, разделяющих общие ценности,

ведет к межличностной аттракции, эмоциональному удовлетворению, т.к. является подкрепляющим фактором. Между партнерами, разделяющими различные ценности, может возникнуть романтическая привязанность, но она, как правило, остается неудовлетворительной, т.к. наряду с позитивными моментами, такими, как непредсказуемость поведения партнера и поэтому постоянный интерес к нему, существует и много негативных моментов такого взаимодействия: неуверенность в своем статусе и в оценке со стороны партнера, тревожность. Эмпирическое исследование Р. Кумбса, проведенное на студенческих парах, в целом подтвердило его концепцию.

Социальные психологи Дж. Клор и Д. Бирн подчеркивают, что сходство ценностей может быть одной из наиболее важных критериев, влияющих на межличностное влечение. В ходе проведенного ими исследования выяснили, что влияние сходства на влечение носит очень сильный и устойчивый характер, что позволило им сформулировать «закон влечения» – влечение к человеку имеет прямо пропорциональную связь с количеством общих с ним установок. И наоборот, различия в установках могут привести к неприязни и избеганию, особенно, если эти различия доставляют партнерам неудобство [55].

К. Коч выдвинул теорию, согласно которой мужчина и женщина выбирают друг друга, предварительно договорившись между собой о выполнении определенных социальных ролей в процессе ухаживания, а в дальнейшем и в браке. Например, от мужчины ждут, что он будет материально обеспечивать семью, водить машину, а от женщины – ведение домашнего хозяйства, воспитание детей. В добрачный период партнеры договариваются о распределении ролей с учетом своих потребностей. Отметим, что основным моментом является не само содержание роли, а согласие в ее исполнении, т.е. удовлетворение отношениями достигается тогда, когда партнер исполняет именно ту роль, которая от него ожидается, безотносительно к самому ее содержанию.

Выбор брачного партнера рассматривается и с точки зрения удовлетворения потребностей. В 1958 г. социологом Р. Винчем была предложена теория о дополняющих потребностях, которая гласит, что мы выбираем партнеров на основе потребностей, дополняющих наши собственные (например, слабый человек выбирает более сильного) [49]. В дальнейшем автор модифицировал свою теорию, утверждая о ролевой совместимости как об одном из важнейших компонентов выбора брачного партнера.

О влиянии потребностей указывает Р. Сентер в своей инструментальной теории выбора брачного партнера. Автор подчеркивает значимость удовлетворения потребностей и исходит из предположения о том, что человек стремится выбрать себе такого партнера, который своим поведением и другими характеристиками обеспечит удовлетворения его потребностей в полном объеме при минимуме затрат. При этом одни потребности более значимы (например, сексуальные), чем другие; потребности у мужчин и женщин различны. Например, мужское доминирование более значимая ценность для женщин, а для мужчин женское доминирование менее привлекательно. Из этого следует, что ценности (потребности), более типичные для мужчин, должны позитивно коррелировать с потребностями, наиболее типичными для женщин. Например, по мнению автора, наибольшее «притягивание» будет тогда, когда доминирование мужчины будет противостоять потребности женщины в интиме, покровительстве, заботе [56, с. 161]. Согласно данной теории, нас влечет к тому, чьи потребности либо сходны с нашими, либо дополняют их.

Еще одной популярной теорией выбора брачного партнера является теория комплементарных (взаимодополняющих) потребностей социолога Р. Уинча. Основная идея этой теории состоит в том, что противоположности притягиваются, каждый человек предпочитает выбирать себе в супруги того, кто способен максимально удовлетворить его основные духовные и психологические потребности. Влюбленные должны иметь сходство социальных черт и психологически дополнять друг друга. Благодаря тому, что две, казалось бы, противоположные личности удовлетворяют потребности друг друга, пара становится крепкой. Например, властный мужчина выбирает кроткую и мягкую женщину, а спокойному и скромному мужчине нравятся энергичные и уверенные в себе женщины. Таким образом, его требования относительно такой женщины находятся в сфере создания домашнего очага и воспитания детей, а с женской стороны – защита и материальная составляющая. Если их потребности и взгляды на семью и обязанности схожи, тогда такую пару можно назвать счастливой. Удовлетворение и вознаграждение рассматриваются как силы, способствующие сближению будущих супругов. Супружеские пары, созданные с учетом таких потребностей в «дополнении», встречаются довольно часто в повседневной жизни, счастливы в браке и редко что-то хотят изменить друг в друге.

Итак, достоинство рассмотренных теорий выбора брачного партнера (Р. Кумбс, К. Коч, Р. Винч, Р. Сентер, Р. Уинч) заключается в простоте и возможности операционализации. Однако выбор брачного партнера как процесс, обусловленный действием лишь одного фактора, приводит к односторонней трактовке анализируемых теорий. На наш взгляд, все три фактора (совместимость ролей, сходство ценностей и удовлетворение потребностей партнеров) действуют в совокупности и, соответственно, сложно отдать предпочтение по значимости какой-либо одной из них.

На сегодняшний день существуют теории выбора брачного партнера, описывающие последовательность (стадии, этапы, фильтры) развития отношений с будущим брачным партнером.

Наиболее разработанной теорией выбора брачного партнера является теория Б. Мурстейна (Мурштейна) «Стимул – Ценность – Роль», которая доказывает, что все отношения в добрачный период проходят три стадии. Лишь те пары, которые прошли все эти стадии, способны заключить счастливый брак. Если не пройдут – брачный союз не состоится.

На первой стадии – стадии стимула – молодые люди встречаются впервые, возникает взаимная физическая привлекательность, симпатия, происходит восприятие и оценка тех собственных качеств, которые могут быть привлекательны для другого человека. Данные исследования показали, что мужчины и женщины предпочитают видеть рядом с собой внешне привлекательного партнера. Причем мужчин внешние данные женщины привлекают на начальном этапе отношений, для женщин привлекательная внешность партнера не является первостепенным фактором. Критериями выбора партнера на этой стадии также выступает социальный статус, манеры, поведение, умение держаться в обществе. Оценке подлежат и собственные качества, которые могут заинтересовать потенциального партнера.

Б. Мурстейн утверждает, что территориальная близость партнеров также способствует сближению и взаимной симпатии. Именно поэтому большинство пар встречают своего брачного партнера среди знакомых, коллег, соседей. Сходную позицию эффекта «простого нахождения в поле зрения» – чем чаще мы встречаемся с определенным стимулом, тем большая вероятность его позитивной оценки заняли Р. Мориленд и С. Бич. В ходе эксперимента они выявили наличие связи между симпатией и количеством встречаемости со стимулом.

Участницы эксперимента несколько раз посетили лекции, не вступая ни с кем во взаимодействие, выбрав в лекционной аудитории, хорошо видимое другими студентами место. По окончании эксперимента студентам были предъявлены фотографии девушек – большую аттракцию вызвали те участницы, которые чаще присутствовали на занятиях [50, с. 24].

Вторая стадия – ценностная (стадия ухаживания) – наступает в случае возникновения между партнерами аттракции, а первое впечатление оказалось благоприятным с обеих сторон.

На данной стадии определяющим является вербальное взаимодействие. Партнеры обмениваются ценностями, суждениями, убеждениями, узнают о мировоззренческих позициях, взглядах на то, какой им видится их будущая семья, мужские и женские роли в ней. Симпатия, возникающая на первой стадии, укрепляется на второй стадии только в том случае, если достигается единство ценностей, потребностей, взглядов на жизнь в вопросах брака, распределения мужских и женских ролей в семье, воспитания детей и т.д. В случае несовпадения позиций, поняв, что у них мало общего пара распадается.

Б. Мурстейн отмечает, что высокое совпадение ценностей партнеров на второй стадии может компенсировать низкую удовлетворенность физической привлекательности, которая была на первой стадии, в то время как несовпадение ценностей и убеждений, как правило, ведет к распаду отношений, несмотря на высокую удовлетворенность внешностью партнера. Таким образом, роль физической привлекательности далеко не так однозначна, как это представлено в широко распространенных стереотипах, связанных с добрачными отношениями. Можно согласиться с утверждением, что наиболее привлекательными мы считаем людей, с которыми у нас много общего: чем больше сходств в установках, убеждениях и нравственных в паре, тем счастливее брак и менее вероятен развод.

Если вторая стадия прошла успешно и взгляды на жизнь у пары совпадают, то наступает третья стадия – ролевая. Происходит проверка соответствия ролевого поведения партнеров при их взаимодействии друг с другом, а также удовлетворенность собственной ролью. Большинство пар до вступления в брак проходят третью стадию, в которой оценивается удовлетворенность той ролью, которую каждый выполняет по отношению друг к другу. Мужчина и женщина пытаются объективно оценить все положительные и негативные стороны своего

партнера, проверяют свое отношение друг к другу и соответствие каждого из них ожиданиям другого, а затем принимают окончательное решение о заключении брака.

Идея существования нескольких стадий в процессе выбора брачного партнера лежит и в основе теории отечественного психолога М.А. Абалакиной [57, с. 34-45]. Ею была обоснована теоретическая модель соотношения процессов межличностного восприятия и динамики добрачных и предбрачных отношений [58].

Психолог, как и многие исследователи, выделяет три стадии выбора брачного партнера, после чего следует заключение совместных обязательств между партнерами.

На первой (стимульной) стадии происходит встреча мужчины и женщины, формирование первых впечатлений друг о друге, создание пары. Вторая стадия начинается, когда отношения переходят в устойчивую фазу, сами партнеры и окружение воспринимают молодых людей как достаточно стабильную и самодостаточную пару. Отношения характеризуются высокой эмоциональностью. В промежутке между первой и второй стадиями внешние данные партнера уступают место мотивационным, ценностным, ролевым сферам личности партнера [59]. Третья стадия наступает после решения обеими партнерами заключить брак. На этой стадии снижаются эмоциональная окраска и степень идеализации партнера, возрастает удовлетворенность отношениями и сделанным выбором.

Таким образом, последовательное прохождение всех стадий (этапов, фильтров) постепенно отсеивает людей из множества претендентов, и сводят выбор брачного партнера к минимуму. Данные теории доказывают, что процесс выбора брачного партнера имеет динамику, т.к. мужчина и женщина развиваются в добрачных отношениях, вступают в брак и уже браке в полной мере удовлетворяют взаимные потребности.

Проведенный анализ позволяет сделать вывод, что экзистенциальный выбор партнера для близких межличностных отношений более сложный, глубокий, осознанный акт, наполненный экзистенциальной исполненностью, принятием себя и своего партнера; связанный с возможностью взять на себя ответственность за свой выбор партнера для близких межличностных отношений.

2 Психологическое консультирование по проблеме выбора близких межличностных отношений

2.1 Экзистенциальные предпосылки психологического консультирования: теоретический аспект

Жизнь человека рассматривается в экзистенциальной психологии как череда внутренних конфликтов, разрешение которых ведет к переосмыслению жизненных ценностей, поиску новых путей в жизни, самоосознанию, принятию себя, принятию других, развитию человеческой личности в целом. Внутренние конфликты и проистекающие из них тревога, депрессия, апатия и другие состояния рассматриваются не как некая проблема и психические расстройства, а как необходимые этапы для развития личности. Например, тревога, беспокойство, депрессия рассматриваются с точки зрения необходимости сделать важный жизненный выбор, в том числе и выбор брачного партнера, которые пройдут после того, как выбор будет сделан. Также люди начинают испытывать чувство тревоги и беспокойства, сталкиваясь с необходимостью нести ответственность за себя и свой выбор. В этой связи задача экзистенциального психолога заключается в том, чтобы подвести человека к осознанию своих самых глубинных экзистенциальных проблем, пробудить философское размышление над этими проблемами и вдохновить человека сделать необходимый на данном этапе жизненный выбор, если человек колеблется и откладывает его, находясь в тревоге, беспокойстве и депрессии.

Экзистенциальное консультирование обычно проходит в форме взаимно уважительного диалога между психологом и клиентом. При этом психолог не вправе навязывать клиенту своих точек зрения. Он лишь помогает клиенту глубже понять себя; осмыслить и осознать свою жизнь, свои жизненные ценности и изменить свой жизненный путь на основе этих ценностей; осознать свои индивидуальные особенности, потребности на данном жизненном этапе; сделать собственный выбор и принять ответственность за этот выбор.

Одним из направлений экзистенциальной терапии является логотерапия В. Франкла, основанного на поиске смыслов существования и призванного помочь людям найти смысл даже в переживании страданий и боли, как его нашел сам В. Франкл в концлагерях Второй мировой войны.

Логотерапию (учение о смысле) можно отнести к смыслоцентрированной психологии, к практике осмысленной жизни, т.к. она ориентирована на поиск

смысла существования человека, на поиск смысла жизни. Логотерапия есть исцеление посредством нахождения смысла.

Логотерапия, как и экзистенциальный анализ, рассматривает человека с позиции димензиональной онтологии, что подразумевает наличие и единство в нем трех измерений: психическое, телесное (телесное), духовное (ноэтическое). Ноэтическое измерение позволяет подняться над первыми двумя. Внутреннее духовное ядро в человеке – непознанный потенциал. Только от самого человека зависит, жить ли, исходя из своего телесного и психического Я, или задействовать персональное творческое начало и быть свободным и решающим [60].

Логотерапия предусматривает некую возможность обходиться с происходящим человеком, с точки зрения его внутреннего ресурса и потенциала. То, с какими трудностями сталкивается человек, есть некая отправная точка, чтобы состояться как личности, обрести некую личностную основу для того, чтобы ощущать себя духовно наполненным и реализовать свое предназначение вне зависимости от тех обстоятельств, в которых оказывается человек в виде физических либо психических ограничений.

Логотерапия настолько удивительный инструмент для практики психологического консультирования, для проживания жизни каждым конкретным человеком, что лучшего способа, не только описать человека, но и приобрести некую осмысленность независимо от той ситуации, а иногда и благодаря тем сложностям, с которыми человек сталкивается, чем логотерапия, на наш взгляд, найти сложно.

Логотерапия помогает научиться проживать жизнь более осмысленно, наполнено; научиться видеть способы решения проблемы; уплотнить свое бытие до высокой степени интенсивности событий и чувств; испытать восторг перед жизнью, даже, если жизнь может казаться не слишком щедрой к Вам. Вы сможете улучшить свое видение и распознавание жизни; сфокусироваться на главном в жизни и ценить это; делиться опытом и быть социально привлекательным для других людей, в том числе для будущих брачных партнеров, заводить их вдохновенной энергией, жизнестойкостью. Безусловно, все это позволит улучшить Ваши коммуникации с родными и близкими; улучшить семейные и дружеские взаимодействия; упрочить свое мировоззрение; а также более

взвешенно, неспешно и осмысленно подойти к выбору брачного партнера, выбору, наполненному ответственными и осмысленными поступками; и, наконец, взять на себя ответственность за свой выбор – выбор будущего супруга.

Таким образом, задача логотерапевта заключается в том, чтобы помочь клиенту справиться со сложными жизненными обстоятельствами; найти смысл в этих сложных жизненных обстоятельствах и видеть в этих сложностях некую отправную точку для личностного роста, реализации потенциала, который возможно не был бы им открыт, если бы ни эти сложные обстоятельства. Как говорит В. Франкл: «Подняться над своей психофизикой».

Для логотерапевта человек, пришедший на консультацию, уникален; ситуация, с которой он столкнулся, уникальна; уникальны и возможности, которые предназначены для каждого человека, и этих возможностей огромное количество и все они могут быть реализованы, но не все одновременно, а самые осмысленные, которые соотносятся конкретно к той ситуации, с которой столкнулся человек.

Необходимо понимать, что есть ситуации, которые не могут быть преодолены и изменены человеком – это то, что называется судьбой, что не подконтрольно человеку, возникает без его воли и желания, но имеет к нему отношение и тогда, реализуя возможности, которые предлагает эта ситуация, он реализует свой потенциал, предполагая, что может быть реализована только наиболее осмысленная возможность, которая соответствует данной ситуации, данному моменту времени. Логотерапевт, как раз, помогает разглядеть внимательным образом все возможности, которые могут быть максимально доступны для их рассмотрения, чтобы реализовать самые осмысленные применительно к данной ситуации.

Отличительная особенность логотерапии на практике заключается в том, что ее невозможно практиковать, не «пропитавшись» логотерапевтическим мировоззрением, основные идеи которого заключаются в том, что: а) человек – существо свободное и ответственное; б) смысл нельзя передать, его можно открывать; в) вопрос о смысле задается не человеком, а человеку, и в каждый момент его бытия; г) человек – существо духовное, и если физические или психические его возможности могут быть ограничены, то духовные возможности помогают человеку быть полноценной личностью; д) духовность – это аспект личности, характеризующий способ, которым человек ищет и определяет смысл

жизни и ее цель, а также способ переживания связи с настоящим, с собой, другими людьми, природой и значительными или священными для него явлениями; е) личности присуща самотрансценденция– выход за пределы самого себя, превращение внутренней активности в изменения во внешнем мире и т.д.

А. Лэнгле утверждает, что логотерапия – это часть экзистенциального анализа и, тем самым, находится в определенном противоречии с высказываниями В. Франкла о том, что логотерапия и экзистенциальный анализ – это по сути одно и то же. В связи с этим необходимо сказать, что В. Франклом название «логотерапия» впервые стало использоваться в 20-х гг., а в конце 30-х гг. он вводит термин «экзистенциальный анализ» как альтернативу термину логотерапия. В 40-х гг. стали появляться работы швейцарского психиатра и основоположника экзистенциальной психологии Л. Бинсвангера по Dasein (нем., быть здесь, существовать) анализу и его работы стали называть экзистенциальным анализом. Чтобы избежать «путаницы» В. Франкл начинает реже использовать термин экзистенциальный анализ, а чаще – термин логотерапия [61, с. 23].

А. Лэнгле говорит об экзистенциальном анализе, как о самостоятельном психологическом феноменологически личностно-ориентированном методе, который ставит своей целью помочь человеку свободно и полно проживать свою жизнь, выйти на аутентичные установки и актуализировать собственную ответственность по отношению к собственной жизни и миру. Анализ в данном случае понимается как освобождение, рождение чего-то нового.

На основании сделанного М. Хайдеггером анализа и по его модели А. Лэнгле дополняет теорию человеческой экзистенции, создав концепцию четырех фундаментальных мотиваций.

