

СОДЕРЖАНИЕ

РЕФЕРАТ	3
ВВЕДЕНИЕ.....	8
Глава 1. Теоретические предпосылки исследования проблемы психологического консультирования подростков, переживающих чувства одиночества.....	12
1.1 Понятие чувства одиночества в психолого-педагогической науке	12
1.2 Социально-психологические особенности подростков	26
1.3 Особенности психологического консультирования подростков, переживающих чувство одиночества.....	33
Выводы по Главе 1	43
Глава 2. Разработка и апробация программы группового психологического консультирования подростков, переживающих чувство одиночества	45
2.1 Организация исследования	45
2.2 Результаты констатирующего исследования и их обсуждение ...	48
2.3 Содержание формирующего этапа исследования, оценка его эффективности.....	59
Выводы по Главе 2	65
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	69
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	73
ПРИЛОЖЕНИЕ А	81
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	85
ПРИЛОЖЕНИЕ В	86
ПРИЛОЖЕНИЕ Г.....	88
ПРИЛОЖЕНИЕ Д	90
ПРИЛОЖЕНИЕ Е.....	94

РЕФЕРАТ

Объект исследования: чувство одиночества в подростковом возрасте.

Предмет исследования: групповое психологическое консультирование подростков, переживающих чувство одиночества.

Цель исследования: разработка и апробация программы группового психологического консультирования подростков, переживающих чувство одиночества.

Гипотеза исследования: Групповое психологическое консультирование будет выступать результативным средством помощи подросткам, переживающим чувство одиночества, при соблюдении следующих условий:

1) разработка программы групповых консультаций на основе данных констатирующего исследования о характере и причинах одиночества у подростков;

2) ориентация программы групповых консультаций не только на преодоление чувства одиночества, но и поиск в нем ресурса для личностного роста;

3) использование в работе с подростками различные формы: беседа, дискуссия, психологические упражнения, групповой анализ, самооценивание, самопроектирование, целеполагание, проективные техники, моделирование жизненных ситуаций и пр.

Задачи исследования:

1. Охарактеризовать содержание понятия чувства одиночества в психолого-педагогической науке.

2. Описать социально-психологические особенности подростков и проявление одиночества в их эмоционально-поведенческой сфере.

3. Выделить особенности психологического консультирования подростков, переживающих чувство одиночества

4. Организовать и провести эмпирическое исследования особенностей переживания чувства одиночества подростками, сделать выводы.

5. Разработать и апробировать программу группового психологического консультирования подростков, переживающих чувство одиночества, оценить ее эффективность.

Методы исследования:

1. Теоретические методы: анализ, синтез, обобщение научной и учебной литературы, интернет-источников по проблеме исследования.

2. Эмпирические методы: психодиагностические методики: тест «Шкала одиночества» (авторы: Д. Рассел, М. Фергюсон), дифференциальный опросник переживания одиночества (авторы: Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев), беседа.

Основные полученные результаты:

1. Разработана и апробирована программа групповых консультаций, направленная на преодоление деструктивного переживания чувства одиночества подростками.

2. Использованы различные формы работы с подростками: беседа, дискуссия, психологические упражнения, групповой анализ, самооценивание, самопроектирование, целеполагание, проективные техники, моделирование жизненных ситуаций и пр.

Научная новизна магистерской диссертации заключается в выделении критериев и уровней выраженности чувства одиночества в подростковом возрасте, и представляет собой на данном этапе основу способа проверки обоснованности гипотез и задач исследования.

Практическая значимость магистерской диссертации заключается в возможности применения в практической психологической работе разработанной программы группового психологического консультирования подростков, переживающих чувство одиночества.

По материалам исследования написана и опубликована статья (Багаева Т.А., Мосина Н.А. Особенности переживания одиночества в

подростковом возрасте // Интернаука: научный журнал. № 42 (124). – М.,
Изд. «Интернаука», 2019.).

ABSTRACT

Object of study: loneliness in adolescence.

Subject of study: group psychological counseling for adolescents experiencing a feeling of loneliness.

Objective: to develop and test a group psychological counseling program for adolescents experiencing a feeling of loneliness.

Research hypothesis: Group psychological counseling will be an effective tool to help adolescents experiencing a feeling of loneliness, subject to the following conditions:

- 1) development of a program of group consultations based on the findings of a study on the nature and causes of loneliness in adolescents;
- 2) the orientation of the group consultation program not only to overcome the feeling of loneliness, but also to search in it for a resource for personal growth;
- 3) the use of various forms in working with adolescents: conversation, discussion, psychological exercises, group analysis, self-esteem, self-design, goal-setting, projective techniques, modeling of life situations, etc..

Research Objectives:

1. To characterize the content of the concept of feelings of loneliness in psychological and pedagogical science.
2. Describe the socio-psychological characteristics of adolescents and the manifestation of loneliness in their emotional and behavioral sphere.
3. To highlight the features of psychological counseling for adolescents experiencing a feeling of loneliness
4. Organize and conduct empirical research on the features of experiencing feelings of loneliness by adolescents, draw conclusions.
5. To develop and test a program of group psychological counseling for adolescents experiencing a feeling of loneliness, to evaluate its effectiveness.

Research Methods:

1. Theoretical methods: analysis, synthesis, synthesis of scientific and educational literature, Internet sources on the research problem.

2. Empirical methods: psychodiagnostic methods: test “Scale of solitude” (authors: D. Russell, M. Ferguson), differential questionnaire for experiencing loneliness (authors: E.N. Osin, D.A. Leontyev), conversation.

The main results obtained:

1. A group counseling program has been developed and tested to overcome the destructive feelings of loneliness among adolescents.

2. Various forms of work with adolescents were used: conversation, discussion, psychological exercises, group analysis, self-esteem, self-design, goal-setting, projective techniques, modeling of life situations, etc.

The scientific novelty of the master's thesis is to highlight the criteria and levels of severity of feelings of loneliness in adolescence, and at this stage is the basis of the way to verify the validity of hypotheses and research objectives.

The practical significance of the master's thesis lies in the possibility of using the developed program of group psychological counseling of adolescents experiencing a feeling of loneliness in practical psychological work.

Based on the research, an article was written and published (Bagaeva T.A., Mosina N.A. Features of the experience of loneliness in adolescence // Internauka: scientific journal. No. 42 (124). M., Ed. Internauka, 2019.).

ВВЕДЕНИЕ

Интерес к подростковому возрасту как особому феномену не иссякает с момента его исторического возникновения как самостоятельной психологической категории до настоящего времени. Эмоциональная сфера данного возрастного периода обладает качественным своеобразием: у подростков нередки немотивированные и резкие перепады настроения, а неудовлетворенные потребности подростков нередко становятся причиной появления у них чувства одиночества.

Проблема одиночества подростков находит свое отражение в достаточно ограниченном числе работ психологов (А.С. Арсеньев, И.С. Кон, С.Г. Корчагина, С.В. Малышева, Н.А. Рождественская и др.). Одиночество в подростковом возрасте рассматривается многосторонне и многофункционально: одиночество может выступать и способом верификации ценности сложившихся отношений, и пробой самостоятельности, путем и средством самопознания, и одновременно с этим – очень глубоким переживанием. Во всех рассматриваемых контекстах одиночество имеет влияние на развитие личности подростка, однако в характеристики его как переживания, это влияние преимущественно негативно. В это время происходит актуализация расширяющихся социальных потребностей, в число которых входит потребность в установлении значимых межличностных отношений, в расширении дружеских связей, в знакомстве со значимыми людьми и социального опыта, в желании быть принятым различными социальными группами.

Испытываемое подростком негативное переживание чувства одиночества влияет на процесс социализации и формирования его личности, становится одной из основных причин их асоциализации и дезадаптации [8], что актуализирует проблему психологической работы с подростками в данном направлении. В современной психологической науке осуществляется поиск психологических технологий в работе с подростками,

переживающими одиночество. Мы полагаем, что в описываемых целях будет актуальна и эффективна технология группового психологического консультирования: с одной стороны, именно технология консультирования предполагает поиск и активацию ресурса у клиента в решении психологической проблемы, что видится нам крайне значимым. С другой, групповая форма работы показывает свою эффективность в психологической работе с подростками – ощущение неисклучительности своей проблемы помогает подросткам раскрываться, прорабатывать свою проблему, совместно находить решение и пр.

Цель данного исследования, таким образом, заключается в разработке и апробации программы группового психологического консультирования подростков, переживающих чувство одиночества.

Объект исследования: процесс преодоления чувства одиночества подростков.

Предмет исследования: групповое психологическое консультирование как средство помощи подросткам, переживающим чувство одиночества.

Достижение поставленной цели исследования предполагает решение следующих задач:

1. Охарактеризовать содержание понятия чувства одиночества в психолого-педагогической науке.
2. Описать социально-психологические особенности подростков и проявление одиночества в их эмоционально-поведенческой сфере.
3. Выделить особенности психологического консультирования подростков, переживающих чувство одиночества
4. Организовать и провести эмпирическое исследования особенностей переживания чувства одиночества подростками, сделать выводы.
5. Разработать и апробировать программу группового психологического консультирования подростков, переживающих чувство одиночества, оценить ее эффективность.

Методы исследования:

1. Теоретические методы: анализ, синтез, обобщение научной и учебной литературы, интернет-источников по проблеме одиночества в подростковом возрасте и возможности его преодоления посредством группового психологического консультирования.

2. Эмпирические методы: психодиагностические методики: тест «Шкала одиночества» (авторы: Д. Рассел, М. Фергюсон), дифференциальный опросник переживания одиночества (авторы: Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев), диагностическая беседа.

В основе гипотезы исследования лежит предположение о том, что групповое психологическое консультирование будет выступать результативным средством помощи подросткам, переживающим чувство одиночества, при соблюдении следующих условий:

1) разработка программы групповых консультаций на основе данных констатирующего исследования о характере и причинах одиночества у подростков;

2) ориентация программы групповых консультаций не только на преодоление чувства одиночества, но и поиск в нем ресурса для личностного роста;

3) использование в работе с подростками различные формы: беседа, дискуссия, психологические упражнения, групповой анализ, самооценивание, самопроектирование, целеполагание, проективные техники, моделирование жизненных ситуаций и пр.

Научная новизна магистерской диссертации заключается в выделении критериев и уровней выраженности чувства одиночества в подростковом возрасте, и представляет собой на данном этапе основу способа проверки обоснованности гипотез и задач исследования.

Практическая значимость магистерской диссертации заключается в возможности применения в практической психологической работе

разработанной программы группового психологического консультирования подростков, переживающих чувство одиночества.

По материалам исследования была написана и опубликована статья (выходные данные статьи: Багаева Т.А., Мосина Н.А. Особенности переживания одиночества в подростковом возрасте // Интернаука: научный журнал. № 42 (124). – М., Изд. «Интернаука», 2019.). Материалы исследования могут быть использованы педагогами-психологами образовательных учреждений для организации психологического сопровождения детей подросткового возраста.

Глава 1. Теоретические предпосылки исследования проблемы психологического консультирования подростков, переживающих чувства одиночества

1.1 Понятие чувства одиночества в психолого-педагогической науке

Проблема одиночества считается междисциплинарной – на протяжении многих веков она становилась объектом внимания ученых различных областей, а также писателей, философов и пр. На современном этапе ее изучения можно констатировать, что она занимает значимое место в психолого-педагогической науке. Исследовательский интерес к проблеме одиночества не ослабевает, а даже усиливается: ей посвящены многие современные исследования, в которых акцентируется внимание на сущности одиночества, причинах его возникновения, характерных проявлениях и влиянии на различные категории людей в разные периоды психического развития. Несмотря на многомерный интерес исследователей к проблеме в настоящее время не существует единого мнения об его определении.

Слово «одиночество» происходит от слова «один», однако важно не смешивать, не отождествлять понятия «одиночество» и «физическая изоляция». Физическую изоляцию не нужно оценивать отрицательно. Нахождение одному не тождественно переживанию одиночества, при этом отсутствие физической изоляции не определяет отсутствие переживания одиночества [42].

В повседневной жизнедеятельности восприятие человеком себя связано с определенным отношением к окружающему миру. Переживание им своих состояний в контексте сложной системы взаимосвязей современного общества может инициировать возникновение у него чувства одиночества [42].

Изучение феномена одиночества имеет важное социальное и психологическое значение: одиночество – это серьезная проблема современного общества. Одиночество заключается в переживании человеком ситуаций, субъективно воспринимаемых им как нежелательного дефицита общения и положительных отношений с окружающими людьми. Зачастую переживание одиночества связывается с желанием быть включенным в какую-либо группу или потребностью быть в контакте с кем-либо [80].

Несмотря на то, что мы ранее указывали, что проблема одиночества – это проблема, имеющая многовековую историю изучения, наиболее глубоко она стала теоретически осмысливаться лишь с середины XIX в. К ней было приковано внимание всех философских школ и направлений (одиночество изучалось Э. Фроммом, Б. Франклом, Ж.П. Сартром, А. Камю, А. Кьеркегором, К. Ясперсом и др.). Однако исследователи использовали разные подходы к исследованию проблемы: изучалось состояние одиночества, возникающее лишь в периоды изоляции, одиночество как разговор с Богом или возможность духовного самосовершенствования; пропагандировалось даже пессимистическое понимание одиночества как единственно возможная форма бытия человека и негативное к этому состояние отношения как противоречащего природе человека.

В зарубежной психологии разработан ряд теоретических подходов к одиночеству: неопрейдистский (Г. Зилбург, Ф. Фромм-Рейхман, Г.С. Салливан, Ф. Фромм, К. Хорни и др.), гуманистический, экзистенциальный (К. Мустакас, Б. Миюскович и др.), социологический (К. Боумен, Д. Рисмен, Р. Слейтери и др.), интеракционистский (Р.С. Вейс и др.), когнитивный (Л.Э. Пепла, У. Садлер и др.). В описанных подходах изучаются черты характера и личностные качества одиноких людей, возрастные особенности и атрибутивные модели одиночества, выделяются составляющие одиночества, определяются различные типологии и шкалы одиночества.

Проблема одиночества исследовалась и в отечественной психологии – в ней выделяется два концептуальных направления: одиночество в них рассматривается как отрицательное или положительное явление. Можно выделить и сходную их черту, которая заключается в понимании одиночества как эмоционального состояния человека, находящегося в изоляции реальной или в своем самосознании [28].

Одиночество описывается психологами как субъективное, индивидуальное переживание человека, в котором выражается определенная форма самосознания и демонстрируется нарушение реальной системы отношений и связей внутреннего мира личности. Восприятие одиночества связывают с ощущением себя покинутым, забытым, потерянным, ненужным. Переживание одиночества может содействовать развитию тяжелых расстройств личности.

Одиночество, как правило, переживается на двух уровнях [33, 42]:

- эмоциональный уровень одиночества: чувство полной погруженности в себя, обреченности, ненужности, беспорядка, пустоты, чувство потери;
- поведенческий уровень одиночества: снижение уровня социальных контактов, разрыв межличностных связей.

Также можно отметить и когнитивный уровень чувства одиночества, когда человек определяет, осознает свое переживание одиночества. Вывод «Я одинок» дается человеком с помощью аффективных, поведенческих и когнитивных доказательств. Впрочем аффективные «симптомы» одиночества сложно назвать конкретными, они скорее размыты. Не существует определенного набора эмоций, ассоциируемого с одиночеством, однако принято считать, что одинокие люди чувствуют себя несчастливymi [33].

Для идентификации одиночества в дополнение к аффективным могут использоваться поведенческие характеристики, которые выражаются в низком уровне социальных контактов, разрыве установившихся связей, а

также неудовлетворительных образцах социального взаимодействия [33, 34].

Отметим и характеристики когнитивных индикаторов одиночества – люди выводят из представления об определенном типе социальных отношений, недостаточных для них в актуальный момент. Общественное сознание культивирует потребность человека в частом и тесном взаимодействии с обществом.

Таким образом, состояние одиночества определяется в зависимости от целого комплекса чувств (аффективные характеристики), поступков (поведенческие характеристики) и мыслей (когнитивные характеристики).

Интересен вопрос факторов формирования и динамики чувства одиночества. Так, оно может усиливаться или ослабевать в зависимости от того, как изменяются субъективные стандарты личности, касающиеся ее взаимоотношений. Важно отметить, что фактором возникновения чувства одиночества выступают не столько реальные социальные связи человека, сколько образцы или стандарты социальных отношений, к которым он стремится. Формирование субъективных стандартов взаимоотношений может происходить двумя способами [36]. Первый способ предполагает приведение прошлого опыта человека к представлениям о таких социальных взаимоотношениях, которые доставляют ему чувство удовлетворения и счастья. Сравнение существующих социальных отношений с этим субъективным стандартом может стать причиной ощущения несчастья в ситуации, если актуальная социальная жизнь стала хуже, неудовлетворительнее, чем была раньше. Второй способ предполагает сравнение социальных взаимоотношений с взаимоотношениями других людей: человек совершает оценивание своих межличностных взаимоотношений, сравнение их с аналогичными взаимоотношениями у других людей.