Согласно учению А. Лэнгле, все фундаментальные экзистенции, с которыми человек сталкивается в течение всей жизни, связаны отношением:

- 1) с миром, т.е. отношения с данностями существования (онтологический уровень экзистенции);
- 2) с жизнью, т.е. отношения с динамичной, витальной стороной бытия (аксиологический уровень экзистенции);
- 3) с собственным бытием, т.е. соотнесение с самим собой (этический уровень);
- 4) с активным вкладом в будущее и собственное становление (праксеологический уровень).

Эти четыре фундаментальные экзистенции одновременно представляют собой и четыре экзистенциальные фундаментальные мотивации (ФМ). Для того, чтобы экзистенция состоялась, все четыре ФМ должны быть осуществлены, реализованы.

Первая фундаментальная мотивация «я могу быть в этом мире» (ФМ-1) связана со способностью быть в этом мире в тех условиях своего существования, которые есть. Для того чтобы свободно присутствовать в этом мире, человеку необходимо осознать свое существование, понять достаточно ли в его жизни пространства, существует ли у него защита, есть ли опора. Человек чувствует себя защищенным, если имеет чувство, что принят собой, другими, миром. Пространство оставляет место для выстраивания собственной жизни. Опора является необходимым условием появления доверия и делает возможным преодолеть неуверенность и страхи [62].

На этом фундаменте строится способность человека «принять» и «выдержать» условия своего существования. Принять – это не значит внутренне согласиться с ситуацией. Принять – это значит «мочь» оставить то, что есть сейчас в жизни и нельзя изменить. Сказать: «Да, я могу с этим жить. Сейчас это так в моей жизни». Человек может принять свою жизненную ситуацию, принять свои отношения с партнером, которые у него есть, принять себя со своими слабостями.

Таким образом, прежде, чем что-то менять в своей жизни, в отношениях, нужно принять тот факт, что это есть. Процесс принятия заключается в том, что данность человек принимает и делает частью своей жизни, для него эта данность становится истиной, тем, что есть. Если человек отрицает данность как истину, он обрекает себя на утрату реальности своей жизни [63, с. 49-65].

Выдержать – значит признать, что такая ситуация в жизни человека есть, но она в данный момент для него сложная и требуются все доступные внутренние ресурсы и силы, чтобы находиться в таком состоянии и преодолевать это состояние. Например, человек порой вынужден выдерживать токсичные отношения с партнером. В случае, если ситуация критичная и чрезмерно нагружающая человека, у него уже нет внутренних ресурсов и сил, чтобы выдерживать такие отношения, такую жизнь, то необходима помощь психолога, психотерапевта.

Вторая фундаментальная мотивация «мне нравится жить» (ФМ-2) направлена на получение психической радости от жизни и переживание ценности жизни. Имеет ли человек в жизни много хороших чувств, эмоций, ощущений, чтобы сказать: «Да, мне нравится жить».

Для ФМ-2 важна тема близости, отношений с собой, своим партнером, другими людьми и с миром в целом. Если человек не испытывает радости, не получает наслаждение от того, что просто живет, что он есть, то у него возникает вопрос: «Хороша ли моя жизнь, стоит ли вообще жить такой жизнью?». Раскрытие этой мотивации способствует повышению жизненной энергии, осуществлению своих ценностных установок, развитию отношений с собой, с партнером, с другими людьми.

Сегодня наша жизнь достаточно динамична, у людей много обязательств и не хватает времени полноценно проживать свою жизнь – жизнь, которая действительно, нравится, которую хочется проживать, жизнь, наполненную эмоциями и чувствами. Человек постоянно игнорирует свои желания, которые со временем могут исчезнуть вообще; привести к эмоциональной фрустрации; теряется понимание, что же действительно приносит в жизни радость; может развиться депрессия.

А ведь возможность делать то, что нравится, является ресурсом, «топливом» для психики человека, повышает витальность, наполняет жизнь не только свою, но и близких новым содержанием, придает силы.

Третья фундаментальная мотивация, необходимая для исполненной жизни – это «возможность быть собой» (ФМ-3). Перед человеком стоит вопрос: «Имею ли я право быть таким, какой я есть? Имею ли я право на свои чувства и желания? Ощущаю ли я свою фундаментальную ценность?». Важно ощущать собственную ценность независимо от внешних успехов. Фундаментальная ценность заключается в осознании того, что «я есть в этом мире и это само по себе ценно».

Если человек не чувствует, что имеет право быть собой, ему сложно взаимодействовать с окружающими, со своим партнером; его личное пространство часто нарушается другими людьми; ему трудно сказать «нет» другому и сложно понять, что он действительно хочет. Тот, кто не чувствует своего духовного

ядра, не понимает, где проходит граница его личного пространства, испытывает, как правило, состояние пустоты и потерянности. У такого человека, как правило, наблюдается низкая самооценка.

Чтобы иметь право быть таким, какой ты есть, необходимо проживать свою жизнь персонально, ощущать свою жизнь уникальной, уважительно относиться к себе и к своему партнеру, жить в согласии с собой, в согласии со своими чувствами, решениями, слышать и принимать свою личную позицию.

Для восполнения четвертой фундаментальной мотивации «смысл жизни» (ФМ-4) необходимо ответить себе на вопрос: «В чем смысл моей жизни? Какие мои перспективы в жизни? Что мне следует делать?». Реализация этой мотивации позволяет открыть, осознать и пройти свой уникальный жизненный путь, наполненной экзистенциальным смыслом [64].

Экзистенциальный анализ заключается в том, чтобы дать возможность человеку сказать четыре «да»: миру, жизни, себе и смыслу. В случае, когда все четыре ФМ присутствуют в жизни человека, это значит, речь идет об истинно персональном, экзистенциальном волеизъявлении; об исполненной жизни, исполненной экзистенции.

Рассматривая фундаментальные мотивации через призму близких межличностных отношений, необходимо сказать, что для восполнения первой фундаментальной мотивации «Доверие в отношениях» необходимо чувствовать, что можно доверять своему партнеру. Доверие в отношениях реализуется в таких понятиях, как пространство, защищенность и опора. Пространство определяется рамками отношений (структурой отношений, правилами, рамками, договоренностями и условиями, принятыми обоими партнерами). Это могут быть финансовые и жилищные условия, обязанности партнеров, назначение ролей и т.п. Чувство защищенности обуславливается ощущением принятия своим партнером и уверенностью в том, что он или она всегда на его стороне, что бы ни произошло. Верность и надежность партнера обеспечивает чувство опоры. Защищенность и опора ощущаются, если партнер надежен, верен.

Для восполнения второй фундаментальной мотивации «Ценность жизни в отношениях» важно, чтобы партнерам нравилось проводить время друг с другом, чтобы они наслаждались своими отношениями и переживали в них ценность жизни как таковой. Это реализуется в таких понятиях, как соотнесение,

время и близость. Именно эти понятия создают условия для наслаждения временем, проведенным вместе, чтобы партнеры чувствовали и вместе эмоционально проживали эту жизнь. Соотнесение или переживание общности, время, посвященное друг другу, и разделение близости делают партнеров эмоционально открытыми друг другу, а их отношения – наполненными взаимными чувствами и совместно проживаемыми ценностями.

Для восполнения третьей фундаментальной мотивации «Аутентичность в отношениях» необходимо быть аутентичным, настоящим, самим собой во взаимодействии с партнером. Аутентичная личность подходит к межличностным отношениям дифференцированно, ищет и рассматривает разные их варианты. В отношениях человек хочет осознавать, что является самим собой и его принимают таким, какой он есть, любят и ценят. Для этого человеку требуется признание его ценности, уважительное внимание и справедливое отношение, которое он получает со стороны партнера и сам дает ему. С одной стороны, в таких отношениях партнеры переживают эмоциональную и духовную близость, разделяют общие интимные чувства, а с другой, каждый из них имеет право сохранять свою индивидуальность и самостоятельность. Каждый из них чувствует, что его личность обособлена, а не поглощена в симбиозе. Взаимное уважение интересов друг друга образует подходящие условия для личностного развития каждого из партнеров.

Для восполнения четвертой фундаментальной мотивации «Смысл в отношениях» необходимо осознавать человеку, что его нахождение рядом с партнером наполнено смыслом. Это реализуется в таких понятиях, как возможность для деятельности, включенность во взаимосвязи, совместное будущее. Это видение общих целей, проектов, планов, ради которых партнеры желают быть вместе, к переживанию общего для них смысла и созданию совместного мира, в котором партнеры нужны друг другу. Партнеры осознают, что вместе им действовать приятнее и эффективнее, чем в одиночку.

Фундаментальные экзистенциальные мотивации, как было сказано выше, связаны друг с другом и отдельные проблемные аспекты (например, отсутствие видения совместного будущего в межличностных отношениях) отражаются на переживании отношений в целом, в различных их аспектах (например, таких как ощущение близости или ценности партнера).

Итак, резюмируя изложенное, необходимо отметить, что с точки зрения экзистенциального подхода, мужчины и женщины выбирают не столько партнера для близких межличностных отношений, сколько сами отношения, в которых есть доверие, принятие себя и своего партнера, ценность жизни каждого в этих отношениях, эти отношения должны быть наполнены смыслом. В таких отношениях должны быть реализованы все четыре фундаментальные экзистенциальные мотивации.

2.2 Особенности экзистенциально-аналитического консультирования

Экзистенциально-аналитическое консультирование использует определенные методы и методики для возвращения человека к нормальной жизни, полной забот и смысла. Акцент делается на самопринятие и осознание себя, не как замкнутого в себе и своих переживаниях, а как части окружающего мира; на формирование ответственности за свою жизнь и все, что происходит в ней.

Экзистенциально-аналитическое консультирование занимается широким диапазоном психологических проблем: семейные проблемы; проблемы общения и одиночества; проблемы в отношениях между мужчиной и женщиной; эмоциональное напряжение; сексуальные проблемы; проблемы смысла; развод; проблемы, связанные с работой; кризисные состояния; различного рода зависимости; смерть или потеря близкого человека и др. [65, с. 99-109].

Если задача логотерапии состоит в оказании помощи при расстройствах, связанных с потерей смысла, то экзистенциальный анализ применяется для лечения психических расстройств. Таких как:

- 1) депрессия (которая расценивается как устаревание жизненных ориентиров, и тогда в консультировании осуществляется поиск и принятие новых);
- 2) зависимости (в результате отсутствия смысла жизни и тогда необходимо его осознание, принятие и реализация);
- 3) тревога, страхи (при необходимости совершить выбор, консультант помогает осознать необходимость принятия решения и нести ответственность за данное решение).

Экзистенциальный анализ выделяет две причины психических расстройств, когда человек не может справиться со своими жизненными ситуациями – это отсутствие внутреннего диалога и/или диалога с внешним миром

[66, с. 81-98]. При этом психодинамические процессы связаны с четырьмя экзистенциальными сущностями:

1) тревожные расстройства связаны с негативным опытом в отношении базовых структур, которые делают возможным само существование человека в мире. К ним следует отнести: наличие опоры; ощущение защищенности; чувство, что в этом мире у тебя есть достаточно пространства и, наконец, фундаментальное доверие к миру. Все это делает человека способным принять и выдержать условия жизни, которые присутствуют в данный момент.

2) депрессивные расстройства являются следствием негативного отношения человека к самому себе, собственному бытию, которые он переживает в своих эмоциях, чувствах, настроениях.

3) истерические расстройства связаны с потерей внутреннего Я, потерей чувства собственной идентичности. Принятие, признание человека другими людьми, способствуют развитию его самопринятия, самооценности, аутентичности.

4) ощущение экзистенциального вакуума, а также некоторые формы зависимостей связаны с потерей смысла. Люди страдают от того, что не понимают, для чего они живут в этом мире.

Методы и методики логотерапии и экзистенциального анализа условно можно классифицировать на три уровня: 1) ориентированные на ресурсы; 2) ориентированные на проблему; 3) ориентированные на развитие.

Первый и второй уровень методов используется, как правило, при кратковременной терапии. Третья группа методов имеет долгосрочный характер и ориентирована на процесс развития персонального диалога. Ядром третьего уровня выступает персональный экзистенциальный анализ.

К методам, ориентированным на ресурсы, относятся методы дерефлексии (способность к самотрансценденции), парадоксальной интенции (способность к самодистанцированию) (В. Франкл) и изменение установки (способность к самопринятию) (А. Лэнгле). Как мы видим, методы первого уровня нацелены на самотрансценденцию, самодистанцирование, самопринятие.

Задача на первом ресурсно-ориентированном уровне – восстановление опоры, защиты и пространства. Эти методы используются тогда, когда клиент нуждается лишь в побуждении и поддержке со стороны психолога. Получив от

психолога объяснения и рекомендации, клиент может сразу использовать метод и убедиться в его эффективности.

Метод дерефлексии используется при лечении невротических заболеваний и предназначен для нейтрализации навязчивой склонности клиента к самонаблюдению, чрезмерному вниманию к своим проблемам или психическим состояниям. Посредством этого метода пациент научается игнорировать свои невротические симптомы. Человеку рекомендуется переключить внимание с самого себя на смыслы и ценности, которые он может воплотить в общении с окружающими его людьми, своей семьей, своим партнером.

Суть этого метода состоит в том, что клиенту, страдающему от определенного симптома, следует принять этот симптом как данность, смириться с ними в тех ситуациях, которые вызывают его проявления, переключить внимание с проблемной ситуации на какую-либо иную деятельность, изменяя тем самым смысл ситуации. Таким образом, происходит нейтрализации навязчивой склонности к самонаблюдению путем игнорирования симптомов. Выполнение этих условий позволит клиенту воспринимать ситуацию не как преодоление симптома, а как возможность для полноценного общения с окружающими, со своим партнером. Положительный результат при консультировании методом дерефлексии достигается в той степени, в какой клиенту удастся сконцентрировать свое внимание на положительных моментах.

Применительно к теме нашего исследования данный метод может применяться при сексуальных неврозах и сексуальных дисфункциях, мужской импотенции, которые, довольно часто мешают молодым людям при выборе брачного партнера, в построении близких межличностных отношений. Сексуальные дисфункции у мужчин нередко становятся проблемой чрезмерного самоконтроля и желания оставаться «на высоте», что приводит к блокаде спонтанно протекающих телесных и психических процессов. Суть дерефлексии в данном случае состоит в том, чтобы мотивировать человека на самоотдачу, перестать копаться в себе, переключиться со стремления к собственному удовлетворению на удовлетворение своей партнерши, на ее переживаниях и ощущениях.

В своей книге В. Франкл описывает пример, как логотерапевт одному из пациентов порекомендовал «не программировать сексуальный акт, заняться иг-

рой до него, проявлять нежность к партнерше, а также сообщить ей, что логотерапевт рекомендовал не совершать коитуса». В этом случае все наладилось [29, с. 132].

Следующий метод логотерапии – парадоксальная интенция, который имеет сходство с методами поведенческой психотерапии (провоцирование страха, экспозиция страха в реальности, импловивная терапия, индуцирование страха, моделирование, модификация ожиданий, негативная практика и пролонгированная экспозиция) [67, с. 124-128].

В рамках данного метода клиенту, имеющему определенную фобию, страхи, навязчивые состояния, предлагается противоречивое желание захотеть то, чего он больше всего боится [15]. Например, реакция сексуального невротика, преследующего цель продемонстрировать стойкость потенции. В итоге, чем ярче проявляется стремление показать себя идеальным сексуальным партнером и получить удовольствие ради удовольствия, тем меньше шансов достичь желаемого, и, в конечном счете, может создать проблемы при взаимодействии с потенциальной брачной партнершей и в построении близких межличностных отношений.

Консультация психолога заключается в объяснении клиенту одного качества – способности к самоотстранению, самодистанцированию. Активация этой способности достигается с помощью юмора. В. Франкл придает большое значение юмору как возможности самодистанцироваться, взглянуть на себя со стороны. Действительно, юмор – важная способность человеческой психики, которая дает возможность дистанцироваться по отношению к чему угодно, к кому угодно, взглянуть на себя со стороны. Речь идет о том, чтобы парадоксально захотеть того, чего боишься, с юмором преувеличивая это желание, доводя его до абсурда.

Как только клиент прекращает бороться со своими фобиями и вместо этого использует парадоксальную интенцию, порочный круг разрывается, симптом ослабевает и должен исчезнуть. В. Франкл утверждает, что возникший порочный круг разрывается не невротической сосредоточенностью на собственной личности, а личной вовлеченностью в осмысленную деятельность, что и становится ключом к исцелению.

Применительно к теме нашего исследования данный метод может быть эффективен при сексуальных неврозах, которые могут оказывать влияние на

близкие межличностные отношения мужчины и женщины и, в конце концов, привести к расставанию пары, после чего может развиваться страх, боязнь эмоциональной и сексуальной близости в следующих отношениях.

Метод изменение установки (позиции) используется в случаях, когда фиксированные установки часто указывают на страх перемен, которые воспринимаются как угроза для жизни. Самопринятие ведет к более открытому диалогу с миром, более открытому взгляду на жизнь – можно осмелиться продолжать жить, оставаясь собой, и позволить жизни идти своим чередом, даже если ее нельзя контролировать.

Подводя итог анализу методов логотерапии первого уровня, необходимо отметить, что подобные интервенции предполагают, что клиент имеет необходимые персональные способности для самопринятия, самоосознания, саморегуляции. Консультант лишь подводит клиента к внутреннему и внешнему диалогу, основываясь на предположении, что последний самостоятельно найдет необходимые ответы, осознает и приобретет опыт, который был забыт и станет открытым для нового опыта. События, составляющие этот опыт, помогут человеку почувствовать собственную целостность и подлинность, приобрести почву в экзистенциальном смысле [68, с. 22-31]. Здесь речь идет о содержании первой фундаментальной мотивации – «мочь-быть-в-мире».

К методам, ориентированным на проблему относятся: метод укрепления воли, нахождения персональной позиции и метод нахождения экзистенциального смысла. Перечисленные методы разработаны А. Лэнгле на основе теоретической концепции В. Франкла.

Методы, ориентированные на проблему, в отличие от методов, ориентированных на ресурсы, в большей степени направлены на анализ жизненной ситуации клиента и на то, как он переживает свою проблему или психологическую травму. Выясняются обстоятельства, в которых клиент оказывается беспомощным, бессильным. Применение этих методов происходит в обстановке поддерживающего терапевтического диалога, беседы и, таким образом, скрытые ресурсы в итоге активизируются и укрепляются. В этом процессе клиент постепенно, шаг за шагом рефлексивует и учится использовать собственные способности, осознавая и пересматривая свои жизненные установки, проясняя, как

можно обойтись со своей проблемой через установление более близких отношений с самим собой, своим возможным брачным партнером и окружающим миром.

Метод укрепления воли работает над волей к смыслу и усиливает способность клиента к самотрансценденции. Чувствовать силу воли – значит прожить свою жизнь по своим собственным правилам. Укрепление решимости прожить новую, наполненную смыслом жизнь, происходит в процессе внутреннего и внешнего диалога, в котором клиент проясняет, что ему необходимо сделать, чтобы наполнить жизнь смыслом.

Психолог помогает клиенту осознать причины, работающие против его намерений жить новой жизнью. В процессе терапии желание жить по своим правилам становится не просто очевидным для клиента, это становится волевым решением со своими личными причинами и основаниями. После того, как клиент обнаружит внутри себя способность жить новой жизнью, необходимо переходить к следующему этапу терапии – усилению положительной стороны. Это усиление осуществляется за счет приближения к чувствам, возникающим в связи с намерением клиента жить новой, наполненной смыслом, жизнью.

Показаниями к применению метода укрепления воли являются различные вредные привычки и зависимости, в том числе, зависимые отношения мужчины и женщины, а также неспособность завершить какую-либо конкретную деятельность или действие, например, закончить фазу добрачных отношений и, сделав предложение о регистрации брака своей избраннице, вступить в новую фазу семейных отношений.

Метод нахождения персональной позиции является методом для обнаружения персональной позиции по отношению к какой-либо конкретной ситуации и основан на самодистанцировании. Метод показан при блокирующих деятельность страхах и депрессивных чувствах, а также в запутанных ситуациях.

В процессе терапии клиент пересматривает свое отношение, персональную позицию к конкретной жизненной ситуации и находит ту ценность, которую он хотел бы в данной ситуации реализовать. Этот метод позволяет устранить ограничения, запреты, которые возникают из-за того, что человек недостаточно оценил положение дел и не занял четкую позицию в проблемной ситуации. Проблемы в межличностных отношениях между мужчиной и женщиной

часто указывают на наличие подобной спутанной ситуации – партнер запутался или не знает, что делать.

Метод нахождения экзистенциального смысла – это руководство для поэтапного систематизированного поиска смысла. Он основан на логотерапевтическом понимании смысла, которое описывает смысл как самую ценную возможность каждой жизненной ситуации.

Метод опирается на предпосылки для нахождения смысла и содержит четыре ключевых элемента: соотнесение с реальностью, соотнесение с ценностями, свободу и ответственность в действиях. В соответствии с теоретическими предпосылками процесс нахождения экзистенциального смысла включает в себя четыре шага: 1) восприятие реальности; 2) оценивание возможностей; 3) выбор самого ценного; 4) действие в ситуации.

На первом шаге (восприятие реальности) происходит констатация фактов, которые содержит конкретная жизненная ситуация. Клиенту необходимо рассматривать факты, которые происходят в его жизни, независимо от того, нравятся они ему или нет. Жизненная ситуация, помимо фактов, содержит в себе и свободные пространства возможного, которые надлежит найти и использовать, например, найти свободное время помимо рабочего времени, которое человек мог бы уделить своему партнеру в близких межличностных отношениях. И факты, и свободные пространства являются для человека приглашением к тому, чтобы суметь их переформировать, чтобы человек, наконец, перестал «цепляться» за свои желания, страхи, представления и получил новый взгляд, новое восприятие не только самих фактов, но и скрытых в данной ситуации возможностей. Таким образом, один из важных моментов для «экзистенциальной жизни» – научиться видеть эти возможности. Экзистенция может состояться только там, где человек может проживать свою свободу и способность формировать свою действительность, накладывая на нее отпечаток своего присутствия.

На втором шаге (оценивание) необходимо, чтобы клиент почувствовал ценность тех возможностей, которые были обнаружены на первом шаге, и соотнести их с собственной жизнью. Здесь происходит оценивание возможностей, благодаря чему их ценности выстраиваются в определенную иерархию. Так, некоторые возможности для человека более важны или более ценны, чем другие

На третьем шаге (выбор) среди множества возможностей осуществляется выбор, принимается решение. Реализация каждой возможности имеет свои последствия, поэтому в поле зрения оказываются не только ценности той или иной возможности, но и риски, неуверенность, опасность ошибок и промахов, соответственно, несмотря на то, что возможность может быть воспринята как ценная, еще не следует, что в ее пользу будет сделан выбор, принято решение. Только интеграция последствий позволяет действительно решиться в пользу определенной возможности. Следует сказать, что мысли и чувства сами по себе не определяют действия человека. Для действий необходимо личное волевое решение в пользу конкретной возможности: «Да, я хочу это сделать».

На последнем шаге (действие) внимание человека обращается не на самого себя, как было на предыдущих шагах, а на мир. Смысл только тогда становится полноценным, когда он проживается и посредством действий приносится в мир. Внося себя в мир, человек реализует свою ответственность по отношению к себе и собственной экзистенции. На этом шаге решаются конкретные вопросы: когда и как следует начинать притворять задуманное в жизнь, какие средства должны быть использованы и как это можно сделать наилучшим образом. Средства выбираются, как правило, на основании собственного предыдущего опыта клиента и могут дополняться опытом других людей.

Человек с недостаточно развитым пониманием самого себя часто не приступает к действиям и поэтому у него не возникает чувство, что жизнь его наполнена смыслом и страдает от его отсутствия. Только когда человек вносит себя в ситуацию либо включается в отношение с другим человеком, в том числе, в отношении с возможным брачным партнером, осуществляется экзистенция. И, таким образом, человек вновь раскрывается для мира и идет ему навстречу. Награда, которую получает человек благодаря этому – его исполненное бытие, исполнение его жизни.

Метод нахождения экзистенциального смысла используется в случаях, если человек переживает состояние утраты смысла, либо поиски смысла не дают результата – такое состояние может наступить после серьезных изменений в жизни, например, потери работы, переезда, выхода на пенсию, расставание с любимым и др.

Если клиент не в состоянии «посмотреть в лицо своей проблеме» и эмоционально прикоснуться к ней, то показан метод персонального экзистенциального анализа (ПЭА). Этот метод применяется для оказания помощи клиенту получить свободный доступ к собственной эмоциональности, к самоосознанию и самопринятию; отыскать аутентичные позиции и обрести способность к ответственному поведению по отношению к себе и миру [66, с. 81-98].

С точки зрения науки ПЭА ставит перед собой задачу привести в терапию духовное, ноэтическое, которое в общей психологии и психотерапии обычно пренебрегают, недооценивают.

ПЭА состоит из трех основных этапов, которым предшествует нулевой этап – получения информации. Первый этап – тщательное изучение персональных субъективных впечатлений с помощью феноменологического анализа. Второй – нахождение аутентичной внутренней позиции по отношению к ситуации. Третий – поиски того, как выразить себя в соответствии со своей внутренней персональной позицией и реальными внешними обстоятельствами.

На нулевом этапе устанавливаются терапевтические отношения между клиентом и терапевтом. Клиент начинает с рассказа о себе и своих проблемах. Необходимо убедиться, что информация клиента достаточно полная, реалистичная, не содержит противоречий.

Первый этап (самодистанцирование) строится на феноменологическом анализе. Необходимо понять первоначальную эмоцию, первый «эмоциональный отклик» клиента на проблемную ситуацию. Рассказывая о своих проблемах, клиент переживает их вновь, поэтому необходимо подробно разобраться в том, что клиент пережил в конкретной ситуации и тщательно проанализировать те впечатления, которые оказала рассматриваемая ситуация на клиента. Это впечатление состоит из инстинктивного реагирования на двух уровнях: на уровне бессознательно возникающей первичной эмоции либо ощущения и на уровне бессознательно возникающего импульса немедленно совершить какое-то конкретное действие. Это инстинктивное реагирование отражает субъективное восприятие клиентом объективных фактов ситуации.

На втором этапе происходит реструктурирование проблемы в соотнесении с собственной аутентичностью. Консультативный процесс направлен на то, чтобы клиент осознал свою проблему, сделал выбор и пришел к окончатель-

ному решению. Клиенту необходимо понять, что объективно представляет собой конкретная ситуация, почему в этой ситуации у него инстинктивно возникла именно эта эмоция и, что послужило толчком к совершению именно такого действия.

Достигнутое клиентом понимание ситуации представляет основу для персональной оценки произошедшей ситуации. Это закладывает прочную основу персональной позиции, и клиент способен встретиться лицом к лицу с ситуацией, ранее представлявшейся ему как проблемной. Таким образом, происходит мощная активация духовного (персонального и экзистенциального) измерения. Это точка кульминации в переживании экзистенциальной свободы – человек может оставить позади ограничения и запреты, накладываемые бессознательными процессами, и положить начало своему «будущему». Это значит, что он способен решить, что является существенным для его жизни и будущего и, тем самым, открыть путь для самотрансценденции [68, с. 22-31].

На третьем этапе на первый план выходит самоактуализация клиента. Работа с проблемной ситуацией завешается тогда, когда клиент нашел способ выстроить свое поведение в конкретной ситуации, в частности: определил, что он может и хочет сделать; когда, как и с помощью каких средств он сможет это реализовать. Ответы на вопросы необходимы для того, чтобы жизнь человека была основана на сознательных решениях, чтобы он мог жить самотрансцендентно с принятием себя.

Посредством описанных этапов ПЭА актуализируется способность человека к подлинной встрече, исполненной жизни, исполненной экзистенции [66, с. 81-98]. Этот метод может быть эффективен при работе с клиентами, которым сложно установить контакт с партнером противоположного пола и необходимо преодолеть страх эмоциональной близости в межличностных отношениях между мужчиной и женщиной.

Резюмируя вышеизложенное, следует отметить, что описанные выше методы и методики логотерапии и экзистенциального анализа могут применяться не только при индивидуальном, но и при групповом консультировании. Групповой подход может применяться в любой области взаимодействия с людьми для работы с самыми различными клиентами, преследуя разнообразные цели. Так, например, экзистенциальные группы могут быть организованы с целью самораскрытия, самоосознания, самоопределения, самопринятия, поиска смысла

через раскрытие экзистенциального содержания. В группе эта цель достигается, в том числе, посредством помощи участников группы в раскрытии их уникального «бытия в мире». Открыто делаясь с другими своим опытом, имея возможность выразить свои чувства и субъективный взгляд на мир, раскрывая свое самобытное, уникальное личностное содержание, участники группы развивают в себе ощущение зрелости, получают множество возможностей для себя. В группе терапия протекает быстрее, т.к. при взаимодействии с другими участниками защитные механизмы, реакции, социальные навыки видны лучше. Группа становится местом, где люди могут быть вместе, объединенные глубокой смысловой связью [69, с. 253-254].

2.3 Психологические предпосылки группового консультирования студентов по проблеме выбора близких межличностных отношений

Эмпирическое исследование группового психологического консультирования проведено с молодыми людьми в возрасте 19-22 лет.

В отечественной литературе молодость принято определять период жизни от 20-23 лет до 30 (некоторыми авторами до 35 лет), когда человек утверждает себя во взрослой жизни. У молодого человека в этом возрасте углубляются и расширяются ранее сложившиеся взгляды, принимаются более взвешенные решения, формируются новые мотивы поведения. Это оптимальное время для самореализации, самоосознания, самопринятия.

Вступая во взрослую жизнь, молодой человек стоит перед выбором и решением многих проблем, среди которых наиболее важными являются выбор брачного партнера, создание семьи, рождение детей. Именно в этом возрасте заключается большинство браков. При этом парни женятся в среднем в возрасте 24-26 лет, девушки выходят замуж в 20-24 года.

Для этого возраста характерно оптимальное сочетание психологических, физиологических, социальных и других факторов, благоприятствующих выбору брачного партнера, выстраиванию близких межличностных отношений и созданию семьи. Молодые люди полны сил и энергии, желая осуществить свои цели и идеалы, достаточно легко устанавливаются и наиболее полно развиваются отношения дружбы и любви. В молодости легче знакомиться и адаптироваться к условиям совместной жизни.

В отличие от родительской любви, в любви между мужчиной и женщиной безусловность сущностных отношений встречается крайне редко. Обязательно должны быть очень значимые, важные стороны жизни, которые объединяли бы обоих партнеров, но без утраты своих неповторимых особенностей, своей аутентичности. Любовь должна быть не только взаимной, но и равнозначной, основанной на доверии, иначе невозможна полная, подлинная разделенность. Мужчина и женщина во взаимной любви становятся более завершенными, взаимно дополняют друг друга, получают эмоциональный комфорт. Во взаимной любви раскрывается и находит свое отражение вся сущность каждого из них. В этой любви человек проявляется весь целиком [70].

Однако, несмотря на все сопутствующие молодости благоприятные факторы для выбора брачного партнера и создание семьи, эти задачи не всегда решаются успешно. Более 50% разводов совершается в молодом возрасте [71]. Наиболее частая формулировка при расторжении брака: «Не сошлись характерами».

Итак, теоретическая и практическая значимость эмпирического исследования заключается в выявлении дефицита фундаментальных мотиваций у молодых людей, находящихся в поиске брачного партнера, а также у молодых людей, находящихся в близких межличностных отношениях.

Фундаментальные экзистенциальные мотивации охватывают более глубокие, духовные сферы человеческого существования, что позволяет применить экзистенциально-аналитическое групповое консультирование со студентами в рамках восполнения экзистенциальных мотиваций в близких межличностных отношениях и при выборе брачного партнера, что приведет их, в конечном счете, к исполненной жизни, исполненной экзистенции.

Констатирующий этап эмпирического исследования, представленный в 3 разделе настоящей работы, показал, что дефицит экзистенциальных мотиваций (доверие в отношениях, ценность жизни в отношениях, аутентичность в отношениях, смысл в отношениях) студентов, входящих в нашу выборку, связан:

- 1) с принятием/непринятием себя и принятием/непринятием других. Принятие себя характеризует отношение к собственному «Я», выражает представление о своей ценности, отражает отношение человека к самому себе. Самопринятие означает признание себя и безусловную любовь к себе, отношение к

себе как личности, достойной уважения, способной к самостоятельному выбору. Принять себя значит довериться себе, своей внутренней сущности, реальности. Человек, не способный принять себя таким, какой он есть, испытывает сильный эмоциональный дискомфорт, страдает от комплексов, что мешает ему при выборе брачного партнера и создает проблемы в близких межличностных отношениях. Непринятие себя ведет к потере себя, своей аутентичности в близких межличностных отношениях.

Показатель принятие других характеризует понимание эмоционального состояния другого человека посредством сопереживания, проникновения в его духовный мир. Принимать другого значит дать ему право быть таким, какой он есть, иметь именно те чувства, переживания, которые он имеет; осознать и внутренне полностью согласиться с тем, что есть, что и такое может и должно существовать, раз это существует; разрешить этому быть таким, как оно есть.

Таким образом, самопринятие и принятие других дает нам право разрешить себе быть таким, какой ты есть; разрешить другому быть таким, какой он есть; разрешить отношениям быть такими, какие они есть. Принять значит довериться тому, что все это не просто так, что все это для чего-то.

2) с доверием/дефицитом доверия к себе. Обладая экзистенциальным доверием человеку легче вступать в коммуникационный процесс, доверие играет решающую роль при выборе брачного партнера, оказывает влияние на качество близких межличностных отношений. С точки зрения экзистенциальной характеристики доверие к партнеру находится в прямой зависимости от доверия к себе. Так, недоверие к себе проецируется на недоверие к партнеру, а также к своим близким и окружающим. На наш взгляд, кризис доверия к себе и своему брачному партнеру связан с кризисом духовности в межличностных отношениях.

3) с эскапизмом, уходом от реальности, бегством от действительности, от проблем в мир иллюзий и фантазий. Человек использует эскапизм для компенсации неразрешенных личных проблем и проблем в близких межличностных отношениях. Эскаписты предпочитают не решать проблемы, а убежать от них в «другой» мир, отказываются принимать решения. Поэтому, на наш взгляд, у большинства студентов близкие межличностные отношения отсутствуют. Им легче уйти в мир иллюзий и фантазий, чем решить проблемы, возникающие с возможным брачным партнером в близких межличностных отношениях.

4) с эмоциональным комфортом/дискомфортом. Показатель эмоционального комфорта отражает состояние уверенности, спокойствия, когда человек принимает себя, доволен собой, своими отношениями, открыто выражает свои чувства, переживания, эмоции, свободен от страха и тревоги. Эмоциональный дискомфорт приводит к фрустрации, негативному психическому состоянию, отрицательным эмоциям. Находящийся в состоянии безысходности, отчужденности человек, не способен выйти из этого состояния, решать проблемы, создать фундамент для благоприятных близких межличностных отношений. От уровня эмоциональной комфортности партнеров зависит качество близких межличностных отношений.

Исходя из вышеизложенного, считаем более целесообразным и эффективным проведение группового консультирования, в ходе которого будет охвачено большее количество студентов. Им будет оказана консультативная помощь в достижении экзистенциальных переживаний, восполнении экзистенциальных мотиваций через самопринятие, принятие других и возможных брачных партнеров, принятие своих близких межличностных отношений, что позволит им приобрести новый взгляд на мир и принять его.

Анализ литературы и констатирующий этап эмпирического исследования определил два вектора (направления) психологического консультирования студентов – это: 1) работа с личностью и принятием себя, как духовной личности; 2) работа с экзистенциальной ситуацией, в которой личность себя обнаружила и приняла эту ситуацию.

Первый вектор работы направлен на развитие внутреннего диалога, на «встречу с самим собой», на принятие себя и активизацию внутренних ресурсов, на обнаружение своих чувств, эмоций, переживаний. Второй – обеспечивает соотнесение с условиями экзистенциальной ситуации, восполнением фундаментальным мотиваций [72, с. 9-29].

Групповое консультирование студентов по проблеме выбора близких межличностных отношений состоит из трех этапов. Вопросы, диалоги, упражнения консультативного процесса сосредоточены на чувствах, эмоциях, переживаниях, на доверии к себе и окружающим, на принятии себя и других, на отношении к себе и миру, на эмоциональном комфорте с самим собой и окружающими.