Реакция на одиночество может быть разной: депрессия или враждебность, принятие его или желание преодолеть это состояние, это

зависит от их собственных объяснений этого чувства. Личностные объяснения одиночества имеют три составляющих [47]:

- одинокий человек обычно отмечает изначальное событие, приведшее его к одиночеству;
- пытаясь объяснить устойчивость состояния своего одиночества в течение длительного времени, он обращается к постоянным причинам своего одиночества. Эти причины, как правило, относятся к характеристикам личности (например, стеснительности) или ситуации (например, окружению, в котором трудно встретить новых людей);
- у одинокого человека, как правило, есть определенное представление о характере изменений, которые облегчили бы его одиночество.

Причинные объяснения одиночества можно классифицировать по трем измерениям: местоположение причинности (причинность может быть внутренней, личностной, либо внешней, ситуативной), стабильность (причинность может быть постоянной либо изменяющейся во времени) и контролируемость (предполагает способность человека к контролю своего поведения).

Леонардом М. Хоровицем было введено понятие «прототип одинокой личности» и отмечено, что понятие одинокой личности определено недостаточно четко [29]. Исследователем было предложено объединение основных характеристик одинокой личности в «когнитивную структуру».

Характеристиками прототипа одинокой личности являются такие суждения:

- чувство себя обособленным от других, не таким как все;
- чувство себя изолированным от других;
- чувство себя исключенным из социальной, групповой деятельности;
- представления об отличии себя от всех остальных;

- использование суждения: «Я не подходящий для контактов с другими людьми»;
- чувство того, что его никто не любит, и никто о нем не заботится;
- использование суждения: «Мне хочется иметь друга», но «Я не умею заводить друзей»;
- чувство себя неполноценным человеком;
- потенциальное присутствие параноидного чувства, чувства злости, печали;
- избегание социальных контактов;
- долгая работа (учеба).

Исследования Леонарда М. Хоровица позволили объединить признаки «одинокой личности» в три группы, которые, на наш взгляд, соотносятся с тремя уровнями одиночества, которые мы описывали ранее:

- мысли и чувства, которые испытывает человек, будучи обособлен с другими людьми (соответствует когнитивному уровню одиночества);
- поступки одиноких людей, которые приводят к этому результату; самоизоляция (соответствует поведенческому уровню одиночества);
- ощущения, включая чувство злости и подавленности (соответствует аффективному уровню одиночества).

К. Рубинстайн был проведен факторный анализ одиночества, который позволил выделить эмоциональные переживания, причины и реакции на одиночество [47].

Эмоциональные переживания одинокого человека:

- отчаяние – выражается в панике, беспомощности, утрате надежды, ранимости;
- самоуничижение – выражается в ощущении никчемности, ощущении незащищенности;

- невыносимая скука – выражается в нетерпеливости, скуке, раздражительности, скованности, неспособности взять себя в руки;
- депрессия, тоска, подавленность, опустошенность, изолированность, жалость к себе, отчужденность, тоска по конкретному человеку [47].

Причины одиночества, в представлении исследовательницы, многообразны:

- свобода от привязанностей (выражается, например, в отсутствии или разрыве с супругом или любимым человеком);
- отчужденность (выражается в ощущении себя «белой вороной», непонимании со стороны других, отсутствии близких друзей);
- вынужденная изоляция (выражается в привязанности к дому, отсутствии средств передвижения);
- уединенность (выражается в ощущении всеобщей покинутости);
- перемена места (выражается в смене места работы или учебы) [47].

Реакции на одиночество также многообразны: человек может быть печально пассивен (плачет, спит, переедает, пьет), активно уединен (учится или работает, слушает музыку, делает зарядку, гуляет, ходит в кино, читает); бесполезно тратит деньги (транжирит деньги, делает покупки), вступает в социальные контакты (звонит другу, идет к кому-нибудь в гости) [47].

Классификации феномена одиночества также разнообразны. Чаще всего выделяют такие виды одиночества, как «простое» и «патологическое» [42, 47].

«Простое одиночество» является, по сути, нормальной реакцией в ситуациях, когда периоды одиночества неинтенсивны или нечасты. Выражением простого одиночества является явное страдание, которое объясняется опасением потери общения, а не его действительной утерей. «Патологическое одиночество» заключается в добровольном разрыве

человека с обществом: человек как бы исключается или изгоняется из общества, что часто сопровождается жалостью к себе и ведет к возрастающей жажде осмысленных человеческих взаимоотношений. Выражением одиночества может быть не только уход в себя, но и вялость, снижение активности, депрессия и уныние.

«Простое одиночество» может быть дифференцировано на такие подвиды:

- Эпизодическое одиночество (встречается в течение жизни у всех людей);
- Хроническое (постоянно присутствующее чувство с оттенками безнадежности, с потерей смысла существования, постепенным распадом личности).

Эпизодическое одиночество, в свою очередь, имеет два подвида:

- кризисное одиночество (характеризуется сильными переживаниями, «впаданием» в аффект, возможной склонностью к суицидальному поведению);
- бескризисное одиночество (характеризуется переживанием дискомфорта, тоски).

Индивид может считаться одиноким, если он осознал неполноценность собственных отношений с людьми, которые личностно значимы для него, следствием чего становится переживание острейшего дефицита удовлетворения потребности в общении.

Дж. де Жонг - Гирвельд и Джоз Раадшелдерс была предложена собственная классификация одиночества, в основе которой положены три параметра одиночества [12]: эмоциональные характеристики, тип ущербности и временная перспектива.

Эмоциональные характеристики одиночества характеризуются выявлением отсутствия позитивных эмоций – счастья, привязанности, и наличия негативных эмоций – страха и неуверенности;

Типом ущербности определяется природа недостающих отношений. В типе ущербности выделяется три подтипа:

- чувство ущербности, причиной которого является отсутствие интимной привязанности;
- чувство опустошенности;
- чувство покинутости.

Временную перспективу также можно подразделить на три подкомпонента:

- степень, до которой одиночество переживается как неизменное;
- степень, до которой одиночество переживается как временное;
- степень, до которой индивид примиряется с одиночеством, усматривая причину одиночества в других.

В психологической науке представлены типологии одиноких людей – представим одну из них [20, 47]:

1. «Безнадежно одинокие» - это люди, полностью не удовлетворенные собственными отношениями. Преобладающим настроением данного типа людей является недостаток в близкой привязанности, переживания чувства социальной ущербности, безнадежности в отношении будущего. Такие люди редко становятся инициаторами установления коммуникативных связей с кем-либо (например, с соседями), зато имеют выраженную склонность обвинять в своем одиночестве других людей.

2. «Периодически и временно одинокие» - это люди, в достаточной мере связанные со своими друзьями, знакомыми, хотя и испытывающие недостаток в близкой привязанности или не состоящие в браке. Такие люди чаще вступают в социальные контакты: на работе, в различных организациях, клубах. Они считают свое одиночество преходящим и реже чувствуют себя покинутыми.

3. «Пассивно и устойчиво одинокие» - это люди, испытывающие недостаток в партнере по интимной связи или другом типе отношений, однако не выражающие своей неудовлетворенности по этому поводу. Они

примирились с занимаемым положением, воспринимают свои социальные дефициты как неизбежность. Чувствование себя глубоко одинокими сопровождается у таких людей отсутствием чувства покинутости; они не винят других в своем положении.

Интересная классификация типов одиночества предложена Садлером [59, 62]. Им выделен элементарный феномен, который лежит в основе всех переживаний и имеет четыре направления, в соответствии с которыми человек реализует свои возможности:

- уникальность судьбы индивида: актуализация внутреннего «Я» во всей его многозначности;
- традиции и культура личности;
- социальное окружение, реализация социальных ролей;
- восприятие других людей.

Опираясь на эти критерии Садлер выделил четыре измерения одиночества, в зависимости от того, какое из них фрустрируется:

1. Экзистенциальное одиночество, которое может возникнуть внутри трех различных форм самовосприятия:

- постижение себя как цельной реальности, благодаря которому человек соотносится с природой и космосом;
- причастности к мистическим, таинственным аспектам жизни, предельно близким к Богу или к глубинам бытия;
- веры человека в уникальность своей судьбы или причастности к великим историческим целям.

2. Культурное одиночество, которое проявляется в малых группах при ощущении у их отдельных членов разорванности связи с собственным культурным наследием, неприемлемости общепринятой культуры для их внутреннего мира. Проявление культурного одиночества в данном случае – это переживание разрыва со старыми ценностями.

3. Социальное одиночество связано с взаимоотношениями личности и группы; достаточно распространено. Данный тип одиночества чаще всего появляется, когда роли индивидов не учтены или человека избегают.

4. Межличностное одиночество обычно выступает в тесной связи с социальным одиночеством, но его вызывает отвержение или непонимание, неприятие какого-либо конкретного человека.

Особенно сложным становится одиночество, когда представляет собой комплекс описанных видов. Люди, подверженные всем четырем видам одиночества, страдают аномией (расстройством личности). Аномичные люди обладают общими чертами: они не принимают себя и других или же тяготеют к действиям под внешним контролем (такие люди чувствуют, что жизнь идет как бы независимо от их воли). У аномичного человека часто возникает ощущение, что он живет в пустом пространстве без ориентиров. Люди устают от такого существования. Жизнь утрачивает ценность. Часты попытки суицидов. Они самостоятельно не способны бороться со своими переживаниями одиночества.

Янг и его коллеги различают три типа одиночества [64, 75]:

1. Хроническое одиночество развивается тогда, когда в течение длительного периода времени индивид не может установить удовлетворяющие его социальные связи.

2. Ситуативное одиночество зачастую наступает в результате стрессовых событий в жизни, например, разрыв близких отношений или смерть супруга. Ситуативно-одиноким индивидом после короткого периода дистресса обычно смиряется с потерей и преодолевает одиночество.

3. Преходящее одиночество - наиболее распространенная форма этого состояния, относящаяся к кратковременным приступам чувства одиночества.

И. Ялом [74] выделяет три типа одиночества (изолированности), при этом разница между людьми, пытающимися избежать одиночества, лишь в том, от какого одиночества они стремятся спрятаться:

1. Внутрличностное (от себя) – человек убегает от какой-то части себя, возводя, барьеры между частями своего Я. Это происходит, когда человек отрицает, свои собственные желания и не доверяет себе.

2. Межличностное (от других) - человек убегает от отношений с другими людьми и понимания, что он живет не так, как ему этого хочется. Причинами этого могут быть неумение строить близкие отношения, страх, личностные особенности и предыдущий опыт отношений.

3. Экзистенциальное (от жизни) - человек прячется в толпе от грусти и тоски, от осознания, что никто и ничто не смогут дать вечного смысла, радости и внимания.

Одиночество – это специфическая форма самосознания человека, сопряженная с тяжелыми и мучительными эмоциональными переживаниями и вызываемая разрывом связей человека с внешним (физическим или социальным миром) или с самим собой.

В зависимости от того, какие связи разрываются, образуются четыре типа одиночества:

1. Космическое - чувство разрыва связей с Вселенной, космосом, природой, Богом. Это и потеря связей с самим собой, т.к. его способности, талант не реализуются, он живет чужой жизнью.

2. Культурное одиночество возникает, если личностные ценности человека не соответствуют ценностям общества, в котором он живет, т.к. получается, что он живет в чужом мире. Поэтому наиболее часто культурное одиночество переживают эмигранты, поэты, люди, пережившие глубокие социальные перемены.

3. Социальное одиночество - когда разрываются связи человека с группой, в которую он хотел бы входить. Его изгнали, отвергли, не приняли.

4. Личностное или межличностное одиночество - разрыв связей с другими людьми. У человека нет друзей - дефицит дружеского, доверительного, интимного общения.

Проявляется в двух формах:

- социальная изоляция (нет друзей) - дефицит дружеского общения;
- эмоциональная изоляция - самая тяжелая форма одиночества.

Причины и проявления личностного одиночества зависят от исходных причин, выделяют три вида личностного одиночества:

- истинное одиночество (понятие заимствовано из работ экзистенциалистов).
- патологическое одиночество обусловлено отклонениями в психике, одна из главных причин - шизофрения.
- вынужденное одиночество.

Экзистенциалисты считают одиночество специфической особенностью человека, в отличие от животных. Никто до конца нас понять и принять не смогут. «Все мы заключены в одиночную камеру». Солидарность с другими всегда поверхностна, иллюзорна. «Я праздную свое одиночество» - раз нельзя избавиться от одиночества, нужно изменить к нему свое отношение.

Отсутствие желания общаться - патологическое одиночество. Человек добровольно ограничивает число контактов с другими людьми, общение может вызвать скуку, раздражение.

Вынужденное одиночество - ограничения круга общения носят вынужденный характер. Причины вынужденного одиночества лежат в самой личности или в особенностях ситуации. Зависит от ситуации (так сложились обстоятельства жизни):

- тяжелое заболевание,
- потеря любимого, близкого человека (потеря - смерть, развод),
- переезд (смена места жительства).

Но ситуация меняется и одиночество прекращается – чего не происходит, если причина одиночества - в личности.

Главная личностная черта, порождающая одиночество – это самооценка. Низкая самооценка, комплекс неполноценности ограничивает

круг общения, становясь предпосылкой для одиночества. Высокая самооценка, высокомерие, пренебрежительное отношение к другим людям также влекут за собой одиночество.

Можно обнаружить и обратную связь: одиночество приводит к понижению самооценки. Самый мощный корень личностного одиночества - низкая самооценка. Но при этом характер эмоций одинокой личности зависит от характера атрибуции своего одиночества: если винит в своем одиночестве других - внешняя атрибуция, его не любят - гнев (ведь он заслуживает любви) и горечь; если причины одиночества видит в себе - внутренняя атрибуция.

Все одинокие люди - депрессивные люди. (Депрессия - это индикатор одиночества).

Как ведут себя одинокие люди, их поведение:

1. Печально - пассивное поведение. Эти люди ничего не делают, только плачут, переедают, пьют таблетки и алкоголь, наркотики, и т.д.
2. Активное уединение - учусь, занимаюсь спортом, слушаю музыку и др.

«Печальная пассивность» - это реакция на одиночество тех, кто хронически и глубоко одинок. Такие люди находятся в состоянии летаргического самосострадания, которое отталкивает от них других людей и тем самым замыкается порочный круг: низкая самооценка? Одиночество.

«Активное уединение» - это плодотворное и творческое использование времени, проводимого в одиночестве, своего рода альтернатива одиночеству («Трудолюбивой пчелке некогда печалиться!»). Но иногда такая активность приобретает бессмысленный характер: человек усердно и интенсивно занимается никому не нужным, «пустым» делом, лишь бы заглушить одиночество, отстранение от непосредственного, живого общения с людьми шаблонными и надуманными делами.

Таким образом, одиночеством называется негативное переживание, возникающее в результате неудовлетворения потребностей в разделении чувств, общении и понимании человека значимыми людьми.

1.2 Социально-психологические особенности подростков

Подростковый период – это возрастной период, находящийся между детством и ранней юностью, при этом имеющий достаточно размытые возрастные границы. Возрастные психологи чаще всего используют такое понимание: от 11-14 лет до 15-17 лет. Одни дети вступают в подростковый возраст раньше, другие – позже, пубертатный кризис может возникнуть и в 11, и в 13 лет. Многие исследователи подразделяют подростковый период на две фазы: ранний подростковый возраст (обычно от 12 до 14 лет) и средний или старший подростковый возраст (от 15 до 18 лет) [38]. И.В. Шаповаленко определяет подростковый период как период завершения детства, вырастания из него, переходный от детства к взрослости [71, с. 240]. Изучением данного возрастного периода и его особенностей занимался ряд таких исследователей, как Л.И. Божович, Л.С. Выготский, И.С. Кон, С.Л. Рубинштейн, Э. Эриксон и др.

Основная особенность подросткового периода заключается в резких качественных изменениях, происходящих во всех аспектах психического и физического развития. Например, подростковый возраст – это время бурного и плодотворного развития познавательных процессов. Период характеризуется становлением избирательности, целенаправленности восприятия, становлением устойчивого произвольного внимания, логической памяти и теоретического мышления. Л.С. Выготский главным в развитии мышления подростков считает овладение процессом образования понятий, который ведет к высшей форме интеллектуальной деятельности, к новым способам поведения, осознанию действительности, себя в ней и к

пониманию других людей [11, 51]. Л.С. Выготский отметил также еще два новообразования – развитие рефлексии и на ее основе развитие самосознания, что делает возможным и неизмеримо более глубокое и широкое понимание других людей. В связи с этим формируются представления о других и, в первую очередь, о самом себе. Подросток находится в поиске наиболее благоприятных форм поведения, успешных образов собственной личности [11, 51].