Первый этап (открытие сессии). Предварительное собеседование участников группы проводится в кругу со всеми участниками; предоставляется право каждому высказаться о том, чего он хочет достичь в результате сессии. Проясняются цели и задачи консультирования; уточняется необходимая информация для консультирования; дается разъяснение о необходимости соблюдения правил конфиденциальности. Необходимо создать атмосферу доверия; сформировать чувство безопасности группы, что необходимо для дальнейшей ее эффективной работы; получить согласие от каждого участника группы о готовности принять участие в психологическом консультировании. Принцип «здесь и сейчас» ограничивает групповую дискуссию актуальными событиями, происходящими в настоящем, что не позволяет удаляться в сферу общих рассуждений.

При необходимости ведущий делает обзор предыдущих встреч. Дает возможность участникам высказать свои мысли о прошедших сессиях.

Второй этап (рабочий) направлен на достижение следующих целей: расширение самоосознания и осознания своих жизненных ценностей; самопринятие и принятие других; формирование доверия к себе и другим; нахождение смысла в отношениях и в жизни в целом. В группе эти цели преследуются посредством помощи участников группы в раскрытии их уникального «бытия в мире». Благодаря поддержке группы участники могут найти в себе ресурсы для создания собственной системы ценностей, которая будет соответствовать их способу бытия. Следует сосредоточить внимание участников на понимании личностного, субъективного взгляда на себя, на мир. Необходимо научиться прислушиваться к себе, обращая внимание на субъективный, личный опыт других участников группы. Участникам необходимо раскрыть себя через раскрытие экзистенциального содержания. Благодаря обратной связи участники группы узнают, как их видят другие, и понимают, как их поведение воздействует на других. Они узнают, как групповая ситуация отражает ситуации их обыденной жизни. Сделав подобные открытия, участники группы могут принять на себя ответственность за осуществление изменений в своей жизни. Помогая участникам группы встретиться лицом к лицу с их жизненной ситуацией и отношением к жизни, они приходят к убеждению, что могут управлять собой, своими отношениями, собственной судьбой.

Третий этап (закрытие сессии). На данном этапе необходимо подвести итоги встречи, суммировать все, что было достигнуто, отрефлексировать пережитое, поговорить о том, что участники могут сделать сейчас и на следующей сессии. Необходимо подвести итоги как по групповому процессу в целом, так и по отношению к личному прогрессу участников. Ведущий может добавить итоговые комментарии, особенно в том, что касается группового процесса, но еще лучше – научить участников самостоятельно интегрировать то, чему они научились в ходе сессии.

Следует отметить, наше консультирование предназначено для относительно здоровых студентов, что будет учитываться при подборке методик, техник, упражнений, которые лягут в основу программы группового консультирования с элементами экзистенциального направления.

Таким образом, в результате проведения группового консультирования со студентами будет сформирована основа для осознанного выбора и создания близких межличностных отношений, основанных на принятии себя, своего партнера, своей аутентичности в этих отношениях; на взаимном доверии, эмоциональном комфорте в этих отношениях, и, наконец, на признании ценности жизни и приобретения смысла в этих отношениях.

3 Эмпирическое исследование предпосылок психологического консультирования студентов по проблеме выбора близких межличностных отношений

3.1 Дизайн эмпирического исследования

Объект эмпирического исследования: выбор близких межличностных отношений.

Предмет исследования: психологические предпосылки группового консультирования студентов по проблеме выбора близких межличностных отношений.

Цель исследования: определить психологические предпосылки и результативность группового консультирования студентов по проблеме выбора близких межличностных отношений.

Для достижения указанной цели были поставлены следующие задачи:

- 1) подобрать методы, методики и организовать эмпирическое исследование;
- 2) провести эмпирическое исследование по проблеме выбора близких межличностных отношений;
- 3) представить результаты исследования по проблеме выбора близких межличностных отношений;
- 4) провести статистический анализ психологических предпосылок группового консультирования студентов по проблеме выбора близких межличностных отношений;
- 5) описать групповой консультативный процесс по проблеме выбора близких межличностных отношений.

Гипотеза исследования: программа группового консультирования студентов по проблеме выбора близких межличностных отношений, подготовленная на основе выявленных психологических фактов: взаимосвязей фундаментальных экзистенциальных мотиваций и категорий самопринятия, приятия других, эмоционального комфорта, эскапизма, – способствует экзистенциальной исполненности в межличностных отношениях, развитию самопринятия и принятия другого, улучшению эмоционального комфорта, снижению уровня эскапизма, а также реализации в выборе приоритета внутренних (психологических), а не внешних критериев выбора партнера для близких межличностных отношений.

Описание этапов формирующего эксперимента представлено на рисунке 1.



Рисунок 1 – Схема этапов формирующего эксперимента

Рисунок 1 демонстрирует этапы формирующего эксперимента: первый (констатирующий) этап – выявляются экзистенциально-психологические предпосылки группового консультирования студентов по проблеме выбора близких межличностных отношений. Второй (формирующий) этап – на основе выявленных экзистенциально-психологических предпосылок выбора близких межличностных отношений проводится групповое консультирование студентов. Третий (контрольный) этап – оценка результативности группового консультирования студентов по проблеме выбора близких межличностных отношений.

Выборку для эмпирического исследования составили 48 молодых людей – студенты 2-4 курсов Морского государственного университета им. адм. Г.И. Невельского (МГУ). Возраст испытуемых: 21 год – 8 студентов, 20 лет – 17, 19 лет – 21, 22 года – 2 студента.

Критерии отбора заключались в том, чтобы респонденты на момент исследования находились в межличностных отношениях разного типа либо близкие межличностные отношения отсутствовали.

Формирующий эксперимент был реализован в течение 2 месяцев (24 часа) в группе из 15 студентов в соответствии с программой группового консультирования, представленной в подразделе 3.3.

Анализ факторов, влияющих на выбор близких межличностных отношений, связанных со степенью реализованности фундаментальных мотиваций, был проведен с помощью следующих методов и методик: опросник ТЭММО;

методика диагностики социально-психологической адаптации; авторский опросник «Критерии выбора партнерши молодыми людьми для близких отношений разного типа»; статистический метод по U-Манна-Уитни; коэффициент ранговой корреляции Спирмена (таблица 1).

Таблица 1 – Используемые методы и методики и цель их использования в исследовании

Диагностические и статистические методы и методики исследования	Применение в исследовании
Опросник ТЭММО	дать оценку субъективным переживаниям молодого человека степени реализованности фундаментальных экзистенциальных мотиваций в реальных или желаемых межличностных отношениях разного типа
Методика диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд в адаптации А.К. Осницкого)	проанализировать степень социально-психологической адаптации молодого человека посредством параметров: принятие/непринятие себя и принятие/непринятие другого, эмоциональный комфорт, стремление к доминированию, эскапизм
Авторский опросник «Критерии выбора партнерши молодыми людьми для близких отношений разного типа»	проанализировать факторы, влияющие на выбор партнерши молодыми людьми для близких межличностных отношений разного типа, связанных со степенью реализованности фундаментальных мотиваций
Статистический метод по U-Манна-Уитни	определить достоверность различий в исследуемых показателях
Коэффициент ранговой корреляции Спирмена	выявить корреляционные связи

Опросник ТЭММО [73, с. 523-524] (Приложение А).

Цель методики: дать оценку субъективным переживаниям молодого человека степени реализованности фундаментальных экзистенциальных мотиваций в реальных или желаемых межличностных отношениях разного типа.

Описание методики: опросник состоит из 36 вопросов, 4-х основных шкал, отражающих четыре фундаментальные мотивации в межличностных отношениях и общий фактор экзистенциальной исполненности в отношениях (доверие, ценность, аутентичность, смысл) и 12 субшкал (предпосылки реализации фундаментальных мотиваций) (таблица 2).

Таблица 2 – Фундаментальные экзистенциальные мотивации в межличностных отношениях и предпосылки их реализации

ФМ	Содержание мотивации	Предпосылки реализации мотивации		
ФМ-1	Доверие в отношениях	Пространство	Защищенность	Опора
ФМ-2	Ценность жизни в отношениях	Соотнесенность	Время	Близость
ФМ	Содержание мотивации	Предпосылки реализации мотивации		
ФМ-3	Аутентичность в отношениях	Справедливое отношение	Заинтересованное внимание	Признание ценности
ФМ-4	Смысл отношений	Признание ценности	Поле совместной деятельности	Ценность в будущем

Инструкция: оцените, насколько высказывания опросника ТЭМО соответствуют Вашим нынешним актуальным отношениям с партнером.

Каждое утверждение оцените баллами по шкале от 1 до 6: 1 балл – совершенно не соответствует; 2 балла – в основном не соответствует; 3 балла – скорее не соответствует; 4 балла – скорее соответствует; 5 – в основном соответствует; 6 – полностью соответствует.

Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерс, Р. Даймонд (в адаптации А.К. Осницкого).

Цель методики: проанализировать степень социально-психологической адаптации молодого человека посредством параметров: принятие/непринятие себя и принятие/непринятие другого, эмоциональный комфорт, стремление к доминированию, эскапизм.

Описание методики: опросник состоит из 101 высказывания, которые сформулированы в третьем лице единственного числа, без использования местоимений, с целью избегания влияния «прямого отождествления».

Инструкция: прочитайте очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените, в какой мере это высказывание может быть отнесено к Вам. Необходимо выбрать один из семи вариантов ответов, пронумерованных цифрами от 0 до 6: 0 баллов – утверждение не соответствует моему образу жизни; 1 балл – это в большинстве случаев мне не подходит; 2 балла – я сомневаюсь, что это относится ко мне; 3 балла – я не решаюсь отнести это к своему образу жизни; 4 балла – это может быть похоже

на меня, но я не до конца уверен; 5 – это похоже на меня; 6 – это утверждение полностью соответствует моему образу жизни.

Социально-психологическая адаптации представлена суммой 6 интегральных показателей: адаптация; принятия/непринятия себя и принятия/непринятия других; интернальность; самовосприятие; эмоциональная комфортность; стремление к доминированию. Интерпретация осуществляется в соответствии с нормативными данными, рассчитанными отдельно для подростков и взрослой выборки. Нас интересует взрослая выборка. Зона неопределенности в интерпретации результатов по каждой шкале для взрослых приводится без скобок. Результаты «до» зоны неопределенности интерпретируются как чрезвычайно низкие, а «после» самого высокого показателя в зоне неопределенности – как высокие (Приложение Б).

Авторский опросник «Критерии выбора партнерши для близких межличностных отношений» (Приложение В).

Цель методики: выявить критерии выбора партнерши молодыми людьми для межличностных отношений разного типа.

Описание методики: опросник состоит из 12 вопросов, 6 из которых идентифицировались с внутренними характеристиками выбора партнерши и 6 – с внешними характеристиками выбора партнерши. В качестве внутренних характеристик выступали краткие варианты фундаментальных мотиваций, в качестве внешних – характеристики материальных параметров и внешней привлекательности партнерши.

Инструкция: прочитайте очередное высказывание опросника, примерьте к образу своей воображаемой или возможной брачной партнерши. Необходимо поставить всего 6 знаков «+» из двенадцати предложенных вариантов.

Метод статистической обработки данных U-Манна-Уитни [74].

Метод определяет, достаточно ли мала зона перекрещивающихся значений между двумя рядами (ранжированным рядом значений параметра в первой выборке и таким же во второй выборке). Чем меньше значение критерия, тем вероятнее, что различия между значениями параметра в выборках достоверны.

Коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Цель использования: количественная оценка статистического изучения связи между явлениями. Метод позволяет определить корреляционные связи между двумя признаками или двумя иерархиями признаков.

3.2 Результаты исследования, формирующего перечень экзистенциально-психологических предпосылок группового консультирования студентов по проблеме выбора близких межличностных отношений, и анализ результатов группового консультирования

Эмпирическое исследование проведено в три этапа: констатирующий, формирующий и сравнительный.

В рамках констатирующего этапа исследованы особенности взаимосвязей фундаментальных экзистенциальных мотиваций у молодых людей, показателей самопринятия, приятия другого и других социально-психологических личностных переменных, проанализированы взаимосвязи показателей у испытуемых с актуальными межличностными отношениями и без актуальных межличностных отношений.

После получения эмпирических данных об экзистенциально-психологических особенностях группы студентов были проанализированы показатели, определяющие межличностные отношения молодых людей, и на основе теоретического анализа и полученных эмпирических данных составлена программы группового консультирования, которая была реализована на группе студентов из 15 человек, изъявивших желание участвовать в программы (формирующий этап). По завершению программы (после группового консультирования) проанализированы данные экспериментальной группы.

Использовались статистические критерии Спирмена для выявления корреляционных связей и U-Манна-Уитни для определения достоверности различий в исследуемых показателях.

Распределение средних значений показателей реализации фундаментальных экзистенциальных мотиваций испытуемыми представлено на рисунке 2.

Отметим, ФМ-1 – доверие в отношениях; ФМ-2 – ценность жизни в отношениях; ФМ-3 – аутентичность в отношениях; ФМ-4 – смысл отношений.

Полученные данные показывают, наибольший уровень удовлетворенности фундаментальными мотивациями в группе студентов – это переживание ценности жизни в отношениях (ФМ-2), что говорит о ценностной значимости этих отношений для абсолютного большинства испытуемых: это их возрастная особенность.

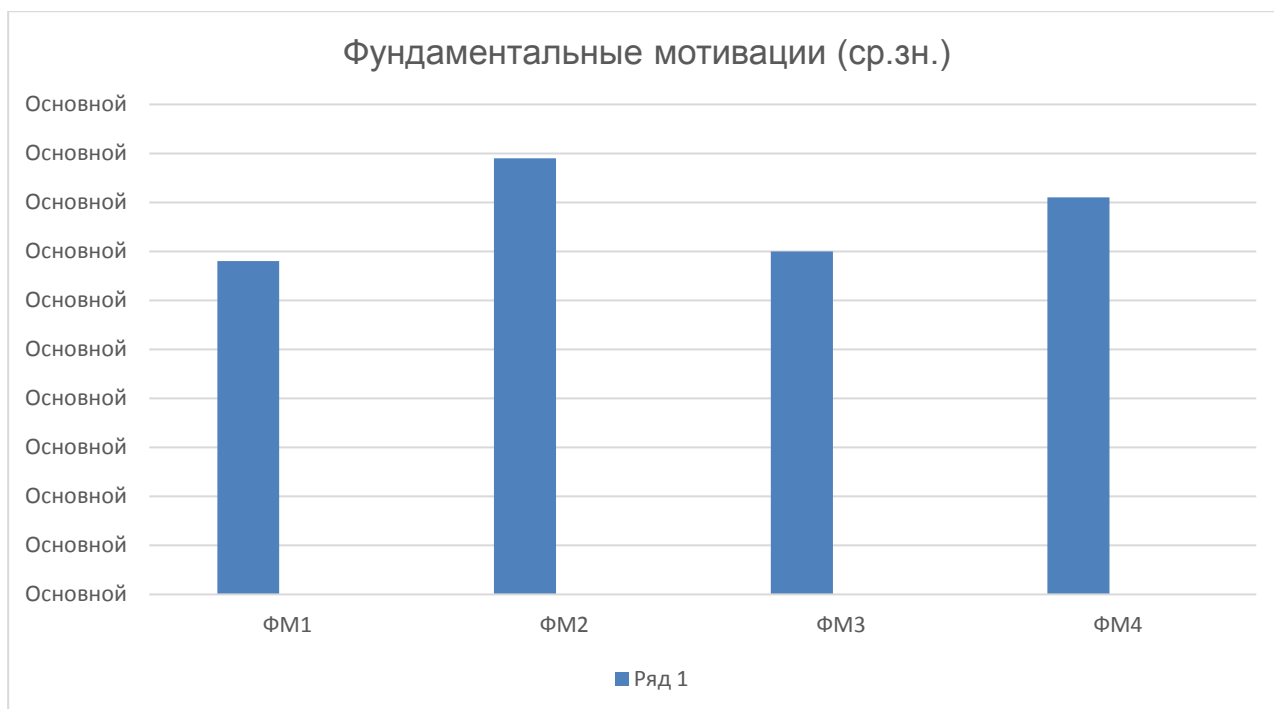


Рисунок 2 – Распределение средних значений показателей реализации фундаментальных экзистенциальных мотиваций испытуемыми (N=48)

Сравнение полученных средних значений с приведенными данными по выборке молодых людей показало, что в группе испытуемых средний показатель аутентичности в отношениях (ФМ-3), представлен ниже нижней границы нормы: 35 баллов, в то время как норма 46,76 баллов, при стандартном отклонении 4,3 [73, с. 532-533].

Остальные средние значения оказались соответствующим нормам, представленным авторами ТЭММО.

Опросник социально-психологической адаптации К. Роджерса, Р. Даймонда (в адаптации А.К. Осницкого) [75, с. 43-56] позволил проанализировать такие показатели, как адаптация, принятие/непринятие себя, принятие/непринятие других, интернальность, самовосприятие, эмоциональная комфортность, стремление к доминированию, эскапизм и другие переменные.

Анализ среднего значения показателя социально-психологической адаптации группы на этапе констатирующего эксперимента показал, что уровень социальной адаптации группы не соответствует нормам, представленным автором методики А.К. Осницким.

Опросник социально-психологической адаптации [75, с. 43-56] применялся в нашем исследовании для объективизации параметров принятия/непри-

нятия себя и принятия/непринятия другого, поскольку они важны для выстраивания гармоничных межличностных отношений между мужчиной и женщиной. Показатели эскапизма позволяют сделать вывод о возможностях переживания ситуаций, связанных с проблемой межличностного общения. Параметр «эмоциональный комфорт» дает возможность определить степень гармоничности межличностных отношений и объективизировать уровень взаимоотношений с партнершей. Эмоциональная комфортность показывает личное эмоциональное отношение к действительности. Эти и другие параметры, а также их взаимосвязи с фундаментальными мотивациями показывают связи и значимые ситуации, от которых зависит успешность и перспективность межличностных отношений разного типа (таблица 3).