Существенные изменения происходят, таким образом, не только в познавательном, но и в личностном развитии подростка – происходит стабилизация черт характера и основных форм межличностного поведения. Главными мотивационными линиями данного возрастного периода, связанными с активным стремлением подростков к личностному самосовершенствованию, являются самопознание, самовыражение, самоутверждение. Подростки стремятся понять себя, свои возможности и особенности, определить сходные и отличные от других людей черты, и, соответственно, определить наличие в себе уникальности и неповторимости. Они как бы открывают для себя свой внутренний мир, который по мере взросления, все более и более наполняясь, осознается подростком как нечто особенное [3, с. 10-12; 54].

Таким образом, подростковый возраст характеризует качественный сдвиг в развитии самосознания и последовательное появление двух его форм: чувство взрослости и Я-концепция. Подросток открывает для себя собственный внутренний мир, становится способным к погружению в себя и наслаждению своими переживаниями. Подросток начинает ощущать свое тело, открывает для себя мир любви. Практически любое событие стимулирует его к размышлениям о себе и своих проблемах [73].

Новообразованиями подросткового возраста выступают чувство взрослости, чувство самоидентичности, развитие рефлексии, самосознание, абстрактное мышление. Формируемое чувство взрослости может стать причиной сложностей во взаимоотношениях с родителями: по причине

своего стремления к независимости и самостоятельности подросток может протестовать против опеки взрослого. Например, в исследованиях А.В. Толстых отмечается, что у подростков изменяется отношение к семье и родителям – в частности, возникает острое желание начать критиковать, появляются сомнения и желание противостоять привычным ценностям, различным установкам и тому типу поведения, который принят у взрослых людей [68]. Таким образом, авторитет взрослых претерпевает значительные изменения в плане его значимости для подростков, что связано с еще одной особенностью подросткового возраста – перестройкой эмоциональной сферы и развитием критического мышления. Подросток стремится быть взрослым, обладать всеми правами, характерными для взрослых, обретая, таким образом, долгожданную свободу, поэтому часто игнорирует запреты взрослых, отстаивая свою независимость: « Я сам знаю, что мне нужно делать, и никто не может мне этого запретить!» [51].

При этом лояльность к сверстникам в подростковом возрасте повышается. Общение со сверстниками выделяется психологами в качестве ведущего вида деятельности этого возрастного периода. Стремление подростка занять удовлетворяющее его положение среди сверстников сопровождается порой повышенной конформностью к ценностям и нормам группы сверстников. Подростковый период характеризуется реакциями эмансипации и группирования со сверстниками, поэтому особую значимость в жизни подростка начинают приобретать подростковые сообщества. В таких сообществах подросток получает возможность удовлетворения потребности быть понятым, принятым, утвердиться в группе либо за счет подражания своим сверстникам, либо за счет своей оригинальности и непохожести на них.

Подростковый возраст характеризуется формированием новых взаимоотношений со сверстниками. Подростки активно ищут внешние социальные контакты с целью получения поддержки сверстников, становятся более заинтересованными в групповом общении. Подросток

нуждается в ощущении себя принадлежащим к группе – это чувство важно для его самоопределения, для определения его статуса в глазах ровесников. Подростки, будучи особой социально-психологической группой, имеющей свои собственные нормы, специфические формы поведения и пр. образуют особую подростковую субкультуру. В группе создается особое чувство - «чувство мы», которое воспринимается подростком как защита, поддержка. [2, с. 36-39] Таким образом, подростковый возраст характеризуется важными изменениями в социальных связях и социализации, так как преобладающее влияние семьи заменяется влиянием группы сверстников, выступающей источником норм поведения и статуса.

Можно выделить такие задачи зоны ближайшего развития в подростковом возрасте:

- пубертатное развитие: изменение организма ребенка (проявляются первичные половые признаки, формируется мужская и женская идентичность);
- когнитивное развитие: развитие интеллекта, появление способности к абстрактному мышлению, общее расширение временной перспективы, подросток способен планировать свою деятельность.
- социализация: приобретение социального опыта, определенных норм и правил поведения, присущих для социального круга, к которому принадлежит подросток;
- становление идентичности: формирование реальности представлений о себе и другом, осознание своего «Я» во временной перспективе прошлого, будущего и настоящего, выделение себя как новый образ, отличный от образа родителей, поиск ценностей, идеологий, формирование системы выборов [11].

Выделяются основные особенности подростков:

- повышенная значимость тесных эмоциональных контактов;
- интенсивная социализация с одновременным процессом противопоставления себя обществу.

Подростковый возраст считается «трудным» (используются понятия «переходный возраст», «подростковый кризис» и пр.) - подросток сталкивается с рядом психологических проблем. Так, в подростковом возрасте как состояние, как чувство впервые осознается одиночество – как результат развития познавательной и эмоциональной сферы личности и перехода подростка на новый уровень самосознания. Подростки начинают осознавать себя как уникальную, неповторимую личность, а потому особенно остро замечать собственные отличия от окружающих людей. Также для подростков становятся особой ценностью, особой потребностью межличностные отношения, построение которых далеко не всегда получается стабильным и гармоничным, а потому вызывает разнообразные эмоциональные переживания, в т.ч. и рост чувства одиночества.

Повторимся, одиночество особенно остро впервые осознается в подростковом возрасте. Причина этого может крыться в актуализации расширяющихся социальных потребностей, присущих подростковому возрасту [6, с. 43]. Речь идет о потребности в установлении значимых межличностных отношений, в расширении дружеских связей, в знакомстве со значимыми людьми и социального опыта, в желании быть принятым различными социальными группами. С переживанием одиночества также часто связаны подростковое отчуждение от мира взрослых, открытие новых возможностей своего «Я», осознание себя как личности и индивидуальности [67, 69].

Исследованию проблемы одиночества в подростковом возрасте уделял И.С. Кон. Он говорил о том, что одиночество в подростковом возрасте является нормальным состоянием, имеющим достаточно большой психологический смысл: «Открытие своего внутреннего мира очень важное, радостное и волнующее событие, но оно вызывает также много тревожных и драматических переживаний. Вместе с осознанием своей уникальности, неповторимости, непохожести на других приходит чувство одиночества. Юношеское «я» еще неопределенно, расплывчато, диффузно, оно нередко

переживается как смутное беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которую чем-то необходимо заполнить. Отсюда растет потребность в общении и одновременно повышается избирательность в общении, потребность в уединении» [30]. А также: «... в переходном возрасте меняется представление о содержании таких понятий, как «одиночество» и «уединение». Дети обычно трактуют их как некое физическое состояние, подростки же наполняют эти слова психологическим смыслом, приписывая им не только отрицательную, но и положительную ценность» [30]. Таким образом, подростки начинают понимать сущность одиночества более глубоко, что подтверждает высказанную нами ранее мысль о том, что именно в данном возрасте чувство одиночества осознается впервые.

Причины формирования одиночества в подростковом возрасте могут быть различными, и, как правило, имеют психологический характер: особенности самооценки, нарушение социально-психологической адаптации, низкий уровень коммуникаций, эмоциональная направленность и пр. [18]. Переживание одиночества у подростков может быть связано не только с ситуацией межличностных отношений (ссора/разрыв с близкими, исключение из группы и пр.), но и с потерей смысла собственного существования. Одиночество в этот период часто неприятно для подростков, становится предметом для жалоб, однако при этом нередки ситуации, когда подростки сами его ищут. Подросток хочет быть собой и, одновременно, боится этого. Подростки еще не задумываются о смысле жизни, они чаще раздумывают над тем, любимы они или нет, ценят их или нет и пр. [2, с. 62-67]

С.В. Малышева и Н.А. Рождественская выделили причины возникновения чувства одиночества у подростков:

– осознание себя как уникальной, неповторимой, ни на кого не похожей личности;

- отсутствие достаточного количества межличностных контактов со сверстниками (общество сверстников является для подростка средой для самоутверждения, научения взаимодействию в неформальной группе сверстников и пр.);

- экзистенциальный подростковый кризис «смысла жизни»;

- принудительное удержание подростков в каких-либо группах (данный феномен нередко обнаруживается в детских домах: неудовлетворенная потребность в уединении порождает у них мысли о непонимании окружающими их личностных особенностей) [44, с. 64].

Анализ литературы показал, что в подростковом возрасте одиночество определяется как сложное психологическое образование, проявляющееся, как минимум, на трех уровнях:

- на когнитивном уровне – как осознание и понимание подростком феномена одиночества как следствия происходящих возрастных изменений;

- на эмоциональном уровне – как переживание психологических отличий себя от других, появление тревожности, опустошенности, депрессии, фрустрации, отчужденности;

- на поведенческом уровне – как стремление подростка к уединению, изоляции.

Таким образом, подростковый возраст – очень сложный и противоречивый. Основное содержание возраста определяется развитием «Я-образа», «чувства взрослости», идентичностей (социально-ролевой, возрастной, половой) и др. Этот возраст является периодом неустойчивого развития, в психике подростков отчетливо выступает противоречивость, связанная с неравномерностью психического и физического созревания. С одной стороны, подросток стремится к тому, чтобы быть особенным, независимым, самостоятельным, с другой – стремится к объединению в различных формальных и неформальных группах. Внутренний конфликт

может привести к переживанию подростком чувства одиночества (впрочем существуют и иные причины возникновения данного состояния).

1.3 Особенности психологического консультирования подростков, переживающих чувство одиночества

Проведенный анализ литературы показал, что работа с переживанием одиночества в подростковом возрасте является целесообразной и практически значимой. Следствием переживания подростком одиночества может стать появление трудностей в оценивании и осознании себя самого, в общении и поведении, которые, в свою очередь, отрицательно влияют на дальнейшее развитие и формирование личности [8]. Также отсутствие поддержки и понимания во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками – даже скорее восприятие и переживание таковых – может стать причиной «присоединения» к негативно настроенной субкультуре подростков и пр. Последствием переживания подростком чувства одиночества может стать формирование нигилистического отношения личности к обществу, к развитию у нее форм поведения, направленных на противостояние с ним или «уход» от него: криминальные и экстремистские действия, алкоголизм, наркомания и др. – т.е. девиантное, делинквентное или аддиктивное поведение. Подростки, по мнению Е.Г. Уманской, еще недостаточно овладели средствами рефлексивного контроля за своими состояниями и поведением [69, с. 164]. Более того – негативное состояние, переживаемое при одиночестве, может прогрессировать и приводить к абсолютному недоверию подростка к внешнему миру.

Отметим также и то, что влияние одиночества, его переживание подростком может иметь не только негативные перспективы, которые мы отметили выше. Е.Г. Уманская отмечает, что «... переживание одиночества может стать ситуацией, способствующей развитию человека,

стимулирующей появление рефлексии по поводу собственной жизни и перспектив своего развития» [69, с. 163]. Такую двойственность влияния переживания одиночества на подростка указывает и И.В. Дубровина: одиночество может обогатить внутренний мир подростка и позволить ему почувствовать уникальность собственного существования, а может стать причиной поведенческих отклонений, депрессии и даже суицида [19].

В этой связи интересно предлагаемое С.В. Малышевой разделение понятий «одиночество» и «уединенность»: «...состояние уединения есть сложное эмоциональное переживание, сопровождающее глубокий внутренний процесс осмысления и постижения самого себя, смысла человеческого существования и окружающей действительности. Состояние одиночества переживается, как нереализуемое желание общаться с близким человеком, чувство тоски, скуки, неудовлетворенность собой и окружающими» [44]. Потребность в уединении, как территориальном и психологическом ограждении своего Я от посторонних, у человека, наряду с потребностью в общении является базовой [74, с. 25].

Отличие в таких перспективах зависимо от степени осознания и обращенности подростка к своим ресурсам и возможностям. На наш взгляд, используя технологию психологического консультирования представляется возможным изменить негативную перспективу переживания подростком одиночества на положительную, перенаправить его от одиночества к уединению, если он чувствует в этом потребность. Более важным нам видится не то, как подросток пришел к одиночеству, а то, как он сам воспринимает это свое состояние и как он его использует.

Одиночество в социальном измерении – это, прежде всего, проблема социальных связей. Чтобы наилучшим образом помочь одиноким людям, важно знать, какой опыт одиночества наиболее типичен и какие люди больше всего склонны испытывать чувство одиночества. Эта задача осложняется тем, что одиночество отнюдь не единообразно. Для многих людей одиночество является реакцией на разрушительные жизненные

перемены. Для других людей одиночество может стать результатом их собственного жизненного пути, а не следствием недавней утраты или разрыва социальных связей. Примером тому могут служить болезненно застенчивые учащиеся, не имеющие друзей в старших классах школы и остающиеся социально изолированными в высших учебных заведениях.

Один из крупнейших исследователей одиночества Янг полагает, что хронический характер одиночества является важным измерением, отличающим одиноких людей [15, 75]. По его мнению, хроническое одиночество есть следствие длительной неспособности человека установить связи с другими людьми, тогда как ситуативное одиночество – это следствие крушения сложившейся модели социальных связей человека. Термин «преходящее одиночество» относится к случайно испытываемому чувству одиночества, которое большинство людей переживают, время от времени. Хронический характер одиночества – важный диагностический параметр, так как он имеет непосредственное значение для этиологии и вмешательства. Например, больше всего пользы от своего состояния хронически одинокие люди могут получить благодаря выработке невосприимчивости к социальным тревогам и развитию социальных навыков. Напротив, людям, испытывающим ситуативное одиночество, больше всего пользы принесет вновь обретенная уверенность и оказанная им помощь в идентификации социального контекста, в котором можно нащупать новые связи.

В зарубежных исследованиях по проблеме преодоления одиночества обычно выделяют два основных метода: тренинг социальных навыков и когнитивно-поведенческую терапию [30]. Если первый метод ориентирован на групповое применение, то второй ориентирован на индивидуальный подход. В тренинг социальных навыков обычно входят такие элементы как: моделирование, разыгрывание ролей, самонаблюдение и домашние задания; клиенты обучаются таким навыкам как вступление в разговор, умение поддержать телефонные разговоры, умение делать и принимать

комплименты; они учатся регулировать периоды молчания, подчеркивать привлекательность физических данных, повышать роль невербальных методов общения, изучают подходы к физической близости [75]. В когнитивно-поведенческую терапию входят разнообразные когнитивные приемы, среди которых наиболее часто используется распознавание автоматизма мышления, то есть клиентов учат воспринимать так называемые «автоматические мысли» из категории фактов в категорию гипотез.

Коррекция одиночества включает:

- индивидуальную коррекцию – работа над своими внешними и внутренними качествами;
- социальную коррекцию – приобретение навыков и способов эффективного взаимодействия и конструирования ситуации.

В качестве помощи может быть использовано групповое психологическое консультирование, направленное на преодоление дискомфорта, напряженности, тревожности и других негативных состояний и процессов.

Психологическое консультирование в общем смысле – это «непосредственная работа с людьми, направленная «на решение различного рода психологических проблем, связанных с трудностями в межличностных отношениях, где основным средством воздействия является определенным образом построенная беседа» [47], это «оказание помощи личности в ее самопознании, формировании адекватной самооценки и адаптации к новым условиям и ценностно-мотивационной сферы, преодолении проблем в развитии и достижении эмоциональной устойчивости, способствующей непрерывному личностному и профессиональному росту и саморазвитию» [50], это «оказание психологической помощи клиенту в направлении его личностного развития и роста» [57].

Г.И. Колесникова отмечает наличие большого количества разноплановых определений понятия «психологическое консультирование»

и на основе их анализа выделяет ряд признаков данного типа психологической помощи [26]:

- психологическое консультирование – это один из видов психологической помощи;
- данная помощь носит практический процессуальный характер;
- данная помощь оказывается специалистом, имеющим соответствующую квалификацию;
- для ее реализации необходимо наличие клиента, а также присутствие в его жизни некоего психологического дискомфорта, определяемого им или его ближайшим окружением как проблема;
- желание клиента решить данную проблему;
- целенаправленные действия консультанта, направленные на осознание клиентом сути проблемы и способов ее разрешения;
- при оказании психологической помощи консультант делает акцент на имеющиеся у клиента ресурсы и пр.