Таблица 3 – Средние значения категорий (параметров) социальной адаптации в группе испытуемых на констатирующем этапе исследования (N=48)

Категория (параметр)	Показатели группы на этапе констатирующего эксперимента	Нормы по А.К. Осницкому
Адаптивность	141	68-136
Дезадаптивность	60,2	68-136
Лживость	29,9	18-36
Самопринятие	25,4	22-42
Непринятие себя	10,16	14-28
Категория (параметр)	Показатели группы на этапе констатирующего эксперимента	Нормы по А.К. Осницкому
Принятие других	24,73	12-24
Непринятие других	10,6	12-28
Эмоциональный комфорт	24	14-28
Эмоциональный дискомфорт	12	14-28
Внутренний контроль (интернальность)	53,1	26-52
Внешний контроль (экстернальность)	12,7	18-36
Доминирование	10,4	6-12
Ведомость	13,25	12-24
Эскапизм	23,5	10-20

Результаты количественной выраженности параметров социальной адаптации/дезадаптации показали, что данные группы существенным образом отличаются по своим показателям от норм, указанным для взрослых людей А.К. Осницким. Уровень приспособления человека к существованию в определенной социальной группе не является полностью адекватным, нормативным. В частности, среднее значение показателя социально-психологической адаптации превышает нормативное – этот факт говорит о том, что в среднем, участник группы не совсем приспособлен к условиям социальной среды, его ценности и намерения не совсем соответствуют поведению, поступкам, а замыслы – их воплощениям.

Принятие других – это потребность личности в общении. Поскольку неприятие другого снижено по сравнению с нормами А.К. Осницкого: вероятно, принятие другого делает опасным ситуацию своей самооценки, поскольку она, предположительно, не является устойчивой, поэтому потребность в общении у респондентов снижена.

Интернальность – это внутренний контроль, предрасположенность испытуемого к конкретной форме локуса контроля. Среднее значение интернальности у испытуемых несколько повышено, а экстернальности – соответственно снижено по сравнению с нормами А.К. Осницкого – это означает, что в среднем испытуемый, скорее приписывает себе «авторство» поступков, причины происходящего в своей жизни и в отношениях, а внешним факторам приписывает причины происходящего существенно реже, чем указано в нормах.

Эскапизм – избегание индивидом трудных и проблемных ситуаций и отстраненность от переживания действительности, уход в сферы, отвлекающие от реальных проблем общения, в данной группе несколько превышает нормы.

Для оценки интегративного выбора партнерши для близких межличностных отношений нами был разработан опросник выбора партнерши молодыми людьми для близких отношений разного типа. Он предъявлялся экспериментальной группе до и после группового консультирования. Ниже представлены результаты опроса студентов (таблица 4).

Результаты подсчетов констатируют, студенты до группового консультирования в качестве приоритетного критерия выбрали внешние параметры партнерши. Из 15 человек лишь 3 студента в качестве приоритетных выбрали большее число внутренних (духовных) критериев, из них 4 внутренних и 2 внешних. После группового консультирования подавляющее число студентов выбрали

внутренние критерии выбора партнерши для близких межличностных отношений (Приложение Г).

Таблица 4 – Количество ответов испытуемых экспериментальной группы до группового консультирования

Количество «внешних» критериев выбора, связанных с межличностными отношениями	Количество «внутренних» критериев выбора, связанных с межличностными отношениями
61	29

Важным эмпирическим ресурсом нашего исследования выступил корреляционный анализ связей между фундаментальными экзистенциальными мотивациями, самопринятием, принятием других, уровнями внутреннего/внешнего самоконтроля, а также показателем эскапизма, который в нашей группе несколько превышает нормы (по А.К. Осницкому) и указывает на избегание проблемных ситуаций общения. Молодой человек с высоким показателем эскапизма, как правило, несколько безразличен в отношениях с партнершей и предпочитает их не обсуждать, не решать проблемы. Важно не запускать процесс стагнации этого качества в молодом возрасте, когда еще есть ресурс – взрастить в себе мужество творить, создавать межличностные отношения, разбираться в них и понимать глубину и важность взаимопонимания.

Рассмотрим, что влияет на отношение к партнерше и как именно эмпирические взаимосвязи переменных характеристик личности могут влиять на выбор межличностных отношений испытуемыми.

В соответствии с экзистенциально-гуманистической психологией К. Роджерса и теорией экзистенциального анализа А. Лэнгле, взаимоотношения между людьми строятся на основе отношения к себе, принятия себя, что в существенной мере предопределяет принятие другого человека в отношениях, которые связаны с социально-психологическими закономерностями опыта общения с собой и другими. Взаимосвязь параметров между собой в рассматриваемых методиках – естественный результат их согласованности и теоретического единства. Тем не менее, считаем необходимым, проанализировать данные связи.

Рассматривая корреляционные связи параметров социально-психологической адаптации, было выявлено, что принятие себя коррелирует с адаптивностью (0,93), эмоциональным комфортом (0,53), внутренним контролем (0,66), доминированием (0,63), а непринятие себя – с дезадаптивностью (0,89), эмоциональным дискомфортом (0,80), внешним контролем (0,80), ведомостью (0,51), эскапизмом (0,52). Принятие других связано с адаптивностью (0,72), принятием себя (0,62), эмоциональным комфортом (0,54), внутренним контролем (0,43). Непринятие других соответственно связано с дезадаптивностью (0,89), эмоциональным дискомфортом (0,80), внешним контролем (0,80), ведомостью (0,51) и эскапизмом (0,52). Обнаружены связи показателей фундаментальных экзистенциальных мотиваций и параметров социально-психологической адаптации. Так, ФМ-4 имеет связь с эмоциональным комфортом (0,36).

Далее, ФМ-2 (0,6), ФМ-3 (0,42) и ФМ-4 (0,29) коррелирует с доверием в отношениях (ФМ-1). Аутентичность в отношениях связана со смыслом отношений (0,53).

Эти данные позволили нам на основе указанных взаимосвязей определить психологические факторы (предпосылки) – основания программы группового консультирования для группы испытуемых.

Изучение эмпирических данных сопровождалось индивидуальной беседой с каждым из 48 испытуемых, после чего студенты были разделены на 2 группы, исходя из наличия актуальных отношений с партнершей, длящихся более полугода (группа А) и отсутствия отношений (группа Б). Группу А составили 18 респондентов; группу Б – 30 респондентов.

Корреляционный анализ вышеназванных параметров социально-психологической адаптации в двух группах показал, что есть некоторые различия между ними. Так, в группе А корреляция между внутренним контролем (интернальностью) и ценностью жизни в отношениях составила 0,58, что показывает значимость и управляемость своими переживаниями отношений со стороны молодых людей, возможно, они гордятся своими отношениями. Парадоксально, но корреляция 0,60 характеризует связь ценности жизни в отношениях с ведомостью, что можно интерпретировать как мягкость молодых людей, которую они принимают и ценят во взаимоотношениях. Доверие в отношениях (0,56) и смысл отношений также высоко коррелирует с ценностью жизни в отношениях (0,64). Эмоциональный комфорт связан с аутентичностью в отношениях (0,61); смысл

отношений – с доверием в отношениях (0,66). Эскапизм в этой группе высоко коррелирует с негативными тенденциями: эмоциональным дискомфортом (0,77), дезадаптивностью (0,79), ложью (0,48). Полагаем, молодые люди, находящиеся в актуальных отношениях, понимают важность возникающих проблем в отношениях и не избегают трудных разговоров и разрешения коммуникативных трудностей.

Эскапизм также коррелирует с неприятием себя и неприятием другого (0,64), с внешним контролем (0,74) – в обеих группах. Последний факт говорит об отсутствии тенденции приписывать причины проблем и успехов во взаимоотношениях внешним факторам, вероятнее для молодых людей близка интернальная позиция в отношениях. Наличие значимых корреляций с интернальной и экстернальной позицией во взаимоотношениях говорит о значимости этих позиций в межличностных отношениях. Скорей всего речь идет о борьбе за лидерство в отношениях, что важно рассмотреть в рамках группового консультирования для профилактики проблемы, связанного с локусом контроля.

При анализе корреляционных связей в группе Б выявлено, что смысл отношений коррелирует с эмоциональным комфортом (0,53); внешний контроль (0,65) и ведомость (0,63) – с эскапизмом, внутренний контроль – с доминированием (0,67) трудностей.

Итак, полученные данные послужили основанием для составления программы группового психологического консультирования. Программа (формирующий эксперимент) была реализована в сентябре-ноябре 2020 г. в группе молодых людей – студентов МГУ. Программа представлена в подразделе 3.3.

Рассмотрим данные третьего этапа исследования – сравнения результатов исследования переменных фундаментальных экзистенциальных мотиваций, а также факторов принятия себя, принятия других и иных переменных, связанных с социально-психологической адаптацией до и после реализации программы группового консультирования на базе экспериментальной группы.

Фундаментальные экзистенциальные мотивации – духовная основа жизни каждого человека, имеющие довольно инертную структуру и их изменения довольно затруднены.

Распределение средних значений показателей восполнения фундаментальных экзистенциальных мотиваций испытуемыми до и после группового консультирования представлены на рисунке 3.

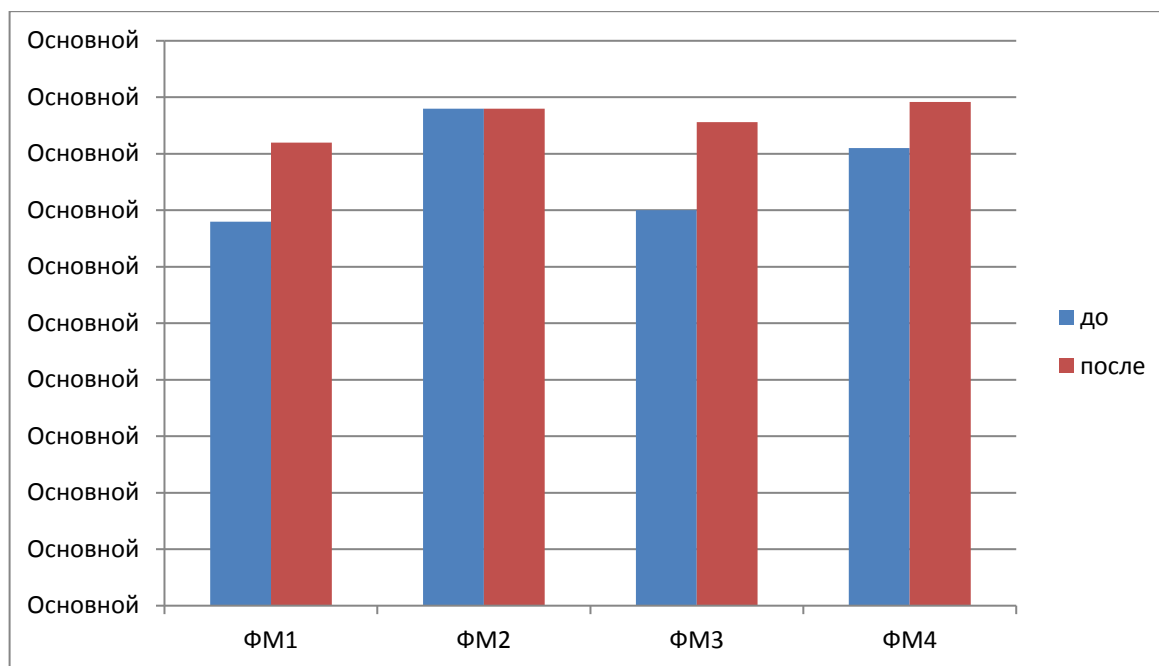


Рисунок 3 – Распределение показателей восполнения фундаментальных экзистенциальных мотиваций испытуемыми до и после группового консультирования

Сравнительный анализ показателей восполнения фундаментальных экзистенциальных мотиваций испытуемыми показал, что групповая консультативная практика оказала влияние на увеличение экзистенциальной исполненности в актуальных отношениях, а также на критерии выбора партнерши для межличностных отношений разного типа. Так, несмотря на отличие достоверности различий показателей фундаментальных экзистенциальных мотиваций до и после группового консультирования (по критерию U-Манна-Уитни), произошло увеличение показателей доверия в отношениях, аутентичности в отношениях, смысла отношений. Ценность жизни в отношениях осталась на прежнем уровне.

Рассмотрим изменения показателей важных для изучения динамики взаимоотношений – параметров социально-психологической адаптации по методике К. Роджерса, Р. Даймонда (таблица 5).

Выделенным шрифтом представлены U эмпирические (при $p \leq 0.01$; $p \leq 0.05$), в соответствии с критерием Манна-Уитни, показывают достоверность различий. Полученные результаты констатируют некоторое снижение следующих показателей: дезадаптивности, неприятия себя, неприятия других, внешнего контроля и эскапизма. Произошло численное увеличение адаптивности, принятия себя, принятия других, эмоционального комфорта, внутреннего кон-

троля. Достоверные различия между значениями принятие себя, принятие других и эскапизма говорят о действенности и эффективности группового консультирования.

Таблица 5 – Средние значения параметров (категорий) социально-психологической адаптации в группе испытуемых на констатирующем этапе и после формирующего этапа

Категория (параметр)	Показатели группы на этапе констатирующего эксперимента (N=48)	Показатели группы по окончании формирующего эксперимента – консультирования (N=15)	Достоверность различий до и после проведения консультативной работы
Адаптивность	141	151,8	U Эмп. = 90,5
Дезадаптивность	60,2	53,53	U Эмп. = 111,5
Лживость	29,9	31,67	U Эмп. = 102,3
Самопринятие	25,4	29,2	U Эмп. = 34,0
Непринятие себя	10,16	9	U Эмп. = 96,5
Принятие других	24,73	30,93	U Эмп. = 0
Непринятие других	10,6	9	U Эмп. = 104
Эмоциональный комфорт	24	25,93	U Эмп. = 109,5
Эмоциональный дискомфорт	12	10,2	U Эмп. = 50
Внутренний контроль (интернальность)	53,1	57,4	U Эмп. = 97,5
Внешний контроль (экстернальность)	12,7	11,87	U Эмп. = 101,8
Доминирование	10,4	11,33	U Эмп. = 94,1
Ведомость	13,25	14,13	U Эмп. = 105,0
Эскапизм	23,25	8,33	U Эмп. = 50

Анализ результатов опроса испытуемых по вопросам критериев выбора партнерши для межличностных отношений разного типа с применением разработанного нами опросника показал, что различия критериев выбора в группе испытуемых до группового консультирования и после него оказались достоверными.

Сравнивалось количество выбранных внутренних критериев выбора партнерши в ответах испытуемых до и после группового консультирования. Внутренние критерии выбора $U \text{ Эмп.} = 45.5$ при $p \leq 0.01$ (критическое значение = 56). Различия достоверны. Внешние критерии выбора $U \text{ Эмп.} = 48$ при $p \leq 0.01$ (критическое значение = 56). Различия достоверны (таблица 6).

Таблица 6 – Критерии выбора партнерши до и после группового консультирования

Название Шкалы	U-Манна-Уитни
внутренний фактор выбора	45.5*
самопринятие	51.5*
внешний фактор выбора	48*
$p \leq 0.01^*$, $p \leq 0.05^{**}$	

Эмпирическая гипотеза: программа группового консультирования, подготовленная на основе выявленных взаимосвязей фундаментальных экзистенциальных мотиваций и самопринятия, принятия других, эскапизма и других социально-психологических параметров личности, способствует восполнению фундаментальных экзистенциальных мотиваций, развитию самопринятия, принятия других, снижению уровня эскапизма и понимания внутренних (духовных) критериев выбора партнерши с целью построения гармоничных близких межличностных отношений.

Мы можем сделать вывод о том, что групповое консультирование оказало существенное влияние на понимание молодыми людьми внутренних (духовных) критериев, экзистенциальных предпосылок выбора близких межличностных отношений разного типа. Молодые люди из экспериментальной группы повысили уровень своих фундаментальных экзистенциальных мотиваций; уровень самопринятия, принятия другого; снизился уровень эскапизма. Такая динамика позволит молодым людям осознанно делать выбор партнерши для построения близких межличностных отношений либо совершенствовать свои актуальные отношения, в которых будет доверие, смысл, ценность жизни каждого, а также возможность быть самим собой.

3.3 Описание группового консультирования студентов по проблеме выбора близких межличностных отношений

Цель группового консультирования: помочь клиенту осознать дефицит экзистенциальных мотиваций в близких межличностных отношениях и при выборе брачного партнера; увидеть собственные возможности для их восполнения; побудить к принятию решений и ответственности за то, что происходит с ним. Рекомендуемое количество участников 10-15 человек. Рекомендуемая продолжительность занятия 60-90 минут.

По итогам исследования нами была разработана программа группового консультирования молодых людей с дефицитом экзистенциальных мотиваций в близких межличностных отношениях и при выборе брачного партнера. Содержание программы включает в себя методики и техники логотерапии, экзистенциального анализа.

Программа состоит из нескольких этапов:

1) Предварительный этап:

- организация знакомства участников группы;
- создание благоприятной атмосферы;
- принятие правил работы;
- озвучивание темы и цели встречи;
- выявление ожиданий участников от встречи.

2) Основной этап:

- актуализация проблемы;
- информационный блок;
- приобретение практических умений и навыков.

3) Заключительный этап:

- обзор и анализ встречи;
- оценка;
- шеринг, рефлексия;
- подведение итогов.

1) Предварительный этап.

Все участники садятся в круг, каждому предлагается представиться и рассказать о себе, о своих ожиданиях от консультирования. Ведущему следует избегать излишнего давления, но необходимо прилагать усилия для активации участника, эмоционально подкреплять, поощрять и поддерживать любое его высказывание. Необходимо упомянуть, что группа создана для того, чтобы попытаться решить проблему выбора брачного партнера и проблемы в близких межличностных отношениях. Обсуждение и представление проблем будет происходить через призму экзистенциальных данностей: «доверие в отношениях», «ценность жизни в отношениях», «аутентичность в отношениях», «смысл в отношениях».

Ведущий объясняет, что говорить о своих проблемах, тревогах и переживаниях полезно, ведь когда делишься своей болью, своими страхами и переживаниями, а тебя слушают, понимают и принимают, то это приносит облегчение. Объявляются правила взаимодействия во время сессии: а) отказ от общих суждений, говорить о собственных переживаниях и действиях; б) атмосфера доверия, эмпатии, доброжелательности, эмоциональной близости между участниками группы; в) готовность к активному участию в происходящем; г) соблюдать тайну группы [76, с. 44].

В течение всей сессии необходимо помнить о принципе «здесь и сейчас», задавая участникам вопросы: «Что сейчас происходит? Что чувствуете? О чем думаете? Что с этим делать?» [77]. Участник вправе сказать «стоп» при обсуждении.

2) Основной этап.

Сессия 1.

В течение занятия с целью ослабления тревоги применяется метод дерефлексии.

Упражнение 1. «Самоосознание» (20 минут).