Спецификой психологического консультирования как вида психологической помощи является активность роли клиента и самостоятельность его действий по разрешению его проблемы (т.е. именно клиент осуществляет основную психокоррекционную работу, он ответственен за конечный результат, а психолог отвечает за правильность своих выводов о сути проблемы и профессиональную обоснованность рекомендаций по разрешению данной проблемы [26]. Эта особенность, на наш взгляд, значима с точки зрения обучения жизненным навыкам – именно сам человек должен обнаружить в себе ресурсы для развития конкретных жизненных умений, сам должен инициировать процесс их формирования под руководством психолога-консультанта. Этот опыт, в свою очередь, позволит молодому человеку в дальнейшем самостоятельно развивать в себе необходимые для его индивидуальной жизни умения и навыки. Психолог-консультант должен вступить в такое взаимодействие с клиентом,

чтобы он смог найти новые способы действия, новые переживания, новые мысли, новые цели для дальнейшей жизни.

Исследователи в области психологического консультирования выделяют различные его виды и формы. По критерию основного количества присутствующих клиентов выделяют индивидуальное и групповое консультирование. При групповом консультировании независимо от исходных теоретических позиций психолога ему приходится иметь дело со сложной системой, какой является любая группа [49]. Групповое психологическое консультирование в своей основе имеет интериндивидуальный подход к личности (учет всех вариантов ее взаимодействия, общения, отношений с другими людьми).

Перейдем к анализу специфики группового психологического консультирования при преодолении чувства одиночества. Консультирование по преодолению чувства одиночества в общем смысле – это подход, который ориентирован на оказание клиентам содействия в развитии навыков самопомощи [39].

Главные цели консультирования заключаются в развитии навыков, позволяющих справляться с определенными проблемами в настоящем и будущем времени.

Необходимо учитывать, что одиночество, как внутреннее состояние, является следствием негативных общекommunikативных и общеличных процессов. Поэтому при составлении этой программы мы опирались не только на собственно тематику решения проблемы одиночества, но и на факторы, предшествующие этому состоянию: дефицит общения, не возможности установления контактов, тревожность, закомплексованность и другие. Подросток, стремясь доказать себе и окружающим свою самостоятельность, ценность своей личности, её уникальность и неповторимость, неизбежно сталкивается с состоянием одиночества, «разговором с собой», которое в свою очередь помогает ему в этом обособлении, индивидуализации, развитии его личности.

Групповая форма имеет большие возможности для подростков, испытывающих чувство одиночества: в рамках малых групп (до 20 человек) сообщается новая информация, происходит обучение навыкам, формируются новая система ценностей и позитивная мотивация, обеспечивается социальная и эмоциональная поддержка. Коллективный опыт позволяет в более широком контексте взглянуть на собственные проблемы. Группа предоставляет возможность обсуждения актуальных проблем поведенческих рисков. Групповые дискуссии помогают улучшить межличностные отношения и социальные взаимодействия. Общаясь с другими участниками группы, подростки приобретают навыки коммуникации и самовыражения. А также группа представляет собой защищенное, но вполне реальное поле деятельности, где можно практиковаться в приобретенных жизненных навыках [62].

Дж. Кори также рассматривает преимущества группового консультирования: консультативная группа воссоздает привычный для участников группы мир, она является своеобразным образцом реальности. В рамках группового консультирования участник получает понимание и поддержку, что усиливает готовность членов группы исследовать и разрешать проблемы, с которыми они пришли в группу [33]. Это позволяет судить о специфике группового консультирования, которую составляет именно атмосферность работы в группе. Помимо обозначенных преимуществ группового консультирования, безусловно, существуют и определенные трудности: объект деятельности психолога-консультанта – это группа (малая группа), управление (ведение) которой является целым искусством – консультирование должно учитывать возможности, интересы и проблемы всех участников группы, учитывать их взаимоотношения, должно отвечать общим целям группы и пр.

Групповое консультирование подростков при преодолении чувства одиночества, безусловно, будет опираться на тренинговую работу. Тренинг в достаточно упрощенной трактовке – это «метод активного обучения,

направленный на развитие знаний, умений и навыков и социальных установок» [37]. Целесообразность применения тренинговой формы групповой работы в обучении жизненным умениям обусловлена тем, что в тренинге предполагается стадия овладения-присвоения, которой завершается процесс внутренней трансформации участников в ходе тренинга. Овладение-присвоение нового (знаний, навыков, умений) происходит в рамках «зоны ближайшего развития» участников в результате совместной деятельности ведущего и участников психологического тренинга [27].

Цели группового консультирования в преодолении чувства одиночества могут быть различными:

- формирование позитивных смысложизненных установок, интегрирующих личностное и социально-культурное начало;
- подготовка к жизни в российском обществе;
- формирование реалистического отношения к жизни, которое должно базироваться на оптимистическое отношение к жизни;
- формирование коммуникативности в межличностных отношениях.

Групповое консультирование имеет ряд преимуществ перед индивидуальным. Например, члены группы могут осознать, что они не одиноки в своих проблемах и интересах, что с ними не происходит чего-либо уникального или ненормального. Взаимодействуя друг с другом, люди учатся лучше понимать собственные ситуации. В группах клиенты могут опробовать новые формы поведения и способы взаимодействия, потому что атмосфера группы обеспечивает безопасное окружение, предоставляющее возможности для экспериментирования, изменений и получения обратной связи. Кроме того, наблюдая, как другие участники работают со своими проблемами и решают их, члены группы приобретают навыки поступать аналогично. Наконец, группа может служить катализатором, помогающим

людям осознать свое желание или потребность в индивидуальном консультировании или в достижении личностной цели.

В ходе коррекционного взаимодействия будут использованы следующие принципы работы:

- Принцип «от простого к сложному»
- Деятельностный принцип.
- Принцип системности.
- Принцип активности.

Методы работы:

- Телесно ориентированная терапия
- Игровая терапия
- Релаксация
- Арт-терапия

Техники и приемы группового консультирования:

- постановка вопроса (в целях получения информации о клиенте и побуждения его к самоанализу);
- приемы одобрения и успокоения;
- перефраз;
- познание и отражение чувств клиента;
- предоставление клиенту информации;
- конфронтация;
- структурирование и пр.

Подводя итог данному параграфу, отметим, что групповое консультирование обладает широкими возможностями при преодолении чувства одиночества у подростков. Во-первых, сама форма работа – групповая – имеет большой потенциал – подростки могут приобрести групповой опыт, самораскрыться, проанализировать чужие проблемы. Во-вторых, на основе анализа литературы мы смогли определить цели группового психологического консультирования, основные этапы работы,

методы работы, принципы отбора упражнений и пр. В-третьих, групповое консультирование может включать в себя тренинговые элементы, которые являются наиболее активным методом социального обучения. На основе приведенных аргументов мы можем сделать теоретические выводы о том, что групповое психологическое консультирование будет эффективно в преодолении чувства одиночества у подростков.

Выводы по Главе 1

Теоретический анализ проблемы психологического консультирования подростков, переживающих чувства одиночества позволил сделать такие выводы:

1. Понятие «чувство одиночества» недостаточно разработано и неоднозначно трактуемо в современной науке. Несмотря на частую встречаемость данного понятия в исследованиях, мало кто уделяет внимание определению данного понятия, раскрывает его сущность и пр. Мы проанализировали некоторые трактовки чувства одиночества и пришли к выводу, что одиночество – это негативное переживание, возникающее в результате неудовлетворения потребностей в разделении чувств, общении и понимании человека значимыми людьми.

2. В подростковом возрасте одиночество определяется как сложное психологическое образование, проявляющееся, как минимум, на трех уровнях: на когнитивном уровне – как осознание и понимание подростком феномена одиночества как следствия происходящих возрастных изменений; на эмоциональном уровне – как переживание психологических отличий себя от других, появление тревожности, опустошенности, депрессии, фрустрации, отчужденности; на поведенческом уровне – как стремление подростка к уединению, изоляции.

3. Работа с переживанием одиночества в подростковом возрасте является целесообразной и практически значимой. Следствием переживания подростком одиночества может стать появление трудностей в оценивании и осознании себя самого, в общении и поведении, которые, в свою очередь, отрицательно влияют на дальнейшее развитие и формирование личности. В связи с этим нами были проанализированы возможности группового консультирования при преодолении чувства одиночества у подростков. Они оценены нами как широкие, что подтверждается рядом аргументов:

- сама форма работа – групповая – имеет большой потенциал – подростки могут приобрести групповой опыт, самораскрыться, проанализировать чужие проблемы;

- на основе анализа литературы мы смогли определить цели группового психологического консультирования, основные этапы работы, методы работы и пр.;

- групповое консультирование может включать в себя тренинговые элементы, которые являются наиболее активным методом социального обучения.

На основе приведенных аргументов мы можем сделать теоретические выводы о том, что групповое психологическое консультирование будет эффективно в преодолении чувства одиночества у подростков.

Глава 2. Разработка и апробация программы группового психологического консультирования подростков, переживающих чувство одиночества

2.1 Организация исследования

Теоретический анализ проблемы переживания чувства одиночества подростками позволил высказать предположение о том, что групповое психологическое консультирование будет выступать результативным средством помощи подросткам, переживающим чувство одиночества, при соблюдении следующих условий:

а) разработка программы групповых консультаций на основе данных констатирующего исследования о характере и причинах одиночества у подростков;

б) ориентация программы групповых консультаций не только на преодоление чувства одиночества, но и поиск в нем ресурса для личностного роста;

в) использование в работе с подростками различные формы: беседа, дискуссия, психологические упражнения, групповой анализ, самооценивание, самопроектирование, целеполагание, проективные техники, моделирование жизненных ситуаций и пр.. Данная гипотеза была проверена в ходе экспериментального исследования, которое проводилось в три этапа:

1. Констатирующий этап психологического эксперимента: диагностика уровня и особенностей переживания чувства одиночества у подростков.

2. Формирующий этап психологического эксперимента: разработка и апробация на группе подростков комплекса групповых консультаций в целях преодоления чувства одиночества.

3. Контрольный этап психологического эксперимента: повторная диагностика уровня и особенностей переживания чувства одиночества у подростков, определение эффективности группового консультирования как средства преодоления чувства одиночества у подростков.

На констатирующем этапе исследования мы определили перечень критериев чувства одиночества у подростков:

1. Интенсивность переживания чувства одиночества.
2. Характер переживания чувства одиночества.
3. Временной аспект (временная перспектива) чувства одиночества.

Для каждого показателя были определены уровни: высокий, средний и низкий.

В соответствии с выделенными критериями одиночества в подростковом возрасте мы провели анализ методической литературы по проблеме одиночества и определили наиболее подходящие для исследования методики. Так, методический инструментарий исследования составили три методики. Интенсивность переживания чувства одиночества подростков диагностировалась с помощью *теста «Шкала одиночества»* (авторы: Д. Рассел, М. Фергюсон). Характер переживания чувства одиночества подростками диагностировался с помощью *дифференциального опросника переживания одиночества* (авторы: Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев). Временной аспект чувства одиночества у подростков диагностировался с помощью *диагностической беседы, разработанной самостоятельно*. При обобщении и анализе эмпирических материалов использовался непараметрический метод – U-критерий Манна-Уитни.

Представим в таблице 1 критерии, краткое описание уровней, методики констатирующего этапа исследования уровня и особенностей переживания чувства одиночества у подростков:

Таблица 1. Критерии, уровни, методики исследования уровня и особенностей переживания чувства одиночества у подростков

Критерий чувства одиночества у подростков	Уровень выраженности чувства одиночества			Методики
	Высокий	Средний	Низкий	
Интенсивность переживания чувства одиночества	Подросток имеет высокий уровень субъективного переживания одиночества, т.е. остро переживает это состояние, тяготится одиночеством; для него невыносимо быть одиноким, он испытывает нехватку общения со стороны окружающих	Подросток имеет средний, оптимальный уровень чувства одиночества – подросток иногда испытывает одиночество, но оно не приносит ярких отрицательных переживаний	Подросток не испытывает одиночества, связанного с нехваткой близости или общения, и не считает себя одиноким человеком, т.е. имеет низкий уровень одиночества	Тест «Шкала одиночества» (Д. Рассел, М. Фергюсон)
Характер переживания чувства одиночества	Подросток имеет негативное представление об одиночестве и склонен искать общение любой ценой с целью избежать ситуаций уединения, которые связаны с неприятными или болезненными переживаниями. Ему присуща выраженное переживание изоляции, нехватки эмоциональной близости или контактов с людьми.	Подросток имеет нейтральное отношение к одиночеству: не испытывает болезненных переживаний по его поводу, но и не способен найти в нем ресурс для самопознания и саморазвития	Подросток имеет спокойное, толерантное отношение к переживанию одиночества, ситуациям уединения и одиноким людям; умеет находить ресурс в уединении, творчески использовать его для самопознания и саморазвития	Дифференциальный опросник переживания одиночества (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев)

Окончание таблицы 1

Временной аспект чувства одиночества	Подросток испытывает хроническое одиночество: не может установить удовлетворительные взаимоотношения со значимыми для него людьми в течение длительного периода жизни	Подросток испытывает эпизодические, ситуативное одиночество: периоды уединения уравновешиваются периодами общения	Подросток крайне редко испытывает одиночество – одиночество имеет преходящий характер во временной перспективе	Диагностическая беседа
--------------------------------------	---	---	--	------------------------

Выбор психодиагностического инструментария осуществлялся в соответствии с поставленными задачами исследования. Были использованы методики, связанные с изучением различных аспектов одиночества (уровень субъективного переживания, отношение к одиночеству, вид одиночества), подходящие и по возрастному цензу (подростковый возраст).

Характеристика выбранным методикам исследования представлена в Приложении А; бланки методик – в Приложениях Б, В. Г.

В эмпирическом исследовании приняли участие 50 подростков: 23 учащихся 9 класса, 27 учащихся 10 класса.

2.2 Результаты констатирующего исследования и их обсуждение

На констатирующем этапе исследования была проведена диагностика переживания чувства одиночества подростками, учащимися в 9 и 10 классах, – изучались различные аспекты одиночества: уровень субъективного переживания, отношение к одиночеству, вид одиночества. Представим результаты диагностики по каждой методике отдельно.

1. Тест «Шкала одиночества» (Д. Рассел, М. Фергюсон):

Данная методика позволила диагностировать уровни субъективного переживания одиночества подростками – подробные результаты диагностики находятся в Приложении Д (таб. 1), сводные результаты распределения подростков отражены в диаграмме (рис. 1):

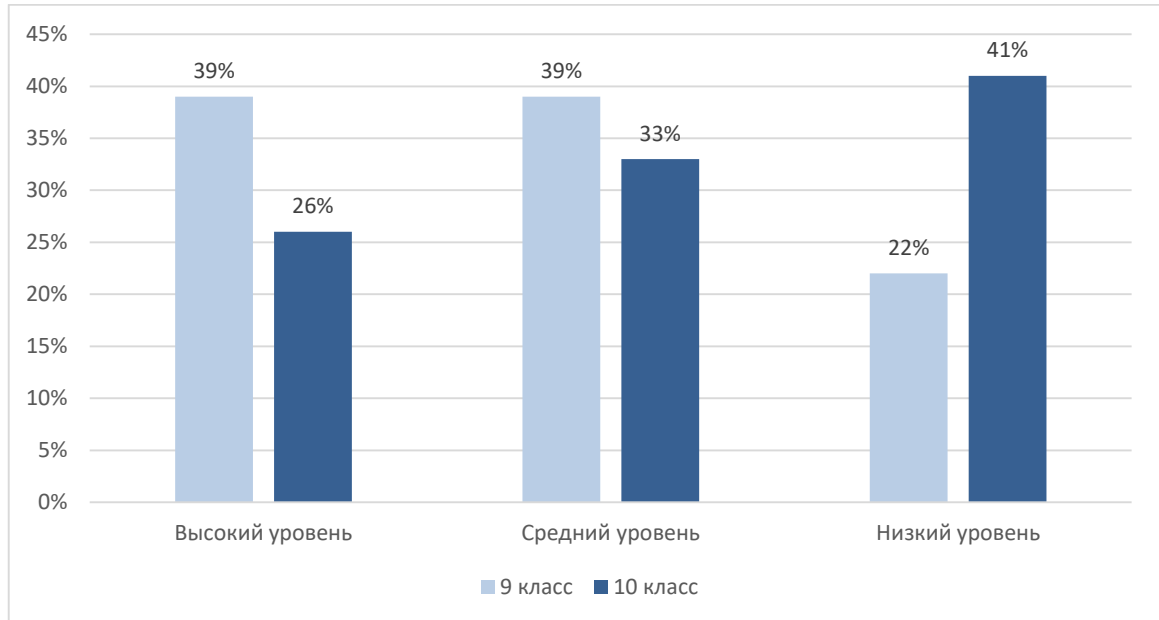


Рис. 1. Распределение подростков 9 и 10 класса по уровням субъективного переживания одиночества подростков по методике «Шкала одиночества» (Д. Рассел, М. Фергюсон)

Диагностика показала, что:

- 39 % учащихся 9 класса и 26 % учащихся 10 класса имеют высокий уровень субъективного переживания одиночества: такие подростки склонны к переживанию чувства одиночества – остро его осознают, тяготеют им, испытывают нехватку общения со стороны окружающих, имеют трудности в установлении контактов с людьми;

- 39 % учащихся 9 класса и 33 % учащихся 10 класса имеют средний уровень субъективного переживания одиночества: переживание чувства одиночества у таких подростков либо носит ситуативный характер и в настоящее время не ощущается учащимися, либо сознательно отрицается подростком в силу нежелания показывать свои чувства другим людям, либо не осознается им благодаря защитным механизмам;

– 22 % учащихся 9 класса и 41 % учащихся 10 класса имеют низкий уровень субъективного переживания одиночества: такие подростки не склонны к переживанию чувства одиночества – не переживают данное эмоциональное ощущение.