Цель: расширение самоосознания, которое дает возможность человеку осознать свою ответственность, связанную со свободой делать выбор и действовать; осознание собственных чувств и эмоций. Расширяя самоосознание, увеличиваем потенциал для выбора.

Ход упражнения:

Ведущий обсуждает с участниками группы следующие вопросы: В какой степени я осознаю, кто я есть и куда я иду? Как я воспринимаю мой мир? Какой смысл я вкладываю в слово «любовь»? Какие смыслы делают меня сопричастным событиям, которые я переживаю? Как я могу расширить самоосознание? Каким способом расширенное сознание увеличит спектр доступных альтернатив? [69, с. 254].

Шеринг. Описать чувства, переживания, эмоции, ощущения и образы. Участники делятся впечатлениями, описывают свое состояние и то, что увидели.

Упражнение 2. Методика незаконченных предложений «Смысл в отношениях двух влюбленных для меня заключается в ...» (5 минут).

Цель: осознание участником, что его нахождение рядом с партнером наполнено смыслом.

Ход упражнения:

Ведущий: Закончите предложение.

Шеринг. Описать чувства, переживания, эмоции, ощущения и образы. Участники делятся впечатлениями, описывают свое состояние.

Вопросы для обсуждения. Каким смыслом наполнено Ваше нахождение рядом с любимым человеком? Видите, Вы в своих близких межличностных отношениях совместное будущее, общие цели и планы, ради которых Вы желаете быть вместе? Сколько времени Вы готовы проводить с любимым человеком? Готовы Вы совместно принимать решения, совместно действовать либо быть в одиночку Вам спокойней, комфортней?

Упражнение 3. «Выбор симпатий» (10 минут).

Цель: определение взаимных предпочтений, исследование интуиции, переживание чувства страха одиночества, работа с эмоциями.

Участники рассаживаются в круг. По команде ведущего, каждый из них должен показать рукой на одного из участников – например, на того, кто ему симпатичен, с кем он хотел бы составить пару в другом упражнении.

Упражнение в определенной степени драматично. Кто-то из участников получит больше симпатий, кто-то не получит симпатий вообще. В ходе упражнения старайтесь не обижаться, на то, что Вам не выразили симпатию или симпатия оказалась не взаимной, лучше мысленно попытайтесь почувствовать, ощутить, кому Вы симпатизируете, а кто Вам.

В ходе упражнения может наступить момент, когда некоторые участники начинают выражать симпатию не столько по желанию, сколько для того чтобы не обидеть участника, который остается в одиночестве. Они замечают, кто чаще остается один, и выражают симпатию именно ему. В таких случаях участники руководствуются не интуицией, а, наоборот, проявляют сочувствие. Ведущий

должен всячески поощрять подобные действия. Упражнение может быть осуществлено до 10 игровых симпатий.

Шеринг. Участники делятся впечатлениями, описывают свои чувства, переживания, ощущения, эмоции, состояние.

Вопросы для обсуждения. Как Вам быть в одиночестве, когда Вам не выразили симпатию? Что Вы переживаете при этом? О чем думаете? Какие эмоции Вы испытали, когда Вам выразили симпатию? Какие эмоции Вы испытали, когда пара совпала? Что должно произойти, чтобы Вам выразили симпатию, Вас выбрали в реальной жизни? Что Вы должны для этого сделать?

«Слепое доверие» (15 минут).

Цель: переживание собственной беспомощности, доверие/недоверие к партнеру, ответственность за безопасность партнера, осознание ценности и смысла отношений.

Ход упражнения:

Участники делятся на пары. Один играет роль «слепого», другой – «поводыря». «Поводырь» берет «слепого» за руку и пара начинает прогуливаться в помещении в течение 10 минут. Общение между партнерами происходит невербально. «Поводырь» должен предоставить своему партнеру самые разнообразные ощущения: опознать вещь на ощупь, побыть недолго в одиночестве, услышать разнообразные звуки. Затем партнеры меняются ролями.

Шеринг. Описать впечатления, переживания, чувства, эмоции, ощущения. Каждый делится впечатлениями, описывает свое состояние.

Вопросы для обсуждения. Что Вы переживали, когда были слепым? Что Вы переживали, когда были поводырем? Вел ли Вас поводырь бережно и уверенно? Было ли желание полностью довериться партнеру? Когда Вам было лучше: когда Вы вели или Вас вели?

Примечания для ведущего: в ходе обсуждения упражнения необходимо сделать акцент на том, что близкие межличностные отношения должны строиться на доверии, необходимо научиться доверять своему партнеру. Доверие в отношениях реализуется в таких понятиях, как пространство, защищенность и опора.

Упражнение 5. «Жизнь без себя» (10 минут).

Цель: переживание и осознание ценности жизни, ценности жизни в отношениях, работа с эскапизмом.

Ход упражнения:

Ведущий: «Представьте сейчас, что жизнь протекает без вас, сама по себе. Посмотрите на нее со стороны... Теперь вернитесь к себе».

Шеринг. Описать впечатления, чувства, переживания, эмоции, ощущения и образы. Каждый делится впечатлениями, описывает свое состояние.

Вопросы для обсуждения. Изменился ли мир в Ваше отсутствие? Значимы ли Вы в этой ситуации жизни? Что Вы переживали, когда жизнь была без Вас? Оцените момент возвращения к жизни. Что изменилось? Изменилось ли Ваше отношение к себе, близким, друзьям, окружающим? Что хотели бы Вы им сказать, находясь по ту сторону жизни? Что Вы чувствовали, когда Ваши близкие, друзья оказались без Вас? Чтобы Вы хотели им сказать в эту минуту? Как Вам быть в мире живым?

Упражнение 6. «На риск» (10 минут).

Цель: осознание экзистенции доверия к людям и доверия в отношениях.

Ход упражнения:

Ведущий: «Кто хочет помочь мне, прошу довериться мне и войти в центр круга». После того, как желающие войдут в круг, поблагодарите их и сообщите, что упражнение окончено.

Шеринг. Описать впечатления, чувства, переживания, ощущения. Каждый участник делится впечатлениями. Описывать свое состояние.

Вопросы для обсуждения. Кто не вошел в круг, – почему Вы не вошли в него? У тех, кто вышел из круга, – почему Вы вышли из него? Обсудите, как повлияла фраза «Доверьтесь мне» на Ваше решение. Почему люди часто доверяют другим, не задумываясь о последствиях и т.д.

Упражнение 7. «Отрезок моей жизни» (10 минут).

Цель: ослабить чувство тревоги, усталости, актуализация ценности моментов жизни и смысла бытия.

Ход упражнения: На листе бумаги нарисуйте отрезок. Один его конец представляет ваше рождение, другой – вашу смерть. Поставьте крестик на том месте, где вы находитесь сейчас. Поразмышляйте над этим примерно пять минут.

Шеринг. Описать чувства, переживания, ощущения, эмоции. Участники делятся впечатлениями, описывают свое состояние и то, что увидели.

Вопросы для обсуждения. Что имеет ценность на Вашем жизненном пути? Почему именно на этом отрезке Вы поставили крестик? Что осталось в прошлом? Что увидели в будущем? В чем смысл Вашей жизни? Успели Вы родиться и прожить жизнь? Или умерли, так и не родившись?

Завершающее упражнение 8 (5 минут).

Цель: подведение итогов занятия, сбор обратной связи, удостоверение в оптимальном состоянии участников, выражение благодарности.

Ход упражнения:

Каждый участник должен закончить фразу: «Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь...».

3) Заключительный этап.

Желательно, чтобы каждый (в идеале) участник ответил на вопросы о чувствах, эмоциях, переживаниях, которые возникли у него в течение сессии: «Что Вы переживали в течение сегодняшнего занятия?», «Как менялись Ваши переживания?», «Какое впечатление на Вас произвела сегодняшняя встреча?», «Вы получили в итоге то, что хотели?», «Если бы у нас было еще полчаса, как Вы использовали бы это время?»

Ведущий пытается установить контакт с молчаливыми участниками и задает им вопросы относительно их переживаний на встрече: «Были ли такие моменты, когда Вам хотелось заговорить?», «Что Вас останавливало?», «Хотели бы Вы, чтобы Вас вовлекали в общение или были благодарны, что Вас оставили в покое и предоставили возможность молчать?», «Если бы Вы все-таки сказали что-нибудь, чтобы это было?» [78].

Задание на дом.

Упражнение 1. «Письмо себе».

Цель: самопознание, самопринятие.

Ход упражнения:

Напишите себе письмо. Опишите все, что волнует, радует, что мешает Вам. Написав письмо, всмотритесь в себя. Что содержит письмо: тревогу, боль, страхи, надежду, радость?

Упражнение 2. Написать эссе на тему «Доверие в отношениях».

Цель: необходимо почувствовать, осознать, пережить ценность доверия в межличностных отношениях.

2) Основной этап.

Сессия 2.

Рефлексия предыдущей сессии. После каждого занятия участникам группы необходимо осмыслить его, прийти к новым умозаключениям, обрести новый опыт. Поэтому необходимо, чтобы участники в начале последующих занятий делились своими мыслями, переживаниями, рассуждениями, которые им были присущи в период между сессиями. Участники группы могут задать ведущему вопросы, высказать пожелания, скорректировать свои ожидания.

Упражнение 1. «Войти в палец» [76, с. 53] (5 минут).

Цель: перейти от внешнего созерцания к внутреннему состоянию и самоосознанию; концентрация на своем внутреннем мире и осознание своего внутреннего мира; через осознание внутреннего мира осознание окружающего мира; осознание собственных чувств, переживаний, эмоций.

Ход упражнения:

Участники удобно размещаются на стуле, закрывают глаза, ладони лежат на коленях, концентрируют свое внимание на медленном вдохе и выдохе. Ведущий: «Мысленно посмотрите на кончик своего указательного пальца, как будто видите его в первый или в последний раз. Все мысли, все внимание сосредоточено только на кончике пальца. Теперь это единственная точка Вашего мирооб-

ращения, мироощущения. Почувствуйте, как он соприкасается с миром, с другой материей, как от него идут импульсы в мозг по Вашему телу... Сделайте несколько вдохов, выдохов. Медленно возвращайтесь из внутреннего состояния».

Шеринг. Описать чувства, переживания, ощущения и образы. Участники делятся впечатлениями, описывают свое состояние и то, что увидели.

Вопросы для обсуждения. Удалось ли перейти от внешнего созерцания к внутреннему состоянию, внутреннему диалогу? На каких чувствах, переживаниях Вам удалось сконцентрироваться? Какие чувства, переживания помогают Вам целостно воспринимать самого себя, свою аутентичность?

Примечание для ведущего: использование фоновой тихой, релаксирующей музыки.

Упражнение 2. «Узкий мост» (10 минут).

Цель: ощутить пространство, опору, доверие к партнеру; оценить значимость взаимоотношений с другим человеком; осмыслить и осознать, что взаимоотношения с другим человеком зависят от Вашего отношения к нему.

Ход упражнения:

Ведущий чертит линию – это мост. Два участника идут с разных сторон моста навстречу друг другу. На середине они встречаются. Задачей каждого является дойти до конца моста. Обращается внимание на то, как они пройдут мост. Сумеют ли вежливо разойтись или один столкнет другого.

Шеринг. Описать чувства, ощущения, переживания. Участники делятся впечатлениями, описывают свое состояние.

Вопросы для обсуждения. Что Вы переживали, когда Вы столкнули с моста партнера? Что Вы переживали, когда Вас столкнули с моста? Что было труднее, толкать или падать? Что бы Вы хотели сказать партнеру в этот момент? Как Вы себя ощущаете после упражнения? Какие интересные выводы Вы для себя сделали? Что хочется сказать сейчас своему партнеру?

Упражнение 3. «Сосредоточение на чувствах» (10 минут).

Цель: переживание чувств, предоставление чувствам время и пространство, восполнение дефицита чувств.

Ход упражнения:

Ведущий. Наша жизнь вращается вокруг чувств. Когда появляются чувства, все оживает, начинается что-то происходить в жизни.

Сядьте удобно, расслабьтесь. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на внутренних ощущениях. Выберите мысленно одного из присутствующих здесь участников группы. Какие чувства Вы испытываете по отношению к нему? Вы ему рады, Вам он нравится, Вы его не переносите, он Вам безразличен? Осмыслите Ваши чувства, осознайте их. Выходим из состояния релаксации. Открываем глаза

Шеринг. Описать чувства, ощущения, переживания. Участники делятся впечатлениями, описывают свое состояние.

Вопросы для обсуждения. Удалось ли Вам сконцентрироваться на чувствах? Есть ли у вас сейчас чувства? Проанализируйте возникшие у Вас чувства.

Упражнение 4. «Зеркало» (10 минут).

Цель: развитие психологического контакта.

Ход упражнения:

Участники разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. Один из участников делает медленные движения руками, головой, всем телом. Другой – в точности повторяет все движения партнера, являясь его «зеркальным отражением». Затем участники меняются ролями.

Вопросы для обсуждения. Описать чувства, ощущения, переживания. Участники делятся впечатлениями, описывают свое состояние.

Упражнение 5. «Любящий взгляд» (10 минут).

Цель: овладение навыками чувствования другого.

Ход упражнения:

Один из участников выходит за дверь. Его задача – определить, кто из участников будет смотреть на него «любящим» взглядом. Ведущий в отсутствие участника выбирает двух-трех человек, которые будут смотреть на него «любящим взглядом». Затем выбирается другой отгадывающий. Количество смотрящих «любящим» взглядом увеличивается.

Шеринг. Описать чувства, ощущения, переживания. Участники делятся впечатлениями, описывают свое состояние.

Вопросы для обсуждения. Какие эмоции Вы испытывали, когда на Вас смотрели «любящим взглядом»? Какие чувства, эмоции Вы испытали, когда Вас угадали? Проанализируйте возникшие у Вас чувства, переживания.

Упражнение 6. «Поддержка» (15 минут).

Цель: восполнение мотивации «доверие в отношениях», почувствовать поддержку, опору, чувство защищенности.

Участники находятся в паре. Один партнер рассказывает другому о своей проблемной ситуации или затруднении, второй говорит то, что хочет, стараясь дать эмоциональный отклик, поддержать рассказывающего партнера. Через 5 минут партнеры меняются ролями. Таким образом, каждый участник принимает поддержку и оказывает поддержку.

Шеринг. Описать чувства, ощущения, переживания. Участники делятся впечатлениями, описывают свое состояние.

Вопросы для обсуждения. В каком случае легче было реагировать на происходящее (в каком труднее), когда Вы были принимающей поддержку или поддерживающей стороной? Какими словами Вы оказывали поддержку? Почувствовали ли Вы поддержку? Какие переживания испытывали при этом? Смогли ли оказать поддержку?

3) Заключительный этап.

Необходимо обобщить все, что было достигнуто, отрефлексировать пережитое. Ведущий: «Мне бы хотелось, чтобы каждый из Вас сказал, что он думает по поводу текущей сессии».

Участники уходят из зала по очереди. Уходящий должен обойти всех, включая ведущего, и посмотреть каждому в глаза молча, со значением, со смыслом.

Задание на дом.

Упражнение 1. «Обретение новых качеств».

Цель: концентрация на том, что вы хотите приобрести в межличностных отношениях.

Утром, медленно и спокойно вдыхая воздух, представьте, что вы втягиваете, например, любовь, спокойствие. При этом мысленно проговорите: «Я вдыхаю любовь. Я вдыхаю радость. Я вдыхаю покой». При выдохе представьте, что выдыхаете свои, например, обиды, проговаривая: «Я выдыхаю обиды». Снова вдох – «Я вдыхаю...», выдох – «Я выдыхаю...». Вы можете вдыхать любое позитивное, желаемое вами качество, любые положительные эмоции, чувства, ощущения, жизненную энергию и пр. Выдыхайте негативный опыт, негативные эмоции, ощущения, все ненужное для Вас. Такая дыхательная практика должна быть не менее 3 минут. Через неделю – 6 минут, еще через неделю – 9 минут.

Упражнение 2. «Познай себя».

Цель: самоосознание, самопринятие.

Ход упражнения:

Заведите дневник. Напишите все, что знаете о себе в дневнике, внимательно перечитывайте текст в конце каждого месяца. Обратите внимание на тот факт, что Ваши знания о себе меняются. Некоторые знания о себе забываются, если их не фиксировать и не корректировать. Задайте себе вопрос: «Почему меняются взгляды на самого себя? С чем это связано?»

2) Основной этап.

Сессия 3.

Упражнение 1. «Ромашковое поле» (5 минут).

Цель: перейти от внешнего созерцания к внутреннему состоянию и самоосознанию; осознание своего внутреннего мира; через осознание внутреннего мира осознание окружающего мира; осознание собственных чувств, переживаний, эмоций.

Ход упражнения:

Медитативное упражнение. Представьте себя в образе шмеля (пчелы, стрекозы, божьей коровки, бабочки и др.), сидящего на листке ромашки. Постарайтесь ощутить себя в этом образе, посмотреть его глазами на мир. Представьте, что вы

забираетесь по стеблю ромашки на белые ее лепестки. В желтой середине цветка Вы увидели большую каплю росы, в которой отражается всеми цветами окружающий вас мир. Роса испарилась. Теперь Вы качаетесь в центре ромашки. Лучи солнца ласкают Вас. Потом Вы взлетаете все выше и выше, видите под собой огромное поле ромашек. Полюбовавшись этой красотой, возвращайтесь в реальность.

Шеринг. Описать чувства, переживания, ощущения и образы. Участники делятся впечатлениями, описывают свое состояние и то, что увидели.

Вопросы для обсуждения. Удалось ли Вам проникнуть во внутреннее состояние, свои чувства и переживания? Удалось ли Вам сконцентрироваться на них? На каких чувствах, переживаниях Вы остановили свое внимание? С чем это связано?

Примечание для ведущего: использование фоновой тихой, релаксирующей музыки.

Упражнение 2. «Рисуем вдвоем» (10 минут).

Цель: определить роли ведущего и/или ведомого в паре, приобретение навыка действовать сообща в зависимости от ситуации, восполнение мотивации «аутентичность в отношениях»

Ведущий: Одной из причин непонимания в браке, в близких межличностных отношениях между мужчиной и женщиной является нарушение баланса в отношениях, когда один из партнеров оказывается в роли ведущего, другой – в роли ведомого, т.е. один партнер значимый в семье, а другой оказывается в зависимом, подчиненном положении. Восстановления баланса отношений достаточно долгий и двусторонний процесс, в котором ведомому партнеру необходимо научиться любить и уважать себя, ценить свою свободу и ценить свободу своего партнера, быть аутентичным в отношениях. Ведущему партнеру необходимо научиться принимать своего партнера таким, какой он есть, быть ему опорой, с уважением относиться к его желанию в эмоциональной близости, идти навстречу (если потребности совпадают).