На рис. 1 наглядно продемонстрировано, что уровень субъективного переживания у учащихся 9 класса выше чем таковой у учащихся 10 класса. Исходя из анализа ответов подростков можно сделать выводы о потенциальных причинах одиночества:

– учащиеся 9 класса причины одиночества чаще связывают с трудностями в установлении контактов с окружающими (на что указывают высокие баллы по вопросам: «Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят или напишут мне», «Мои социальные отношения и связи поверхностны», «Мне трудно заводить друзей» и пр.);

– учащиеся 10 класса причины одиночества чаще связывают с осознанием своей уникальности, непохожести на ближайшее окружение (на что указывают высокие баллы по вопросам «Я чувствую, будто никто действительно не понимает меня», «В действительности никто как следует не знает меня» и пр.).

Полученные данные будут полезны для формирования выборки подростков, которые будут участвовать в формирующем этапе психологического эксперимента, а также формирования содержания его формирующей части.

2. Дифференциальный опросник переживания одиночества (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев):

Данная методика позволила диагностировать отношение подростков к одиночеству – подробные результаты диагностики находятся в Приложении Д (таб. 2), сводные результаты распределения подростков отражены в таблицах 2, 3 и диаграммах (рис. 2-4). Отметим, что в интерпретации к методике не обозначено, что следует считать под

«высокими» и «низкими» баллами, однако в интернет-ресурсах предлагается такая:

- 0% - 20% – низкий показатель;
- 21% - 40% – пониженный показатель;
- 41% - 60% – средний показатель;
- 61% - 80% – повышенный показатель;
- 81% - 100% – высокий показатель.

Однако мы предлагаем градуировать уровни шкал следующим образом:

- 0% - 30 % – низкий уровень;
- 31% - 69 % – средний уровень;
- 70 % - 100 % – высокий уровень.

Таблица 2. Распределение подростков 9 класса по уровням отношения к одиночеству (по методике «Дифференциальный опросник переживания одиночества») (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев)

Шкала	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Общее переживание одиночества	26 %	44 %	30 %
Зависимость от общения	26 %	48 %	26 %
Позитивное одиночество	4 %	17 %	79%

Таблица 3. Распределение подростков 10 класса по уровням отношения к одиночеству (по методике «Дифференциальный опросник переживания одиночества») (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев)

Шкала	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Общее переживание одиночества	30 %	33 %	37 %
Зависимость от общения	22 %	33 %	45 %
Позитивное одиночество	7 %	26 %	67 %

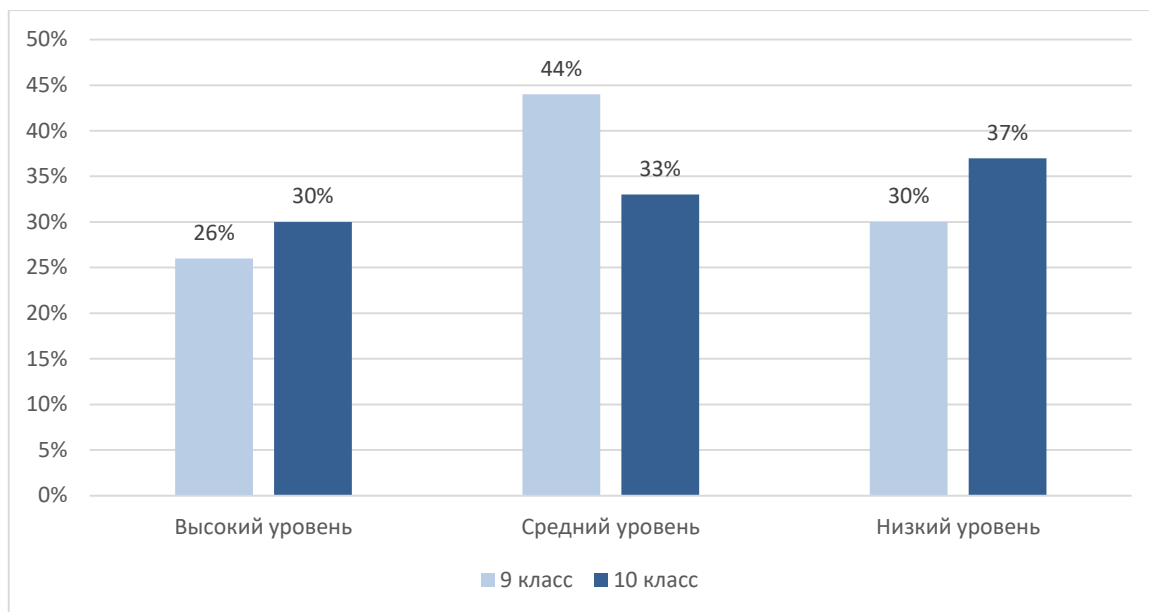


Рис. 2. Распределение подростков 9 и 10 класса по уровням отношения к одиночеству по показателю «Общее отношение к одиночеству» (по методике «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев)

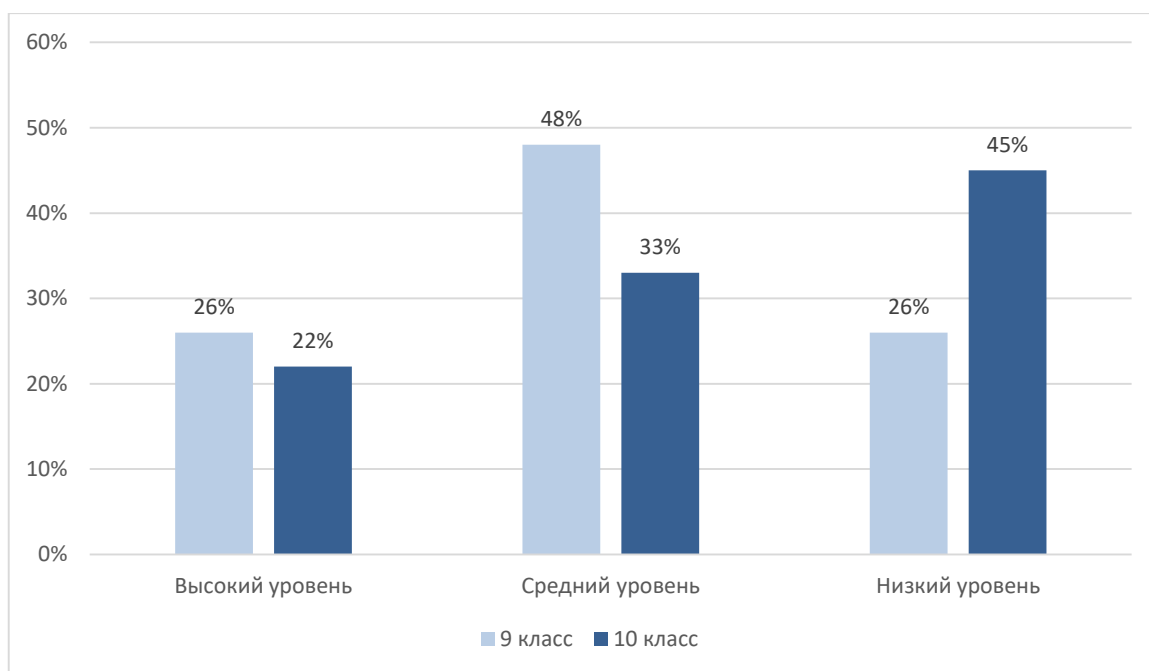


Рис. 3. Распределение подростков 9 и 10 класса по уровням отношения к одиночеству по показателю «Зависимость от общения» (по методике «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев)

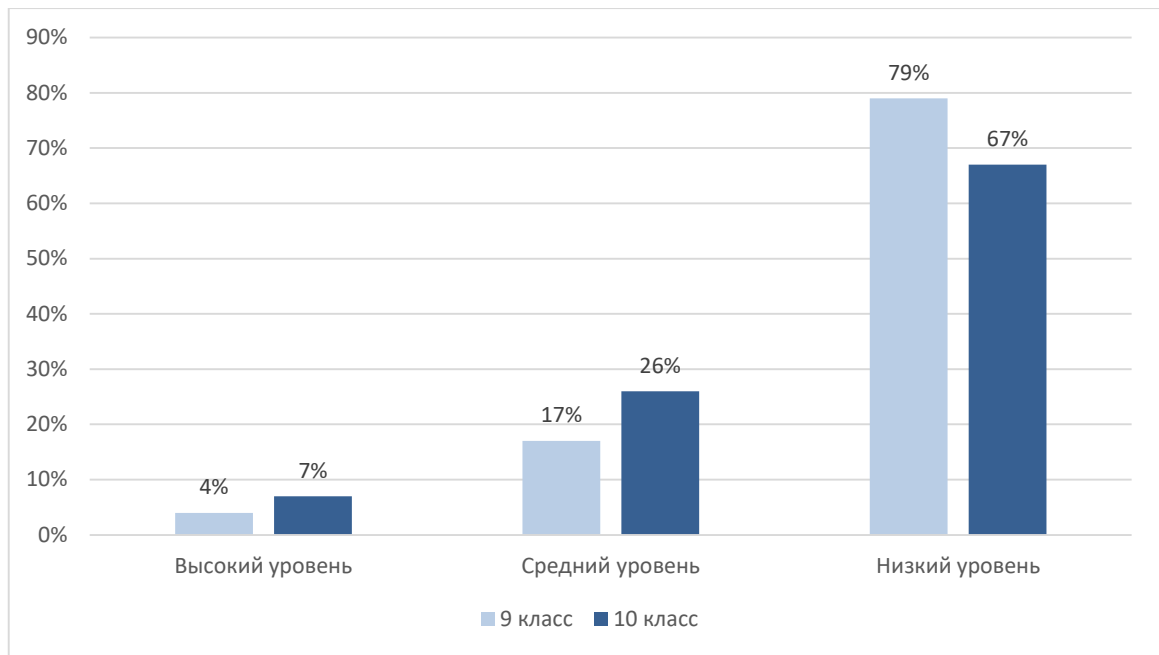


Рис. 4. Распределение подростков 9 и 10 класса по уровням отношения к одиночеству по показателю «Позитивное одиночество» (по методике «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев)

Диагностика показала, что:

1. По шкале «Общее переживание одиночества» 26 % учащихся 9 класса и 30 % учащихся 10 класса имеют высокие показатели. Такие показатели могут быть обусловлены актуальным переживанием изоляции, отчуждения, нехваткой близких эмоциональных контактов или резким расхождением уровня желаемых контактов и реально сложившимися отношениями. Низкие показатели по данной шкале характерны для респондентов (30 % учащихся 9 класса и 37 % учащихся 10 класса), которые не ощущают себя одинокими, т.е. не испытывают недостатка в общении и близких контактах, у них нет актуального болезненного переживания одиночества. Средние показатели по данной шкале у 44 % учащихся 9 класса и 33 % учащихся 10 класса. Данные подростки сталкиваются с переживанием одиночества не регулярно, а в периоды трудностей установления личных и деловых отношений, либо сложностей процесса обучения.

2. По шкале «Зависимость от общения» 26 % учащихся 9 класса и 22 % учащихся 10 класса имеют высокие показатели, 48 % учащихся 9 класса и 33 % учащихся 10 класса – средние, 26 % учащихся 9 класса и 45 % учащихся 10 класса – низкие, т.е. практически четверть подростков имеют негативные представления об одиночестве, склонны искать общение любой ценой с целью избежать ситуаций уединения, которые связаны с неприятными или болезненными переживаниями. Практически треть подростков спокойно, толерантно относятся к переживанию одиночества, ситуациям уединения и одиноким людям.

3. По шкале «Позитивное одиночество» определялось отношение подростков к уединению как к потребности какое-то время побыть одному, вне контактов, использовать эту ситуацию для решения важных проблем, учебы и пр. 79 % учащихся 9 класса и 67 % учащихся 10 класса имеют низкие показатели по данной шкале – следовательно, большинство подростков не способно находить ресурс в уединении и использовать возможность провести время в одиночестве с пользой для себя (такой способностью обладают всего 4 % учащихся 9 класса и 7 % учащихся 10 класса).

Наиболее существенные различия между отношением к одиночеству учащихся 9 и 10 классов связаны с зависимостью общения (учащиеся 9 класса более зависимы от общения, а потому при его отсутствии склонны ощущать себя одинокими) и отношением к уединению (учащиеся 10 класса в чуть большей степени способны находить ресурс в уединении и использовать возможность провести время в одиночестве с пользой для себя).

Причины одиночества подростков 9 класса, согласно результатам его оценки по данной методике, связаны с неумением находить позитивные моменты в одиночестве (на что указывают высокие баллы по вопросам: «в одиночестве приходят интересные идеи», «в одиночестве человек познает сам себя» и пр.), неумением быть интересным самому себе («когда рядом со

мною никого нет, я испытываю скуку»). Причины одиночества подростков 10 класса, согласно результатам его оценки по данной методике, связаны с осознанием собственной уникальности, потребности в поиске окружения, разделяющего сформировавшиеся интересы (на что указывают высоким баллы по вопросам: «мне трудно найти людей, с которыми можно было бы поделиться моими мыслями», «мне кажется, что меня никто не понимает» и пр.).

Полученные данные будут полезны для составления программы формирующего этапа психологического эксперимента.

3. Диагностическая беседа. Данная методика позволила оценить временную перспективу переживания чувства одиночества у подростков – сводные результаты распределения подростков отражены в таблице 4 и диаграмме (рис. 5).

Таблица 4. Распределение подростков по уровням отношения к одиночеству (по методике «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев))

Класс	Отсутствие переживаний одиночества	Преходящее одиночество	Ситуативное одиночество	Хроническое одиночество
9 класс	18%	35 %	39%	9 %
10 класс	19 %	33 %	37%	11 %

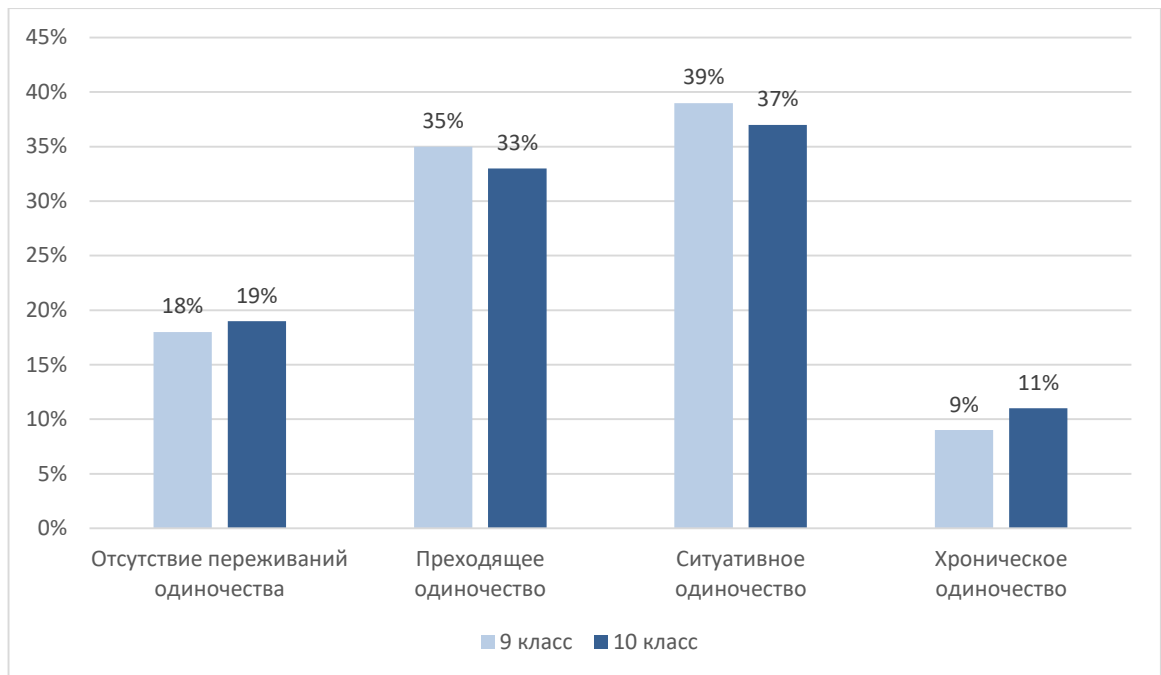


Рис. 5. Распределение 9 и 10 класса подростков по временной перспективе одиночества (по результатам диагностической беседы)

Хроническое одиночество выявлено у 9 % учащихся 9 класса и 11 % учащихся 10 класса – такие подростки не могут установить удовлетворительные взаимоотношения со значимыми для него людьми в течение длительного периода жизни. Ситуативное одиночество, выявленное у 39 % учащихся 9 класса и 37 % учащихся 10 класса % подростков, как правило, является следствием каких-то неприятных событий, т.е. следствием каких-либо ситуаций (например, ссора с другом, конфликт с родителями и пр.), а также оно имеет свойство заканчиваться, уравниваться ситуациями общения. Преходящее одиночество (35 % учащихся 9 класса и 33 % учащихся 10 класса) выражается в кратковременных приступах чувства одиночества, которые бесследно проходят.