Ход упражнения:

Группа разбивается на пары и, используя два карандаша и лист бумаги, каждая пара делает рисунок. Необходимо стараться рисовать одновременно параллельными линиями. О содержании рисунка заранее договариваться нельзя.

Секрет этого упражнения состоит в том, что кто-то из пары должен взять на себя роль ведущего, тогда другому участнику для эффективного выполнения упражнения в паре приходится согласиться с ролью ведомого.

Шеринг. Участники делятся впечатлениями, описывают свое состояние.

Вопросы для обсуждения. Особое внимание необходимо уделить случаям: когда пара задание не выполнила (вместо одного рисунка с двойным контуром получилось практически два разных рисунка); когда рисунок выполнен на основе синхронной работы участников и имеет четкий двойной контур; когда какая-то часть рисунка выполнена согласованно, а остальные части вразнобой; когда в рисунке присутствует четкий двойной контур, но в одной части взаимодействие не было согласованным, и из-за этого рисунок оказался испорченным.

Упражнение 3. «Я вижу в тебе...» (15 минут).

Цель: восприятие одним участником другого, оценка друг друга, взаимопонимание, сбор необходимой информации друг о друге.

Ход упражнения:

Участники сидят на стульях вдвоем лицом друг к другу. Один смотрит в глаза другого и говорит: «Я вижу в тебе ...» (одежду, прическу, глаза, чувства и др.). Затем участники меняются ролями. Далее участник, смотря в глаза другому, пытается догадаться «каким он был в детстве» и рассказать ему об этом. После чего собеседник отмечает, соответствует рассказ действительности или не соответствует. Затем участники меняются ролями.

Шеринг. Описать чувства, переживания, ощущения. Участники делятся впечатлениями, описывают свое состояние и то, что увидели.

Упражнение 4. «Внутренний голос» (10 минут).

Цель: умение слышать, чувствовать своего партнера.

Ход упражнения:

Один из участников группы (первый номер) выбирает себе того, кто будет играть роль его внутреннего голоса. Тот встает за спиной первого номера и говорит от первого лица: «Я (имя первого номера), сейчас чувствую... потому что... из-за того, что...». Затем следующий участник группы выбирает себе «внутренний голос».

Шеринг. Описать чувства, переживания, ощущения и образы. Участники делятся впечатлениями, описывают свое состояние и то, что увидели.

Вопросы для обсуждения. Прав ли был внутренний голос? Все ли он сказал из того, что ты хотел бы услышать? Может, ты хотел бы послушать другой «внутренний голос»? С какими трудностями вы встретились во время выполнения упражнения? Что затрудняет или облегчает отражение чувств, переживаний другого человека? Какие чувства вы испытывали?

Упражнение 5. «По порядку» (10 минут).

Цель: снятие усталости, повышение эмоционального тонуса, развитие социальной перцепции.

Ход упражнения:

Участники группы, не разговаривая друг с другом, должны встать: по росту, цвету волос, цвету глаз, стилю одежды, типу поведения и др. Участникам можно придумать свой признак и дать команду построиться по этому признаку. Повторив упражнение несколько раз, необходимо перейти ко второму этапу упражнения. Один-два участника выходят из комнаты. Группа вновь разбивается на подгруппы по определенным признакам. После чего один-два участника возвращаются в комнату и пытаются определить признак, по которым участники разбились по подгруппам.

Шеринг. Описать чувства, переживания, ощущения. Участники делятся впечатлениями, описывают свое состояние и то, что увидели.

Упражнение 6. «Я прощаю себя» [79, с. 11] (15 минут).

Цель: самопринятие и принятие других, самопонимание, развитие позитивного отношения к себе.

Ход упражнения:

Первый этап: Возьмите лист бумаги и напишите несколько предложений (до 10), каждое из которых начинается со слов: «Я прощаю себя за...». Напишите, что Вас тревожит, огорчает в себе, за что Вы злитесь на себя. Помните, что Вы принимаете себя вместе с недостатками, ошибками, которые совершаете. Затем каждый участник говорит, за что он себя прощает.

Второй этап: Вместо местоимения «я» напишите имя человека, который Вас раздражает, обижает, унижает, притесняет и пр. Это важно, т.к. мы реагируем на то, что осуждаем и отвергаем в себе. Затем каждый участник говорить, кого и за что он прощает.

Третий этап: Написать 10 предложений, каждое из которых начинается со слов: «Мне нравится в себе...». Далее, аналогично, в непринятых Вам людях ищите достоинства. Обращайте внимание на любые мелочи.

Шеринг. Описать чувства, переживания, ощущения и образы. Участники делятся впечатлениями, описывают свое состояние и то, что увидели

Вопросы для обсуждения. Что нравится в себе и что нравится в тех, кого простили. Чем для Вас был этот опыт? Какие переживания Вы испытали? В чем причина более легкого или трудного прощения?

Упражнение 7. «Синие вещи» (10 минут).

Цель: релаксация, умение расслабиться.

Ведущий: Синий цвет расслабляет, приводит в состояние уравновешенности, настраивает на размышления. Вспомнив 10-30 разных синих вещей, вы заметите изменение своего состояния.

Ход упражнения:

Примите удобную позу. Закройте глаза и попробуйте по очереди вспомнить разные синие вещи, с которыми вам приходилось иметь дело в жизни: синяя обложка тетради, синяя рубашка, синее платье, синяя автомашина, синее небо и пр. Старайтесь не представлять «синюю обложку вообще», «синюю автомашину вообще», «синее небо вообще», «синюю рубашку вообще». Представление должно быть конкретным: «вот такая тетрадь была у меня в десятом классе», «вот такая автомашина у моего друга», «вот такое небо было на той неделе», «вот в такой рубашке я был вчера на свидании».

Шеринг. Описать чувства, переживания, ощущения, образы. Участники делятся впечатлениями, описывают свое состояние и то, что увидели.

Вопросы для обсуждения. Удалось ли Вам сконцентрироваться на чувствах, переживаниях? На каких чувствах, переживаниях Вы сконцентрировались? Какие ассоциации вызвали у Вас те или иные синие вещи? С чем это связано?

Завершающее упражнение 8.

Цель: сбор обратной связи; удостоверение в удовлетворительном состоянии участников; выражение благодарности.

Ход упражнения:

Каждый участник начнет и закончит фразу: «Я ... и поэтому я стал чуточку ...».

3) Заключительный этап.

Необходимо обобщить все, что было достигнуто, отрефлексировать пережитое. Ведущий: «Мне бы хотелось, чтобы каждый из Вас сказал, что он думает по поводу текущей сессии». Можно сделать акцент на взаимоотношениях между участниками: «С кем из присутствующих Вы были ближе сегодня?», «Кто был наиболее далек от Вас?», «Кому Вы больше всего доверяли (не доверяли)?», «Из-за чего это произошло?».

Задание на дом.

Упражнение 1. Написать сочинение на тему «Я в поисках смысла».

Цель: осознание своего существования, смысла жизни.

Подводя итог проведенному групповому консультированию, необходимо отметить, во время проведения шеринга, участники группы активно обсуждали и делились своими переживаниями, эмоциями, чувствами, ощущениями, опытом. На заключительном этапе работы участники группы говорили о том, что главное для близких отношений не внешние критерии партнерши, которые ими были заявлены ранее, для отношений важны любовь, взаимное доверие, уважение, понимание; быть принятым своим партнером таким, какой ты есть; видение совместного будущего; необходимо чтобы тебя ценили и уважали. Таким образом, подобранные нами упражнения группового консультирования, показали свою эффективность и результативность.

Заключение

Проведенное исследование позволило сформулировать следующие выводы.

Идеи философского экзистенциализма – рассмотрение выбора в контексте самоопределения и самопринятия, становления Я и экзистенциальной идентичности, ответственности и внутренней свободы человека – легли в основу учений виднейших психологов экзистенциального направления.

Отталкиваясь от понимания выбора как экзистенциального акта, психологи экзистенциального направления рассматривают выбор как волевой, свободный, самостоятельный, обдуманый, осознанный процесс, наделяющий нашу жизнь уникальным смыслом. Совершая экзистенциальный выбор, человек сохраняет свою идентичность и аутентичность.

Выбор близких межличностных отношений как экзистенциальный акт представляет собой более сложный, глубокий, осознанный акт, наполненный экзистенциальной исполненностью, принятием себя и своего партнера в этих отношениях; связанный с взаимным доверием, осмыслением ценности жизни в этих отношениях и осознанием их смысла; принятием на себя ответственности за выбор таких отношений.

Экзистенциальная исполненность в близких межличностных отношениях более выражена в случае реализации всех четырех фундаментальных мотиваций. Так, для реализации первой фундаментальной мотивации «Доверие в отношениях» необходимо чувствовать, что можно доверять своему партнеру. Доверие в отношениях реализуется в таких понятиях, как пространство, защищенность и опора. Для реализации второй фундаментальной мотивации «Ценность жизни в отношениях» важно, чтобы партнерам нравилось проводить время друг с другом, чтобы они наслаждались своими отношениями и переживали в них ценность жизни как таковой. Это восполняется в таких понятиях, как соотнесение, время и близость. Для реализации третьей фундаментальной мотивации «Аутентичность в отношениях» необходимо быть аутентичным, настоящим, самим собой во взаимодействии с партнером. Для реализации четвертой фундаментальной мотивации «Смысл в отношениях» необходимо осознавать чело-

веку, что его нахождение рядом с партнером наполнено смыслом. Фундаментальные мотивации взаимосвязаны и отдельные проблемные аспекты отражаются на переживании отношений в целом.

Формирующий эксперимент со студентами МГУ по проблеме выбора близких межличностных отношений проходил в три этапа: констатирующий этап, в ходе которого были выявлены экзистенциально-психологические предпосылки группового консультирования по проблеме выбора близких межличностных отношений; формирующий этап, в ходе которого было проведено групповое консультирование студентов по проблеме выбора близких межличностных отношений; контрольный этап, в ходе которого были проанализированы эффективность и результативность группового консультирования студентов по проблеме выбора близких межличностных отношений.

Общая выборка испытуемых составила 48 человек. Из них: 18 студентов находились в близких межличностных отношениях; 30 – в отношениях не состояли. Программа консультирования была реализована в группе из 15 студентов.

Констатирующий этап исследования показал, что основные психологические проблемы выбора близких межличностных отношений студентов состоят в переживании самопринятия и принятия другого (своего партнера), связаны с дефицитом взаимного доверия и эскапизмом и оказывают влияние на реализацию всех четырех фундаментальных мотиваций в межличностных отношениях. Так, например, принятие себя коррелирует с эмоциональным комфортом (0,53), а непринятие себя – с эмоциональным дискомфортом (0,80), эскапизмом (0,52). Принятие другого (своего партнера) связано с принятием себя (0,62), эмоциональным комфортом (0,54). Непринятие другого (своего партнера) соответственно связано с эмоциональным дискомфортом (0,80) и эскапизмом (0,52). Обнаружены связи показателей фундаментальных экзистенциальных мотиваций и психологических параметров. Так, например, смысл отношений имеет связь с эмоциональным комфортом (0,36).

Далее, результаты подсчетов показали, что студенты до группового консультирования в качестве приоритетного критерия выбрали внешние характеристики партнерши. Из 15 человек лишь 3 студента в качестве приоритетных выбрали большее число внутренних (духовных) критериев.

На основе полученных результатов разработана программа группового психологического консультирования по проблеме выбора близких межличностных

отношений. Полагаем, развитие самопринятия и принятия другого (своего партнера), улучшение эмоционального комфорта, снижение уровня эскапизма, а также реализация в выборе приоритета внутренних (психологических), а не внешних критериев выбора партнера для близких межличностных отношений способствует экзистенциальной исполненности в близких межличностных отношениях.

Программа направлена на создание среды для самопринятия, учтены психологические факторы, характеризующие участников эксперимента.

Консультативный процесс направлен на оказание помощи студентам в восполнении фундаментальных мотиваций, в актуализации переживаний самопринятия и принятия своего партнера, на снижение уровня эскапизма и улучшение эмоционального комфорта в отношениях. Положительная динамика в перечисленных психологических параметрах личности позволит молодому человеку осознанно сделать выбор близких межличностных отношений, основанных на взаимном доверии, наполненных смыслом, в которых тебя принимают таким, какой ты есть, в которых тебя любят и ценят.

По итогам проведения программы группового консультирования была измерена динамика показателей, связанных с выбором близких межличностных отношений. Полученные результаты показали некоторое численное снижение таких показателей, как непринятие себя и непринятие другого, эскапизм. Улучшился эмоциональный комфорт. Студенты из экспериментальной группы повысили уровень своих фундаментальных экзистенциальных мотиваций (доверие в отношениях, аутентичность в отношениях, смысл отношений). Ценность жизни в отношениях осталась на прежнем уровне. Все студенты в качестве приоритетного критерия выбрали большее количество внутренних (духовных) характеристик партнерши для близких межличностных отношений.

Особая значимость программы группового консультирования заключается в том, что участники экспериментальной группы по завершению консультативного процесса осознали важность и ценность выбора близких межличностных отношений, в которых будут реализованы все четыре фундаментальные экзистенциальные мотивации. Для студентов выбор партнерши для близких межличностных отношений по внешним критериям утратил свою актуальность и значимость. Таким образом, гипотеза эмпирического исследования нашла свое подтверждение.

Список использованных источников

- 1 Кьеркегор С. Наслаждение и долг / С.Кьеркегор – Киев: Изд-во AirLand, 1994. – 495 с.
- 2 Леонтьев Д.А. Проблема выбора в науках о человеке: от рациональных моделей к экзистенциальным / Д.А. Леонтьев, А.Х. Фам, Е. Овчинникова // Человек перед выбором в современном мире: проблемы, возможности, решения: материалы Всероссийской научной конференции 27-28 октября 2015 г., ИФ РАН (Москва). В 3-х томах. Т. I / под общ. ред. М.С. Киселевой. – Москва: Изд-во Научная мысль, 2015. – С. 19-20.
- 3 Ясперс К. Общая психопатология / К. Ясперс.– Москва: Изд-во Практика, 1997. – 802 с.
- 4 Ясперс К.Философская вера. 1948 / К. Ясперс // Смысл и назначение истории. – Москва: Изд-во Политиздат, 1991. – 527 с.
- 5 Бергсон А. Опыт о непосредственных данных сознания / А. Бергсон // Собр. соч.: В 6 т. – Т. 1. – Москва: Московский клуб, 1992.
- 6 Хайдеггер М. Бытие и время / М. Хайдеггер. – Харьков: Изд-во Фолио, 2003. – 503 с.
- 7 Касавина Н. Экзистенциальный выбор данности существования / Н. Касавина // Человек перед выбором в современном мире: проблемы, возможности, решения: материалы Всероссийской научной конференции 27-28 октября 2015 г., ИФ РАН (Москва). В 3-х томах. Т. I / под общ. ред. М.С. Киселевой. – Москва: Научная мысль, 2015. – С. 66-73.
- 8 Abbagnano N. Per o controuomo. – Milano: Rizzoli, 1963. – P. 78.
- 9 Зорин А.Л. Личность и ценности в позитивном экзистенциализме Н. Аббagnано и Э. Пачи / А.Л. Зорин, Е.А. Зорина // Культура и время перемен. – 2017. – № 2 (17). – С. 18.
- 10 Сартр Ж.-П. Экзистенциализм – это гуманизм / Ж.-П. Сартр // Сумерки богов. – Москва: Изд-во полит. лит-ры, 1989. – URL: https://scepsis.net/library/id_545.html (дата обращения: 28.09.2020)
- 11 Щетинин Г.Л. Концепция свободы воли у Шестова в диалоге с традицией иудаизма / Г.Л. Щетинин // Государство, религия, церковь в России и за рубежом. – 2011. – № 3-4. – С. 206-211.
- 12 Бердяев Н.А. О назначении человека / Н.А. Бердяев // Москва: Хранитель, 2006. –478 с.
- 13 Наумова Н.Ф. Социологические и психологические аспекты целенаправленного поведения. Социологические и психологические аспекты целенаправленного поведения / Н.Ф. Наумова; отв. ред. В.Н. Садовский; АН СССР, ВНИИ систем. исслед. – Москва: Наука, 1988. – 197 с.
- 14 Справочник. Психология: [сайт]. – URL: <https://spravochnick.ru/psihologiya> (дата обращения: 28.08.2020).

- 15 Свободная энциклопедия Википедия. – URL: <https://ru.wikipedia.org> (дата обращения: 28.08.2020).
- 16 Иванова А.Ю. Психология личности: учебное пособие для студентов вузов / А.Ю. Иванова, М.В. Малышкина. – Санкт-Петербург: Изд-во Санкт-Петербургского университета технологий управления и экономики, 2018. – 260 с.
- 17 Зайцева Л.А. Понятие выбора в современной психологической науке / Л.А. Зайцева // Российский психологический журнал. – 2011. – Том 8. – № 1. – С. 49.
- 18 Ращупкина Ю.В. Понятие «жизненный выбор» в психологической науке / Ю.В. Ращупкина // Сборник материалов II Международной научно-практической конференции «Проблемы эффективной интеграции науки, образования и инновационной практики в цифровом обществе». – Москва: Изд-во Буки-Веди, 2018. – С. 115.
- 19 Психология выбора. Центр прогрессивных технологий. – URL: <https://fidem.spb.ru> (дата обращения: 11.09.2020).
- 20 Шварц Б. Парадокс выбора. Почему «больше» значит «меньше» / Б. Шварц. – Москва: Изд-во Добрая книга, 2005. – 288 с.
- 21 Хьелл Л. Теории личности: основные положения, исследования и применение / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – Санкт-Петербург: Изд-во Питер Пресс, 1997.
- 22 Фромм Э. Душа человека / Э. Фромм. – Москва: Изд-во АСТ, Транзикнига, 2004. – 576 с.
- 23 Адлер А. Наука жить / А. Адлер. – Киев: Port-royal, 1997. – 288 с.
- 24 Фрейджер Р. Теории личности и личностный рост / Р. Фрейджер, Д. Фэйди-мен. – Москва: Изд-во ОЛМА ПРЕСС, 2004. – 657 с.
- 25 Мэй Р. Цитаты Ролла Мэя. – URL: <https://citaty.su/citaty-rollo-meya> (дата обращения: 13.09.2020).
- 26 Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения / С. Мадди // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – № 6. – С. 87-101.
- 27 Логинова Н.А. Жизненный выбор личности / Н.А. Логинова // Психобиографический метод исследования и коррекции личности: учебное пособие. – Алматы: Изд-во Казак. Университет, 2001. – 172 с.
- 28 Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом. – Москва: Изд-во Класс, 2019. – 576 с.
- 29 Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл // Сборник: пер. с англ. И нем / общ. ред. Л.Я. Гозмана, Д.А. Леонтьева. – Москва: Изд-во Прогресс, 1990. – 368 с.
- 30 Орлов А.Б. Ноэтическое измерение человека: вклад Виктора Франкла в психологию и психотерапию / А.Б. Орлов, В.Б. Шумский // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2005. – Т. 2. – № 2. – С. 65-80.
- 31 Лэнгле А. Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности / А. Лэнгле. – Москва: Генезис, 2005. – 159 с.