Значимых различий по критерию «временная перспектива одиночества» у учащихся 9 и 10 класса не обнаружено.

На основании диагностики чувства одиночества посредством трех методик мы сделали выводы о распределении уровней (Приложение Д, таб. 4), которые отражены на рис. 6.

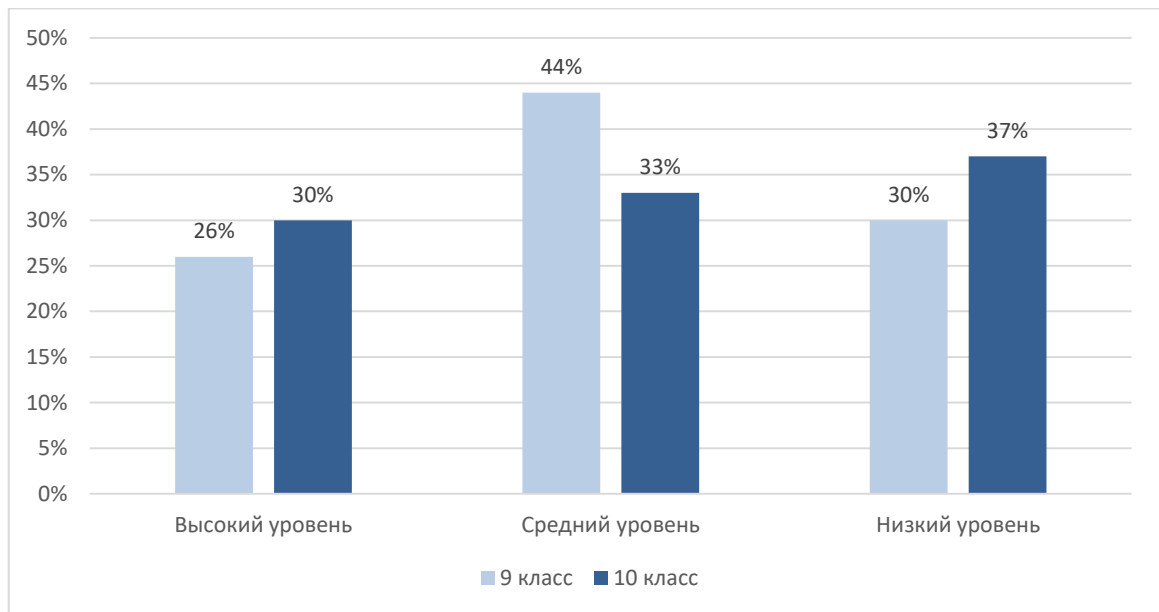


Рис. 6. Распределение подростков 9 и 10 класса по уровням переживания чувства одиночеству

Констатирующее исследование показало, что:

1. 30 % учащихся 9 класса и 37 % учащихся 10 класса обладают низким уровнем переживания чувства одиночества: такие подростки не испытывают одиночества, связанного с нехваткой близости или общения – одиночество имеет преходящий характер во временной перспективе, они не считают себя одиноким человеком, т.е. имеют низкий уровень одиночества. Подростки имеют спокойное, толерантное отношение к переживанию одиночества, ситуациям уединения и одиноким людям; умеют находить ресурс в уединении, творчески использовать его для самопознания и саморазвития.

2. 44 % учащихся 9 класса и 33 % учащихся 10 класса обладают средним уровнем переживания чувства одиночества: такие подростки имеют средний, оптимальный уровень чувства одиночества, нейтральное отношение к одиночеству: не испытывают болезненных переживаний по его

поводу, но и не способны найти в нем ресурс для самопознания и саморазвития. Они испытывают эпизодическое, ситуативное одиночество: периоды уединения уравниваются периодами общения.

3. 26 % учащихся 9 класса и 39 % учащихся 10 класса обладают высоким уровнем переживания чувства одиночества: такие подростки имеют высокий уровень субъективного переживания одиночества, негативное представление об одиночестве, они склонны искать общение любой ценой с целью избежать ситуаций уединения, которые связаны с неприятными или болезненными переживаниями. Им присуще выраженное переживание изоляции, нехватки эмоциональной близости или контактов с людьми. Они испытывают хроническое одиночество: не могут установить удовлетворительные взаимоотношения со значимыми для него людьми в течение длительного периода жизни.

4. Существуют различия в уровнях переживания одиночества у учащихся 9 и 10 классов:

- уровень субъективного переживания у учащихся 9 класса выше чем таковой у учащихся 10 класса;
- учащиеся 9 класса более зависимы от общения, а потому при его отсутствии склонны ощущать себя одинокими;
- учащиеся 10 класса в чуть большей степени способны находить ресурс в уединении и использовать возможность провести время в одиночестве с пользой для себя.

5. Существуют различия в причинах одиночества у учащихся 9 и 10 классов:

- учащиеся 9 класса причины одиночества чаще связывают с трудностями в установлении контактов с окружающими, неумением находить позитивные моменты в одиночестве, неумением быть интересным самому себе;
- учащиеся 10 класса причины одиночества чаще связывают с осознанием своей уникальности, непохожести на ближайшее окружение,

потребностью в поиске окружения, разделяющего сформировавшиеся интересы.

Полученные данные будут полезны для составления программы формирующего этапа психологического эксперимента.

2.3 Содержание формирующего этапа исследования, оценка его эффективности

Результаты констатирующего этапа исследования определило целесообразность формирующей работы, а также ее содержание. Ранее мы говорили о том, что подростки склонны к переживанию одиночества, с одной стороны, а с другой – не умеют видеть в нем позитивную ценность (возможность уединения, саморазвития и пр.). Поэтому формирующая работа будет проводиться в рамках не только оптимизации эмоциональной сферы подростков, но и в рамках их самосовершенствования. Мы постараемся помимо работы по преодолению чувства одиночества как негативного явления, сформировать у подростков с высоким уровнем переживания одиночества умение извлекать из него пользу: например, вызвать потребность в уединении для конструктивного исполнения задуманного или необходимой индивидуальной работы.

В формирующей работе приняли участие подростки с высоким уровнем переживания чувства одиночества – 14 человек (группа получилась разнородной по полу).

Цель программы группового психологического консультирования (далее – Программы), таким образом, - преодоление деструктивного переживания чувства одиночества подростками.

Задачи Программы:

1. Снятие тревоги, обучение навыкам саморегуляции эмоций.

2. Развитие способности понимания состояний, свойств, отношений с людьми.

3. Развитие навыков общения.

4. Формирование позитивного представления об одиночестве.

Мы полагаем, что реализация перечисленных задач обеспечит полноценную жизнь подростков и сделает невозможным развитие тревожных состояний, будет способствовать развитию навыков общения, взаимодействия с другими людьми, поможет подросткам избавиться субъективного чувства одиночества.

Содержание Программы составлено на основе результатов констатирующего эксперимента. Программа групповых консультаций состоит из 10 встреч (таб. 5, Приложение Е). Продолжительность одного занятия – 1 час, режим проведения – 2 встречи в неделю, т.е. реализация Программы заняла 5 недель. Количество участников: 14 человек.

Таблица 5. Программа групповых консультаций подростков, переживающих чувство одиночества

№	Этап (решаемая задача)	Темы консультаций
1	Снятие тревоги, обучение навыкам саморегуляции эмоций	Почему я здесь?
2		Что я могу изменить?
3		Я управляю собой
4	Развитие способности понимания состояний, свойств, отношений с людьми	Я понимаю себя
5		Я понимаю других
6	Развитие навыков общения	Зачем мне общение?
7		Я хочу общаться
8		Я умею общаться
9	Формирование позитивного представления об одиночестве	Одиночество – это хорошо или плохо?
10		Одиночество на пользу мне

Формы работы с подростками в Программе: беседа, дискуссия, психологические упражнения, групповой анализ, самооценивание, самопроектирование, целеполагание, проективные техники, моделирование жизненных ситуаций и пр.

Мы старались придерживаться следующей схемы встречи:

1. Приветствие, настрой на совместную работу.

2. Психологическое упражнение, нацеленное на снятие зажимов, настройку подростков на совместную работу.

3. Основная часть: беседа, дискуссия, психологические упражнения, групповой анализ, самооценивание, самопроектирование, целеполагание, проективные техники, моделирование жизненных ситуаций и пр.

4. Рефлексия.

5. Ритуал прощания.

Для ритуала прощания мы выбрали упражнение «Аплодисменты»: мы начинали хлопать в ладоши и подошли к одному из участников группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и пр. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Тренинговые встречи были проведены в течении пяти недель (две встречи в неделю). На первых трех-четырех занятиях подростки были достаточно скованны – им было тяжело раскрываться: поэтому мы нередко организовывали обсуждения, предполагающие не обращение к собственному опыту, а обобщенные формулировки – формулировки в третьем лице. Учащиеся получали опыт выражения мнения, привыкали к работе и постепенно их поведение в группе изменилось. Участники группы на занятиях № 5-10 уже более активно участвовали в обсуждениях, выполнении упражнениях, более четко выражали собственные настроения и пытались анализировать собственные эмоции. На этапе рефлексии некоторые участники делились впечатлением о том, что полученная в ходе консультации информация будет использована ими в повседневной жизни, в ситуациях общения. В целом участие подростков в групповой работе было активным, полноценным – была видна заинтересованность в проблеме; иногда встреча выходила за временные границы, но мы старались придерживаться регламента.

Судя по рефлексии, по высказанным участниками групп мнениям проведенная работа была им полезна: нами была использована форма

группового консультирования, а потому мы проводили работу таким образом, что к определенным выводам подростки приходили самостоятельно (так они лучше принимаются и усваиваются учащимися). В связи с этим рефлексии, тем выводам подростков, которые они делали по итогам занятия, мы уделяли особое внимание.

Оценка эффективности Программы осуществлялась посредством повторной диагностики переживания чувства одиночества – мы использовали первые две методики:

- тест «Шкала одиночества» (авторы: Д. Рассел, М. Фергюсон),
- дифференциальный опросник переживания одиночества (авторы: Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев)).

Мы намеренно использовали всего методики диагностики переживания чувства одиночества подростков – оценка временной перспективы одиночества в данном случае не информативна (особенно, когда речь идет о больших временных промежутках).

Повторная оценка субъективного чувства одиночества посредством теста «Шкала одиночества» была проведена в группе подростков, которая принимала участие в формирующей работе – результаты диагностики представлены в таблице 6, в которой можно отследить и произошедшие изменения в количественных и качественных показателях уровня субъективного переживания одиночества; а также на рис. 7:

Таблица 6. Результаты диагностики уровня субъективного переживания одиночества подростков, принявших участие в серии групповых консультаций, по методике «Шкала одиночества» (Д. Рассел, М. Фергюсон) – повторная диагностика

№ исп.	Выборка 1 (9 класс)				Выборка 2 (10 класс)				
	До		После		№ исп.	До		После	
5	43	В	39	С		1	42	В	30
14	46	В	34	С	2	47	В	36	С
16	42	В	35	С	4	46	В	39	С
20	50	В	42	В	8	50	В	42	В
22	47	В	36	С	11	46	В	29	С

Окончание таблицы 6

23	54	В	40	С	15	43	В	30	С
					16	41	В	38	С
					27	43	В	33	С

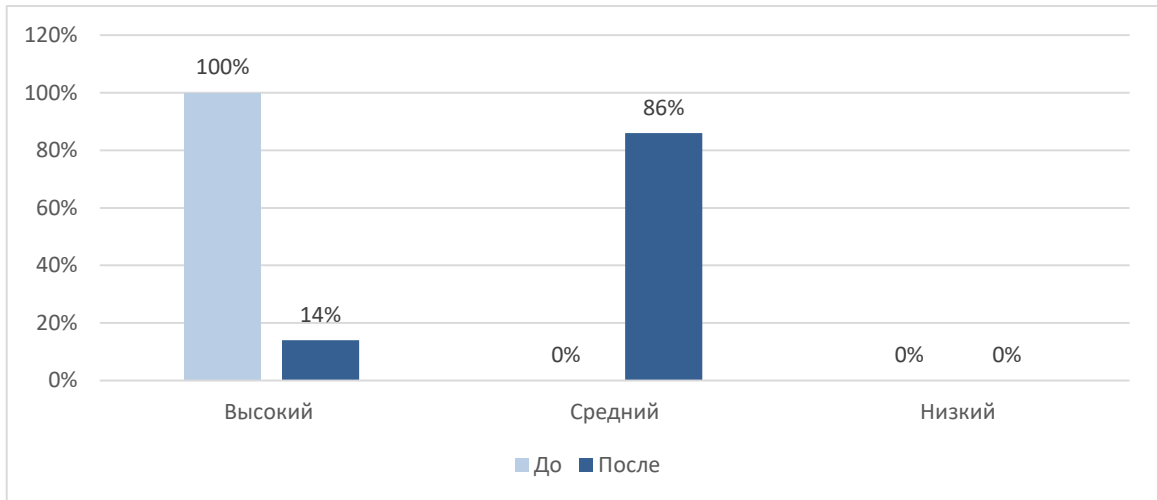


Рис. 7. Уровни субъективного переживания одиночества подростков по методике «Шкала одиночества», принимающих участие в формирующей работе, до и после

Диагностика показала, что переживание чувства одиночества у подростков, принявших участие в серии групповых консультаций, существенно снизилось – у 86 % участников уровень субъективного переживания одиночества стал ниже. Сравнение результатов диагностики в балльных значениях до и после формирующей работы посредством непараметрического метода «критерий Мана-Уитни» показало наличие значимых различиях в выборках ($U_{Эмп} = 4$, при критических значениях, равных 47 и 61), что позволяет нам говорить о существенности произошедших изменений.

Дифференциальный опросник переживания одиночества также был использован повторно – сводные результаты распределения подростков, принявших участие в серии групповых консультаций, отражены в таблице 7.

Таблица 7. Результаты диагностики уровня субъективного переживания одиночества подростков, принявших участие в серии групповых консультаций, по методике «Дифференциальный опросник переживания одиночества»– повторная диагностика

Шкала	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
	до	после	до	после	до	после
Общее переживание одиночества	100 %	21%	0%	79%	0%	0%
Зависимость от общения	65 %	29% %	35 %	65%	0%	6%
Позитивное одиночество	0 %	35%	29 %	44%	71 %	21%

Повторная диагностика и сравнение результатов «до» и «после» показали, что:

1. Подростки стали реже ощущать себя одинокими, т.е. реже испытывать недостаток в общении и близких контактах.

2. Подростки стали иметь более нейтральные, толерантные представления об одиночестве; ситуации уединения их уже не так страшат.

3. Отношение подростков к уединению как к потребности какое-то время побыть одному, вне контактов, использовать эту ситуацию для решения важных проблем, учебы стало более адекватным, положительным.

Мы можем сделать выводы об эффективности формирующей работы.

Выводы по Главе 2

В экспериментальной части исследования мы проверяли гипотезу о том, что групповое психологическое консультирование будет выступать результативным средством помощи подросткам, переживающим чувство одиночества, при соблюдении следующих условий:

1) разработка программы групповых консультаций на основе данных констатирующего исследования о характере и причинах одиночества у подростков;

2) ориентация программы групповых консультаций не только на преодоление чувства одиночества, но и поиск в нем ресурса для личностного роста;

3) использование в работе с подростками различные формы: беседа, дискуссия, психологические упражнения, групповой анализ, самооценивание, самопроектирование, целеполагание, проективные техники, моделирование жизненных ситуаций и пр.