- 32 Леонтьев Д.А. Личностный потенциал: структура и диагностика / Д.А. Леонтьев, Е.Ю. Мандрикова, Е.И. Рассказова, А.Х. Фам // под ред. Д.А. Леонтьева. – Москва: Изд-во Смысл, 2011. – 679 с.
- 33 Dicks H.V. (1963). Object relations theory and marital studies / H.V.Dicks // J. Med. Psychol., 36, 125-129.
- 34 Фрейд З. Об особом типе «выбора объекта» у мужчин (1910). Цикл статей под названием «К вопросу о психологии любовной жизни». Статья первая / З. Фрейд. – URL: <http://freudproject.ru> (дата обращения: 19.09.2020)
- 35 Фрейд З. Психология бессознательного / З. Фрейд // под ред. М.Г. Ярошевского. – Санкт-Петербург: Изд-во Питер, 2019. – 319 с.
- 36 Юнг К. Брак как психологическое отношение / К. Юнг. – URL: <https://www.gumer.info/bibliotek> (дата обращения: 29.09.2020).
- 37 Фромм Э. Искусство любить / Э. Фромм. – Москва: Изд-во АСТ Транзикнига, 2014. – 221 с. – URL: <https://www.labirint.ru> (дата обращения: 14.10.2020).
- 38 Теория семейных систем Мюррея Боуэна: основные понятия, методы и клиническая практика // под ред. К. Бейкер, А. Я. Варги. – Москва: Изд-во Когито-Центр, 2015. – 508 с.
- 39 Хеллингер Б. Порядки любви: разрешение семейно-системных конфликтов и противоречий / Б. Хеллингер. – Москва: Изд-во Института Психотерапии, 2003. – 400 с.
- 40 Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Э. Берн. – Санкт-Петербург: Университетская книга, 1996. – 399 с.
- 41 Боровик А.А. Выбор партнера в трансгенерационном подходе / А.А. Боровик // Молодой ученый. Международный научный журнал. – № 52 (238) – 2018. – С. 248-251.
- 42 Варга А.Я. Введение в системную семейную психотерапию / А.Я. Варга. – Москва: Изд-во Когито-Центр, 2017. – 182 с.
- 43 Сонди Л. Судьбоанализ / Л. Сонди. – Москва: Изд-во Три квадрата. – 2007. – 480 с.
- 44 Соловьев Г.Е. Судьбоанализ Леопольда Зонди / Г.Е. Соловьев // Вестник удмуртского университета. Серия. Философия. Психология. Педагогика. – 2005. – № 9. – С. 40. – URL: <https://www.elibrary.ru> (дата обращения 17.09.2020).
- 45 Ютгнер Ф. Судьбоанализ в выводах: обзор пяти основных книг Леопольда Зонди / Ф. Ютгнер // пер. с нем. А.В.Тихомиров. – Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. ун-та, 2002. – 262 с.
- 46 Смирнов А.В. Липот Сонди: биографический очерк, в книге: Липот Сонди. Судьбоанализ/ А.В. Смирнов. – Москва: Изд-во Три квадрата, 2007.
- 47 Шадричева А.И. Особенности межличностной аттракции в юношеском возрасте / А.И. Шадричева // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. – 2014. – № 1. – С. 89.

- 48 Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений / Л.Я. Гозман. – Москва: Изд-во Московского университета, 1987. – 120 с.
- 49 Киреева З.А. Социально-психологическая структура аттракции и ее влияние на социометрический статус личности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Киреева Зоя Алексеевна. – Курган, 2008. – 148 с.
- 50 Грива О.В. Межличностная аттракция и ее детерминирующие факторы / О.В. Грива // Современная психология: материалы II Междунар. науч. конф. – Пермь: Меркурий. – 2014. – С. 23-25.
- 51 Шарипова О.В. Аттракция как социально-психологический феномен / О.В. Шарипова // Педагогика и психология в XXI веке: современное состояние и тенденции исследования. Сборник материалов VII Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых педагогов 26-27 апреля 2019 г., Киров: Изд-во АНО ДПО Межрегиональный центр инновационных технологий в образовании. – 2019. – С. 185-187.
- 52 Погорелая Н. Признаки настоящей любви по В. Франклу / Н. Погорелая. – URL: <https://psychologies.today>(дата обращения: 17.09.2020).
- 53 Гордон М. Ассимиляция в американской жизни: роль расы, религии и национального происхождения/ М. Гордон. – Нью-Йорк: Изд-во Оксфордского университета, 2010.– 288 с.
- 54 Грошев А. Как мы выбираем друг друга / А. Грошев. – URL: <http://prosymoscow.ru> (дата обращения: 18.09.2020).
- 55 Суэми В. Психология красоты и привлекательности / В. Суэми, А. Фернхем. – Санкт-Петербург: Питер, 2009. – 240 с.
- 56 Антонов А.И. Социология семьи / А.И. Антонов, В.М. Медков. – Москва: Изд-во Международного университета бизнеса и управления («Братья Карич»), 1996. – 304 с.
- 57 Абалакина М.А. Межличностное взаимодействие и динамика предбрачных отношений / М.А. Абалакина // Психологический журнал. – 1987. – № 2. – С. 34-45.
- 58 Абалакина М.А. Межличностное восприятие и динамика предбрачных отношений: дис. ... канд. психол.наук:19.00.05/ Абалакина Марина Анатольевна. – Москва, 1987. – 204 с.
- 59 Абалакина М.А. Изучение межличностного восприятия в добрачной паре / М.А. Абалакина // Методы исследования межличностного восприятия. – Москва, 1984.
- 60 Мардоян С. Как работает экзистенциальный анализ / С. Мардоян. – URL: <https://www.cosmo.ru/psychology/psychology/kak-rabotaet-ekzistencialnyu-analiz> (дата обращения: 03.10.2020).
- 61 Летуновский В.В. Экзистенциальный анализ: история, теория и методология практики: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Летуновский Вячеслав Владимирович. – Москва, 2001. – 179 с.

- 62 Лэнгле А. Что движет человеком? Экзистенциально-теоретическая теория эмоций / А. Лэнгле. – Москва: Изд-во Генезис, 2006. – 220 с.
- 63 Корякина Ю.М. Условия исполненной жизни: описание и измерение экзистенциальных мотиваций / Ю.М. Корякина // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 4(20). – С. 49-65.
- 64 Лэнгле А. Экзистенциальный анализ. Лекция «Теория фундаментальных мотиваций» / А. Лэнгле. – Москва: Изд-во Генезис, 2006. – 220 с.
- 65 Лэнгле А. Экзистенциальный анализ в практике телефонного психологического консультирования / А. Лэнгле, С.Н. Зайцев, В.Б. Шумский // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2005. – Т. 2. – № 2. – С. 99-109.
- 66 Лэнгле А. Терапевтический случай нахождения собственного я (применение метода персонального экзистенциального анализа) / А. Лэнгле // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2005. – Т. 2. – № 2. – С. 81-98.
- 67 Залевский Г.В. Парадоксальная интенция в лого- и когнитивно-поведенческой терапии (эксцентризм и интеграция в процессе психотерапии и психосупервизии) / Г.В. Залевский, Ю.В. Кузьмина // Сибирский психологический журнал. – 2015. – № 57. – С. 124-128.
- 68 Лэнгле А. Терапевтические возможности методов логотерапии и экзистенциального анализа / А. Лэнгле // Национальный психологический журнал. – 2018. – №2(30). – С. 22-31.
- 69 Кори Д. Теория и практика группового консультирования / Д. Кори. – Москва: Эксмо, 2003. – 640 с.
- 70 Севастьянова М.Д. Особенности психического развития личности взрослого человека / М.Д. Севастьянова. – URL: <http://www.psi.lib.ru/statyi/raznoe/oppvz.htm> (дата обращения: 19.10.2020).
- 71 Федеральная служба государственной статистики: [сайт]. – URL: <https://rosstat.gov.ru> (дата обращения: 18.10.2020).
- 72 Лэнгле А. Фундаментальные мотивации экзистенции как действенная структура экзистенциально-аналитической терапии / А. Лэнгле // Экзистенциальный анализ – №1. – 2009. – С. 9-29.
- 73 Лэнгле А. Современный экзистенциальный анализ: история, теории, практика исследования / А. Лэнгле, Е.М. Уколова, В.Б. Шумский. – Москва: Логос, 2014. – 556 с.
- 74 Сидоренко Е.В. Метод математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко – Санкт-Петербург: ООО «Речь», 2000. – 350 с.
- 75 Осницкий А.К. Определение характеристик социальной адаптации / А.К. Осницкий // Психология и школа. – 2004. – №1. – С. 43-56.
- 76 Богомаз С.Л. Тренинг самосознания личности: учебно-методическое пособие / С.Л. Богомаз. – УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004. – 98 с.

77 Нюхалов Г.А. Групповая психотерапия экзистенциальной направленности / Г.А. Нюхалов, С.М. Бабин. – URL: <http://hpsy.ru/public/x5992.htm> (дата обращения: 14.10.2020).

78 Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии / И. Ялом. – Санкт-Петербург: Питер, 2000. – 640 с.

79 Чернявская В.С. Тренинг: адаптация студентов – участников программы «Опьяненные свободой» (2019-2020 гг.: учебно-методическое пособие / В.С. Чернявская, И.И. Черемискина, Н.А. Кравцова, Н.В. Виничук. – Владивосток: Изд-во Мор. гос. ун-та, 2020. – 31 с.

Приложение А
Опросник ТЭММО

		совершенно не соответствует	в основном не соответствует	скорее не соответствует	скорее соответствует	в основном соответствует	полностью соответствует
		1	2	3	4	5	6
1	Я чувствую, что партнер ценит меня как личность						
2	Я чувствую, что мой партнер относится ко мне справедливо						
3	Эти отношения делают мою жизнь более структурированной						
4	Благодаря этим отношениям я чувствую себя защищенным						
5	В наших отношениях есть близость						
6	Я чувствую, что мой партнер часто меня не замечает						
7	С течением времени наши отношения наполняются новым важным содержанием						
8	Я чувствую, что мне тесно в этих отношениях						
9	Время, проведенное вместе, усиливает связь между нами						
10	Я чувствую, что мой партнер мною пренебрегает.						
11	Мой партнер ценит мою уникальность и неповторимость						
12	В этих отношениях мне не хватает личного пространства						
13	Благодаря этим отношениям горизонт моей жизни расширяется						
14	Я чувствую тепло в наших отношениях						
15	То негативное, что бывает в наших отношениях, не разрушает их						
16	Я чувствую, что между нами есть полное взаимопонимание						
17	Благодаря этим отношениям я открыл много нового и интересного в мире и в самом себе						
18	У меня есть чувство, что мой партнер всегда «за меня», что бы ни случилось						
19	Благодаря этим отношениям я чувствую себя включенным во что-то важное						

Продолжение таблицы А

		совершенно не соответствует	в основном не соответствует	скорее не соответствует	скорее соответствует	в основном соответствует	полностью соответствует
		1	2	3	4	5	6
20	Я хорошо чувствую боли и радости моего партнера						
21	Я чувствую, что мой партнер часто обижает меня						
22	Я чувствую, что из наших отношений может возникнуть что-то действительно ценное						
23	Благодаря этим отношениям я чувствую, что в жизни я не один						
24	Я могу назвать наши отношения равноправными						
25	Благодаря этим отношениям мои возможности расширяются						
26	Я могу назвать наши отношения прочными.						
27	Когда мой партнер рядом, у меня возникает ощущение, что жить хорошо						
28	Благодаря этим отношениям я нахожу свои жизненные ориентиры						
29	У наших отношений есть прочная основа						
30	Время, проведенное в этих отношениях, я не считаю потраченным зря						
31	Я рад уделять этим отношениям много времени.						
32	Я чувствую, что мне нужна бóльшая дистанция в этих отношениях						
33	Эти отношения занимают важное место в моей жизни						
34	Я чувствую, что партнер уважает меня и то, что для меня важно						
35	Я постоянно чувствую связь со своим партнером						
36	6. Думаю, у наших отношений есть будущее						

Приложение Б

Тестовые нормы социально-психологической адаптации К. Роджерса, Р. Даймонда

№	Показатели	Номера высказываний	Нормы
1	a	Адаптивность	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98
	b	Деадаптивность	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100
2	a	Лживость -	34, 45, 48, 81, 89
	b	Лживость +	8, 82, 92, 101
3	a	Приятие себя	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96
	b	Неприятие себя	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99
4	a	Приятие других	9, 14, 22, 26, 53, 97
	b	Неприятие других	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76
5	a	Эмоциональный комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78
	b	Эмоциональный дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85
6	a	Внутренний контроль	4, 5, 11, 12, 13, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98
	b	Внешний контроль	25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77
7	a	Доминирование	58, 61, 66
	b	Ведомость	16, 32, 38, 69, 84, 87
8		Эскапизм (уход от проблем)	17, 18, 54, 64, 86

Приложение В

АНКЕТА

Сделайте выбор предложенных ниже *критериев выбора* потенциальной партнерши для близких межличностных (добрачных и/или брачных) отношений.

Вам необходимо поставьте всего 6 знаков + из двенадцати предложенных вариантов.

Укажите фамилию, имя, отчество _____

1. При выборе потенциальной брачной партнерши Вам важна ее внешность (лицо, фигура, запах, умение одеваться) _____
2. При выборе потенциальной брачной партнерши Вам важны ее верность, надежность, взаимное доверие друг к другу _____
3. При выборе потенциальной брачной партнерши Вам важно ее поведение (манеры, привычки, умение общаться, социальное поведение, естественность, умение дружить) _____
4. При выборе потенциальной брачной партнерши Вам важно вместе проводить время, вместе переживать «радости и горести», понимать и чувствовать друг друга _____
5. При выборе потенциальной брачной партнерши Вам важна ее материально-финансовая обеспеченность (наличие жилья, автомашины, хорошей зарплаты) _____
6. При выборе потенциальной брачной партнерши Вам важно, чтобы Вас ценили, любили, принимали, таким, какой Вы есть, со всеми достоинствами и недостатками _____
7. При выборе потенциальной брачной партнерши Вам важна эмоциональная и духовная близость, эмоциональный комфорт в отношениях _____
8. При выборе потенциальной брачной партнерши Вам важен ее характер _____
9. При выборе потенциальной брачной партнерши Вам важны смысл в отношениях, совместные планы, общие взгляды на жизнь, совместный мир и совместное будущее _____
10. При выборе потенциальной брачной партнерши Вам важна ее бытовая характеристика (хозяйственна, умение готовить, создать уют в доме) _____
11. При выборе потенциальной брачной партнерши Вам важны сходные ценности и потребности (вероисповедание, социальный статус, социальные роли в отношениях, образование, убеждения, воспитание) _____
12. При выборе потенциальной брачной партнерши Вам важно сохранить свою уникальность, самостоятельность и индивидуальность в отношениях _____

Ключ к анкете:

Физическая привлекательность и межличностная аттракция, ценности, потребности, интересы: 1, 3, 5, 8, 10, 11.

Четыре фундаментальные мотивации: 2, 4, 6, 7, 9, 12.

2. Первая фундаментальная мотивация «Доверие в отношениях».

4. Вторая фундаментальная мотивация «Ценность жизни в отношениях».

6. Третья фундаментальная мотивация «Аутентичность в отношениях».

7. Вторая фундаментальная мотивация «Ценность жизни в отношениях».

9. Четвертая фундаментальная мотивация «Смысл в отношениях».

12. Третья фундаментальная мотивация «Аутентичность в отношениях».

Приложение Г

Результаты подсчетов критериев выбора партнерши для близких межличностных отношений молодыми людьми до и после группового консультирования (N=15)

№	Внутренние критерии выбора (до консультирования)	Внутренние критерии выбора (после консультирования)	Внешние критерии выбора (до консультирования)	Внешние критерии выбора (после консультирования)
1	1	5	4	1
2	2	4	3	1
3	1	6	5	1
4	3	6	5	2
5	3	4	4	2
6	3	5	4	2
7	4	3	3	3
8	3	4	3	3
9	3	5	4	2
10	3	5	4	2
11	3	3	2	2
12	2	4	3	3
13	4	3	2	3
14	4	3	2	3
15	4	3	2	3

Сведения об авторах

Чернявская Валентина Станиславовна, профессор кафедры философии и юридической психологии Владивостокского государственного университета экономики и сервиса, доктор педагогических наук, профессор психологии;

Шарипова Ольга Вениаминовна, кандидат юридических наук, доцент, заведующая кафедрой юридических дисциплин, старший научный сотрудник научно-исследовательского отдела Морского государственного университета им. адмирала Г.И. Невельского, г. Владивосток.

Научное издание

Чернявская Валентина Станиславовна;
Шарипова Ольга Вениаминовна

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ
ГРУППОВОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ЮНОШЕЙ
ПО ПРОБЛЕМЕ ВЫБОРА
БЛИЗКИХ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Печатается с готового оригинал–макета,
подготовленного автором.

Подписано в печать 25.03.2021 г. Бумага офсетная

Усл. печ. л. 6,5. Уч-изд. л. 5,2

Формат 60×84/16 Тираж 500 экз

Отпечатано в ООО «Литера В»

690091, Владивосток, ул. Светланская, 31В

e-mail: litera_v@mail.ru