Для этого мы выделили критерии чувства одиночества у подростков: интенсивность переживания чувства одиночества, характер переживания чувства одиночества, временной аспект (временная перспектива) чувства одиночества; определили содержание уровней переживания чувства одиночества; отобрали и разработали методики исследования: тест «Шкала одиночества» (авторы: Д. Рассел, М. Фергюсон), дифференциальный опросник переживания одиночества (авторы: Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев), диагностическая беседа.

На констатирующем этапе исследования мы сделали выводы о том, что:

1. 30 % учащихся 9 класса и 37 % учащихся 10 класса обладают низким уровнем переживания чувства одиночества: такие подростки не испытывают одиночества, связанного с нехваткой близости или общения – одиночество имеет преходящий характер во временной перспективе, они не

считают себя одиноким человеком, т.е. имеют низкий уровень одиночества. Подростки имеют спокойное, толерантное отношение к переживанию одиночества, ситуациям уединения и одиноким людям; умеют находить ресурс в уединении, творчески использовать его для самопознания и саморазвития.

2. 44 % учащихся 9 класса и 33 % учащихся 10 класса обладают средним уровнем переживания чувства одиночества: такие подростки имеют средний, оптимальный уровень чувства одиночества, нейтральное отношение к одиночеству: не испытывают болезненных переживаний по его поводу, но и не способны найти в нем ресурс для самопознания и саморазвития. Они испытывают эпизодическое, ситуативное одиночество: периоды уединения уравновешиваются периодами общения.

3. 26 % учащихся 9 класса и 39 % учащихся 10 класса обладают высоким уровнем переживания чувства одиночества: такие подростки имеют высокий уровень субъективного переживания одиночества, негативное представление об одиночестве, они склонны искать общение любой ценой с целью избежать ситуаций уединения, которые связаны с неприятными или болезненными переживаниями. Им присуще выраженное переживание изоляции, нехватки эмоциональной близости или контактов с людьми. Они испытывают хроническое одиночество: не могут установить удовлетворительные взаимоотношения со значимыми для него людьми в течение длительного периода жизни.

4. Существуют различия в уровнях переживания одиночества у учащихся 9 и 10 классов:

- уровень субъективного переживания у учащихся 9 класса выше чем таковой у учащихся 10 класса;
- учащиеся 9 класса более зависимы от общения, а потому при его отсутствии склонны ощущать себя одинокими;

– учащиеся 10 класса в чуть большей степени способны находить ресурс в уединении и использовать возможность провести время в одиночестве с пользой для себя.

5. Существуют различия в причинах одиночества у учащихся 9 и 10 классов:

– учащиеся 9 класса причины одиночества чаще связывают с трудностями в установлении контактов с окружающими, неумением находить позитивные моменты в одиночестве, неумением быть интересным самому себе;

– учащиеся 10 класса причины одиночества чаще связывают с осознанием своей уникальности, непохожести на ближайшее окружение, потребностью в поиске окружения, разделяющего сформировавшиеся интересы.

Результаты констатирующего этапа исследования определило целесообразность формирующей работы, а также ее содержание. Формирующая работа проводилась в рамках не только оптимизации эмоциональной сферы подростков, но и в рамках их самосовершенствования. Мы старались формировать умение извлекать из одиночества пользу: например, вызвать потребность в уединении для конструктивного исполнения задуманного или необходимой индивидуальной работы.

Цель Программы – преодоление деструктивного переживания чувства одиночества подростками. Задачи Программы: снятие тревоги, обучение навыкам саморегуляции эмоций; развитие способности понимания состояний, свойств, отношений с людьми; развитие навыков общения; формирование позитивного представления об одиночестве. Формы работы с подростками в Программе: беседа, дискуссия, психологические упражнения, групповой анализ, самооценивание, самопроектирование, целеполагание, проективные техники, моделирование жизненных ситуаций и пр.

Судя по рефлексии, по высказанным участниками групп мнениям проведенная работа была им полезна, однако оценка эффективности Программы осуществлялась посредством повторной диагностики переживания чувства одиночества. Повторная диагностика и сравнение результатов «до» и «после» показали, что:

1. Подростки стали реже ощущать себя одинокими, т.е. реже испытывать недостаток в общении и близких контактах.

2. Подростки стали иметь более нейтральные, толерантные представления об одиночестве; ситуации уединения их уже не так страшат.

3. Отношение подростков к уединению как к потребности какое-то время побыть одному, вне контактов, использовать эту ситуацию для решения важных проблем, учебы стало более адекватным, положительным.

Мы можем сделать выводы об эффективности формирующей работы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе решения задач исследования мы сделали такие выводы:

1. Одиночество – это негативное переживание, возникающее в результате неудовлетворения потребностей в разделении чувств, общении и понимании человека значимыми людьми.

2. В подростковом возрасте одиночество определяется как сложное психологическое образование, проявляющееся, как минимум, на трех уровнях: на когнитивном уровне – как осознание и понимание подростком феномена одиночества как следствия происходящих возрастных изменений; на эмоциональном уровне – как переживание психологических отличий себя от других, появление тревожности, опустошенности, депрессии, фрустрации, отчужденности; на поведенческом уровне – как стремление подростка к уединению, изоляции.

3. Работа с переживанием одиночества в подростковом возрасте является целесообразной и практически значимой. Возможности группового консультирования при преодолении чувства одиночества у подростков оценены нами как широкие:

- сама форма работа – групповая – имеет большой потенциал – подростки могут приобрести групповой опыт, самораскрыться, проанализировать чужие проблемы.

- на основе анализа литературы мы смогли определить цели группового психологического консультирования, основные этапы работы, методы работы, принципы отбора упражнений и пр.;

- групповое консультирование может включать в себя тренинговые элементы, которые являются наиболее активным методом социального обучения.

4. В экспериментальной части исследования мы проверяли гипотезу о том, что групповое психологическое консультирование будет выступать

результативным средством помощи подросткам, переживающим чувство одиночества, при соблюдении следующих условий:

1) разработка программы групповых консультаций на основе данных констатирующего исследования о характере и причинах одиночества у подростков;

2) ориентация программы групповых консультаций не только на преодоление чувства одиночества, но и поиск в нем ресурса для личностного роста;

3) использование в работе с подростками различные формы: беседа, дискуссия, психологические упражнения, групповой анализ, самооценивание, самопроектирование, целеполагание, проективные техники, моделирование жизненных ситуаций и пр.

Для этого были выделены критерии чувства одиночества у подростков: интенсивность переживания чувства одиночества, характер переживания чувства одиночества, временной аспект (временная перспектива) чувства одиночества; определили содержание уровней переживания чувства одиночества; отобрали и разработали методики исследования: тест «Шкала одиночества» (авторы: Д. Рассел, М. Фергюсон), дифференциальный опросник переживания одиночества (авторы: Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев), диагностическая беседа.

5. На констатирующем этапе исследования мы сделали выводы о том, что:

– 30 % учащихся 9 класса и 37 % учащихся 10 класса обладают низким уровнем переживания чувства одиночества: такие подростки не испытывают одиночества, связанного с нехваткой близости или общения – одиночество имеет преходящий характер во временной перспективе, они не считают себя одиноким человеком, т.е. имеют низкий уровень одиночества; 44 % учащихся 9 класса и 33 % учащихся 10 класса обладают средним уровнем переживания чувства одиночества: такие подростки имеют средний, оптимальный уровень чувства одиночества, нейтральное

отношение к одиночеству: не испытывают болезненных переживаний по его поводу, но и не способны найти в нем ресурс для самопознания и саморазвития; 26 % учащихся 9 класса и 39 % учащихся 10 класса обладают высоким уровнем переживания чувства одиночества: такие подростки имеют высокий уровень субъективного переживания одиночества, негативное представление об одиночестве, они склонны искать общение любой ценой с целью избежать ситуаций уединения, которые связаны с неприятными или болезненными переживаниями;

– существуют различия в уровнях переживания одиночества у учащихся 9 и 10 классов: уровень субъективного переживания у учащихся 9 класса выше чем таковой у учащихся 10 класса; учащиеся 9 класса более зависимы от общения, а потому при его отсутствии склонны ощущать себя одиночками; учащиеся 10 класса в чуть большей степени способны находить ресурс в уединении и использовать возможность провести время в одиночестве с пользой для себя;

– существуют различия в причинах одиночества у учащихся 9 и 10 классов: учащиеся 9 класса причины одиночества чаще связывают с трудностями в установлении контактов с окружающими, неумением находить позитивные моменты в одиночестве, неумением быть интересным самому себе; учащиеся 10 класса причины одиночества чаще связывают с осознанием своей уникальности, непохожести на ближайшее окружение, потребностью в поиске окружения, разделяющего сформировавшиеся интересы.

6. Цель Программы – преодоление деструктивного переживания чувства одиночества подростками. Задачи Программы: снятие тревоги, обучение навыкам саморегуляции эмоций; развитие способности понимания состояний, свойств, отношений с людьми; развитие навыков общения; формирование позитивного представления об одиночестве. Формы работы с подростками в Программе: беседа, дискуссия, психологические упражнения, групповой анализ, самооценивание,

самопроектирование, целеполагание, проективные техники, моделирование жизненных ситуаций и пр.

7. Повторная диагностика и сравнение результатов «до» и «после» показали, что:

- подростки стали реже ощущать себя одинокими, т.е. реже испытывать недостаток в общении и близких контактах;
- подростки стали иметь более нейтральные, толерантные представления об одиночестве; ситуации уединения их уже не так страшат;
- отношение подростков к уединению как к потребности какое-то время побыть одному, вне контактов, использовать эту ситуацию для решения важных проблем, учебы стало более адекватным, положительным.

Мы можем сделать выводы об эффективности формирующей работы: гипотеза исследования доказана, цель исследования достигнута.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абдураманова Л.Р., Юдеева Т.В. Индивидуально-психологические особенности переживания одиночества в подростковом возрасте // Ученые записки Крымского инженерно-педагогического университета. Серия: Педагогика. Психология. 2017. № 4 (10). С. 18-22.
2. Алексеев Б.Е. Полоролевое поведение и его акцентуации. СПб.: Речь, 2006. 144 с.
3. Андреева Г.М. Социальная психология. М., 2007.
4. Атватер И., Даффи К.Г. Психология для жизни. Упорядочение образа мыслей, развитие и поведение человека наших дней : учебное пособие. М.: ЮНИТИ- ДАНА, 2003. 535 с.
5. Багаева Т.А., Мосина Н.А. Особенности переживания одиночества в подростковом возрасте // Интернаука: научный журнал. № 42 (124). – М., Изд. «Интернаука», 2019.
6. Бассин Ф.В. О силе «Я» и психологической защите // Вопросы философии. 1969. № 2. С. 118-125.
7. Безрукова А.Н., Голубь О.В. Психологическое консультирование подростков с разным уровнем доверия : монография. Волгоград: Изд-во ВолгГМУ, 2014. 188 с.
8. Белобрыкина О.А., Лимонченко Р.А. Особенности субъективного переживания одиночества у подростков с поведенческими нарушениями // Современные проблемы психологии и образования в контексте работы с различными категориями детей и молодежи. 2016. С. 21-31.
9. Волков Б.С. Психология подростков. СПб.: Питер, 2010. 240 с.
10. Воронина А.В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы : автореф. ... к. псих. н. Иркутск, 2002. 28 с.

11. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 4. // Педология подростка. М.: Педагогика, 2002. С. 242.
12. Гласс Дж., Стенли Дж. Статистические методы в педагогике и психологии. М.: Просвещение, 1976. С. 494.
13. Голубь О.В., Тукузова А.А. Влияние переживания одиночества на социальные страхи у подростков // Поиск (Волгоград). 2018. № 1 (8). С. 87-91.
14. Дебесс, М. Подросток. 20-е изд. Спб.: Питер, 2004. 127 с.
15. Демидов А.Б. Феномены человеческого бытия // Минск: ЗАО Издательский центр «Экономпресс», 1999.
16. Долгинова О.Б. Одиночество и отчужденность в подростковом и юношеском возрасте : дисс. ... к. псих. н. СПб., 1996. 151 с.
17. Долгова В.И., Кормушина Н.Г. Исследование эмоционального состояния старших подростков // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2016. № 6. С. 132-136.
18. Домрачева В.В. Проблема одиночества в подростковом и юношеском периодах развития // Развитие человека в современном мире. 2016. С. 64-68.
19. Дубровина И.В., Лисина М.И. Особенности психического развития детей в семье и вне семьи // Возрастные особенности психического развития детей. М.: Просвещение, 2006. 342 с.
20. Духновский С.В. Одиночество в межличностных отношениях: диагностика и преодоление : монография. Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2007. 188 с.
21. Железнякова Ю.В. Разработка программы психологической коррекции субъективного чувства одиночества как фактора аддиктивного поведения младших подростков // Молодой ученый. 2016. № 4 (31). С. 454-458.

22. Зайцева О.В., Малахова Ю.А., Борзилова Н.С. Особенности переживания одиночества подростками из полных и неполных семей // Молодой ученый. 2017. №3. С. 413-415.
23. Ильин Е.П. Психология страха. СПб.: Питер, 2015. 384 с.
24. Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Большая книга подросткового психолога. М.: Феникс, 2010. 640 с.
25. Кирпиков А.Р. Позитивные аспекты переживания одиночества в подростковом возрасте : автореф. дис. ... к. псих. н. М.: 2002.
26. Колесникова Г.И. Психологическое консультирование : учебное пособие. М. : Директ-Медиа, 2014. 241 с.
27. Коломинский Я.Л. Человек среди людей. М.: Просвещение, 1987.
28. Кон И.С. Многоликое одиночество // Знание - сила. 1986. №12. С. 40-42.
29. Кон И.С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989.
30. Кон, И.С. Психология юношеского возраста. М.: Просвещение, 1979.
31. Кондратьев М.Ю. Типологические особенности психосоциального развития подростков // Вопросы психологии, 1998. № 2. С. 69-78.
32. Кормушина Н.Г. Экзистенциальное одиночество подростков как проблема психологической безопасности // Безопасность жизнедеятельности: наука, образование, практика Материалы VII Межрегиональной научно-практической конференции с международным участием: сборник научных статей. Под редакцией О.А. Фёдорова, В.В. Моисеева. 2017. С. 109-111.
33. Корчагина С.Г. Генезис. Виды и проявления одиночества. М. : МПСИ, 2008. 228 с.
34. Корчагина С.Г. Психология одиночества. М.: МПСИ, 2008. 228 с.

35. Косова Я.В. Одиночество у подростков // Психологическая студия сборник научных статей студентов, магистрантов, аспирантов, молодых исследователей кафедры прикладной психологии ВГУ имени П.М. Машерова. Под редакцией С.Л. Богомаза, В.А. Каратерзи, С.Ф. Пашковича. Витебск, 2017. С. 117-121.
36. Кошелева Ю.П. Самопредъявление одиноких людей в тексте газетных объявлений // Вопросы психологии. 1998. №2. С. 106-116.
37. Кузнецов А. «Я одинока сама с собой» // Воспитание школьников. 1997. № 2. С. 28-32.
38. Куповых, Ж.Г. Психологические особенности «Образа Я» подростков при различных стилях детско-родительских отношений : дис. ... канд. психол. наук. Таганрог, 2014. 210 с.
39. Лабиринты одиночества. Сборник. / Под ред. Н.Е. Покровского М.:ЭКСМО - Пресс, 1989. С. 549.
40. Леоненко Н.О., Гордеева А.С. Социально-психологический тренинг как средство преодоления одиночества в юношеском возрасте // Личность в современном мире: сб. научн. ст. 2014. С. 175-181.
41. Лешонок Л.Р., Казаева Е.А. Влияние чувства одиночества на личность подростка / Всероссийская весенняя психологическая сессия. 2017. С. 170-174.
42. Либертас Р.Н., Смирнов С.В. Переживание одиночества – шанс быть собой // Психологическое здоровье и развитие личности в современном мире : мат. конф. 2017. С. 199-204.
43. Маленова А.Ю., Малюга К.В. Школьные трудности и способы их преодоления в подростковом возрасте // Вестник Омского университета. 2016. № 3. С. 39-45.
44. Малышева С.В. Особенности чувства одиночества у подростков // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2007. № 3. С. 63-68.

45. Мантикова А.В., Катанова Н.Ф., Тен Ю.В. Состояние подросткового одиночества в контексте личностных особенностей. // Наука. Мысль. 2014. С. 18-32.
46. Мартинкевич А.В., Ушева Т.Ф. Профилактика одиночества как фактор психологического благополучия подростков // Наука вчера, сегодня, завтра. 2017. № 6 (40). С. 61-66.
47. Мискович Б. Одиночество: междисциплинарный подход // Лабиринты одиночества. М., 1989. С. 64-65.
48. Молодцова Т.Д. Влияние кризисных состояний на дезадаптацию подростков // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Педагогические науки. № 5. 2015. С. 332.
49. Мудрик А.В. Общение как фактор воспитания школьников. М.: Просвещение, 1984.
50. Мухина В.С. Возрастная психология : учебник для студентов вузов. М.: Издательский центр «Академия», 1997. С. 432.
51. Обухова Л.Ф. Возрастная психология : учебник. М. : Высшее образование : МГППУ, 2008. 460 с.
52. Оклендер В. Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии. М.: Независимая фирма «Класс», 2012. 336 с.
53. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства / Журнал Высшей школы экономики. М., 2013. Т. 10, № 1. С. 55-81.
54. Пантлеев Р.С. Методика исследования самоотношения. М. : Смысл, 1993. 36 с.
55. Перешеина Н.В. Психология одиночества подростка // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 26. С. 1116-1120.
56. Перешеина Н.В. Психология одиночества у законопослушных и криминальных подростков : дисс. ... к. псих. н. М., 1999. 147 с.
57. Прихожан А., Толстых Н. Что характерно для современного подростка // Воспитание школьников. 1991. № 5. С. 8-12.

58. Психология подростка: полное руководство для психологов, педагогов и родителей / И.В. Дубровина, Ж.К. Дандарова, С.А. Игумнов и др. ; под ред. А. А. Реана. СПб. : Прайм-Еврознак ; М. : Олма-Пресс, 2003. 432 с.
59. Пузанова Ж. В. «Одиночество» как предмет эмпирического анализа // Социология: методология, методы, математические модели. 2009. № 29. С. 132-154.
60. Романчук А.С. Анализ представлений подростков о взрослении, жизнестойкости и переживании одиночества // Научные тенденции: педагогика и психология сборник научных трудов по материалам VIII международной научной конференции. Международная Научно-Исследовательская Федерация «Общественная наука». 2017. С. 37-40.
61. Рыбак Е.В., Бурчаловская А.А. Профилактика одиночества в школьном подростковом возрасте посредством социально-коммуникативных технологий // Молодежь в науке : новые аргументы: сб. научн. раб. 2016. С. 187-191.
62. Садлер У.А., Джонсон Т.Б. От одиночества к аномии // Лабиринты одиночества. М., 1989. С. 25-27.
63. Сартр Ж.П. Экзистенциализм - это гуманизм // Сумерки богов. М., 1990. С. 114-115.
64. Симеонова Л. Человек рядом. М., 1989.
65. Слободчиков И.М. Теоретико-экспериментальное исследование феномена одиночества личности (на материале подросткового возраста): автореф. дис. ... док. псих. н. М., 2006. 49 с.
66. Сюрдюкова Е.В., Дорожкина О.А. Одиночество подростков как современная социально-педагогическая проблема // Новации педагогики и психологии сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. Федеральный центр науки и образования «Эвенсис». 2017. С. 62-64.

67. Ткаченко А.С., Голиков Н.А. Одиночество подростка как социально-педагогическая проблема // В мире научных открытий. 2014. С. 75-85.
68. Толстых А.В. Психология развития. Подросток в неформальной группе. М.: ЧеРо, 2005. 522 с.
69. Уманская Е.Г. Психологические особенности переживания одиночества подростками в условиях депривации // Вестник Воронежского государственного технического университета. 2012. Т. 8. № 10-2. С. 163-165.
70. Шак А.А., Файбышенко Е.Б. Особенности переживания одиночества в подростковом возрасте // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 32. С. 222-225.
71. Шаповаленко И.В. Возрастная психология: учебник. М.: Гардарики, 2005. 349 с.
72. Швацкий А.Ю. Особенности переживания подростками чувства одиночества // Актуальные вопросы науки и образования: теоретические и практические аспекты. 2018. С. 177-180.
73. Шурова Н.В. Переживание уединения и одиночества у подростков // Приоритетные направления развития науки и образования. 2016. № 4-1 (11). С. 309-316.
74. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Класс, 1999. 589 с.
75. Янг Дж. И. Одиночество, депрессия и когнитивная терапия: теория и ее применение / Дж. И.Янг // Лабиринты одиночества / общ. ред. и предисл. Покровский Н.Е. М.: Владос, 2002.С. 552-593.
76. Ярмыш И.А., Корниенко М.С. Особенности переживания подростками чувства одиночества // Личностные и ситуационные детерминанты поведения и деятельности человека. 2018. С. 220-224.
77. Dan R. The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence / Journal of Personality and Social Psychology, 1980. Vol. 39, no. 3. 472-480.

78. Haan N. Coping and defending. N.-Y.: The freepress, 1977. 237 p.
79. Koch Ph.J. Loneliness without objects // The Southern joymal of philosophy. Mtmphis, 1983. vol. 21. № 2. p. 193- 209.
80. Peplau L.A., Perlman D. Perspectives on loneliness. Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Rescearch and Therapy. 1982. Pp. 1-18.
81. Young J.E. An instrument for measuring loneliness // Paper presented at the annual meeting of the American Psychological association. New York. 1979. p. 75-90.

Описание методик

1. Тест «Шкала одиночества» (Д. Рассел, М. Фергюсон) имеет своей целью (назначением) диагностика уровня субъективного ощущения одиночества. Методика является бланковой и достаточно простой – респонденту предлагается перечень из двадцати утверждений, каждое из которых необходимо оценить с точки зрения частоты их проявления при помощи четырех вариантов ответов: «часто», «иногда», «редко», «никогда». Инструкция и стимульный материал методики представлен в Приложении Б.

При обработке результатов исследования осуществляется подсчет количества каждого из вариантов ответов. Сумма ответов «часто» умножается на три, «иногда» – на два, «редко» – на один и «никогда» – на 0; полученные результаты складываются. Таким образом, уровень субъективного переживания респондента может варьироваться от 0 до 60 баллов.

Авторы методики выделяют три уровня субъективного переживания одиночества:

- от 40 до 60 баллов – высокий уровень субъективного переживания одиночества;
- от 20 до 40 баллов – средний уровень субъективного переживания одиночества;
- от 0 до 20 баллов – низкий уровень субъективного переживания одиночества.

2. Дифференциальный опросник переживания одиночества (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев) имеет своей целью (назначением) диагностику отношения к одиночеству. Особую ценность для нашего исследования представляет данная методика по причине того, что в ней отражен вариантс

принятия личностью одиночества как экзистенциального факта, открывающий ему возможность ценить ситуации уединения и использовать их как ресурс для аутокоммуникации и личностного роста.

В данном исследовании была использована краткая версия опросника – она включает в себя 24 утверждения для оценки респондентами (бланк методики находится в Приложении В), позволяющие оценить три шкалы:

1. Шкала «Общее одиночество» отражает степень актуального ощущения одиночества, нехватки близкого общения с другими людьми. Высокие баллы по шкале говорят о том, что у респондента актуально выражено переживание изоляции, нехватки эмоциональной близости или контактов с людьми и осознанием респондентом себя как одинокого, изолированного человека. Низкие баллы по шкале являются свидетельством того, что респондент не испытывает болезненного переживания одиночества, связанного с нехваткой близости или общения, и не считает себя одиноким человеком.

2. Шкала «Зависимость от общения» отражает неприятие одиночества, неспособность оставаться одному. Высокие баллы по данной шкале являются свидетельством негативного представления респондента об одиночестве и его склонности искать общение любой ценой с целью избежать ситуаций уединения, которые связаны с неприятными или болезненными переживаниями. Низкие баллы по данной шкале, напротив, являются отражением спокойного, толерантного отношения к переживанию одиночества, ситуациям уединения и одиноким людям.

3. Шкала «Позитивное одиночество» измеряет способность человека находить ресурс в уединении, творчески использовать его для самопознания и саморазвития. Высокие баллы по данной шкале являются свидетельством того, что респондент испытывает положительные эмоции в ситуациях уединения, умеет ценить их и стремится осознанно уделять время наедине с самим собой в собственной жизни. Низкие баллы по данной шкале являются отражением неспособности респондента находить ресурс в

ситуациях уединения и отсутствие положительных эмоций в связи с уединением. По данным пилотажных исследований авторов методики, показатель позитивного одиночества коррелирует с творческой активностью.

Ключ к методике представлен в таблицах 1-2:

Таблица 1. Ключ к методике «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев) по шкалам

Шкала	В прямых значениях	В обратных значениях
Общее переживание одиночества	1, 5, 6, 14, 16, 21	4, 10
Зависимость от общения	2, 8, 11, 18, 20, 23	13
Позитивное одиночество	3, 7, 9, 12, 15, 17, 19, 22, 24	-

Таблица 2. Интерпретация балльных значений ответов в методике «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев)

Вариант ответа	В прямых значениях	В обратных значениях
Не согласен	1 балл	4 балла
Скорее не согласен	2 балла	3 балла
Скорее согласен	3 балла	2 балла
Согласен	4 балла	1 балл

3. Диагностическая беседа для оценки временной перспективы переживания чувства одиночества у подростков (Приложение Г).

При анализе методической литературы по проблеме диагностики одиночества нами не было обнаружено методик, позволяющих оценить ее временную перспективу, в связи с чем было принято решение о самостоятельной разработке психологической диагностической беседы. При разработке диагностической беседы мы опирались идеи Дж. Янга, который различает три типа одиночества: хроническое, ситуативное и преходящее. Хроническое одиночество возникает в том случае, когда человек не может установить удовлетворительные взаимоотношения со значимыми для него людьми в течение длительного периода жизни. Ситуативное одиночество может быть следствием каких-то неприятных

событий, т.е. следствием каких-либо ситуаций, а также оно имеет свойство заканчиваться, уравниваться ситуациями общения. Преходящее одиночество выражается в кратковременных приступах чувства одиночества, которые бесследно проходят.

Итак, нами самостоятельно разработана диагностическая беседа для оценки временной перспективы переживания чувства одиночества у подростков. Входным вопросом в беседу является вопрос «Бывает ли у вас такое, что вы чувствуете себя одиноким?». Если подросток дает утвердительный ответ – опрос продолжается, если отрицательный – опрос заканчивается и делается вывод об отсутствии у подростка переживания одиночества (об оценке временной перспективы речи не идет). Утвердительно ответившим подросткам предлагается представить свой а) последний день, б) последнюю неделю в) последний месяц, г) последний год – взять их за 100 % своего времени (в каждом случае отдельно). Затем мы предложили порассуждать, сколько процентов в нем будет определено на ситуации общения, уединения, одиночества. При наличии высоких показателей одиночества (более 50 %) мы задавали вопрос: «Была ли какая-либо причина одиночества в данный период времени?». Диагностическим показателем выступает графа «одиночество» - ее показатели в случаях а), б), в), г).

Мы предлагаем оценивать временную перспективу переживания чувства одиночества у подростков:

1. Преходящее одиночество: показатели одиночества 50 % и более в случаях а), б), менее 50 % - в случаях в), г). Подросток не определяет причин для возникновения чувства одиночества.

2. Ситуативное одиночество: показатели одиночества 50 % и более в случаях а), б), менее 50 % - в случаях в), г). Подросток способен определить причины для возникновения чувства одиночества.

3. Хроническое одиночество: показатели 50 % и более в случаях а), б), в), г).

Тест «Шкала одиночества» (Д. Рассел, М. Фергюсон)

Инструкция: Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки зрения частоты их проявления применительно к вашей жизни при помощи 4 вариантов ответов: «Часто» (3), «Иногда» (2), «Редко» (1), «Никогда» (0). Поставьте выбранный ответ.

1.	Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку	Часто	Иногда	Редко	Никогда
2.	Мне не с кем поговорить	Часто	Иногда	Редко	Никогда
3.	Для меня невыносимо быть таким одинокими	Часто	Иногда	Редко	Никогда
4.	Мне не хватает общения	Часто	Иногда	Редко	Никогда
5.	Я чувствую, будто никто действительно не понимает Себя	Часто	Иногда	Редко	Никогда
6.	Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят или напишут мне	Часто	Иногда	Редко	Никогда
7.	Нет никого, к кому я мог бы обратиться	Часто	Иногда	Редко	Никогда
8.	Я сейчас больше ни с кем не близок	Часто	Иногда	Редко	Никогда
9.	Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи	Часто	Иногда	Редко	Никогда
10.	Я чувствую себя покинутым	Часто	Иногда	Редко	Никогда
11.	Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает	Часто	Иногда	Редко	Никогда
12.	Я чувствую себя совершенно одиноким	Часто	Иногда	Редко	Никогда
13.	Мои социальные отношения и связи поверхностны	Часто	Иногда	Редко	Никогда
14.	Я умираю по компании	Часто	Иногда	Редко	Никогда
15.	В действительности никто как следует не знает меня	Часто	Иногда	Редко	Никогда
16.	Я чувствую себя изолированным от других	Часто	Иногда	Редко	Никогда
17.	Я несчастен, будучи таким отверженным	Часто	Иногда	Редко	Никогда
18.	Мне трудно заводить друзей	Часто	Иногда	Редко	Никогда
19.	Я чувствую себя исключенным и изолированным другими	Часто	Иногда	Редко	Никогда
20.	Люди вокруг меня, но не со мной	Часто	Иногда	Редко	Никогда

Дифференциальный опросник переживания одиночества (Е.Н. Осин,
Д.А. Леонтьев): краткая версия

Инструкция: Вам предлагается ряд утверждений. Пожалуйста, рассмотрите последовательно каждое и оцените, насколько Вы согласны с ним, выбрав один из четырех вариантов ответа: «Не согласен», «Скорее не согласен», «Скорее согласен», «Согласен».

Утверждение	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен
1. Я чувствую себя одиноким				
2. Когда рядом со мной никого нет, я испытываю скуку				
3. Я люблю оставаться наедине с самим собой				
4. Есть люди, с которыми я могу поговорить				
5. Нет никого, к кому бы я мог обратиться				
6. Мне трудно найти людей, с которыми можно было бы поделиться моими мыслями				
7. В одиночестве приходят интересные идеи				
8. Мне трудно быть вдали от людей				
9. Бывают чувства, ощутить которые можно лишь наедине с собой				
10. Есть люди, которые по-настоящему понимают меня				
11. Я не люблю оставаться один				
12. Чтобы понять какие-то важные вещи, человеку необходимо остаться одному				
13. Когда я остаюсь один, я не испытываю неприятных чувств				
14. Я чувствую себя покинутым				

15. В одиночестве голова работает лучше				
16. Люди вокруг меня, но не со мной				
17. В одиночестве человек познает самого себя				
18. Я плохо выношу отсутствие компании				
19. В одиночестве я чувствую себя самым собой				
20. Худшее, что можно сделать с человеком, – это оставить его одного				
21. Мне кажется, что меня никто не понимает				
22. Мне хорошо дома, когда я один				
23. Когда я остаюсь один, я испытываю дискомфорт				
24. В одиночестве каждый видит в себе то, что он есть на самом деле				

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Беседа для оценки временной перспективы переживания чувства
одиночества у подростков

1. Бывает ли у вас такое, что вы чувствуете себя одиноким?

если респондент дает утвердительный ответ – опрос продолжается:

2. Вы понимаете различия между уединением и изоляцией? Уединение добровольно, это ваш выбор, ваша возможность позаниматься интересными делами наедине с собой. Изоляция, как правило, недобровольна: вы чувствуете, что вам не хватает общения, внимания. Представьте, что один ваш день – это 100 %, сколько процентов в нем будет определено на ситуации общения? Сколько – на уединение? Сколько – на одиночество?

Один день

Ситуации общения	Ситуации уединения	Ситуации изоляции, одиночества

Представьте, что речь идет о последней неделе:

Последняя неделя

Ситуации общения	Ситуации уединения	Ситуации изоляции, одиночества

Представьте, что речь идет о последнем месяце:

Последний месяц

Ситуации общения	Ситуации уединения	Ситуации изоляции, одиночества

Представьте, что речь идет о последнем годе:

Последний год

Ситуации общения	Ситуации уединения	Ситуации изоляции, одиночества

При определении показателя «ситуации изоляции, одиночества» значением 50 и более % мы задавали вопрос: «Была ли какая-либо причина одиночества в данный период времени?».

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Результаты констатирующего этапа исследования

Таблица 1

Результаты диагностики уровня субъективного переживания одиночества подростков по методике «Шкала одиночества» (Д. Рассел, М. Фергюсон) – первичная диагностика

Выборка 1 (9 класс)			Выборка 2 (10 класс)		
№ исп.	Кол-во баллов	Уровень одиночества	№ исп.	Кол-во баллов	Уровень одиночества
1	11	Н	1	42	В
2	16	Н	2	47	В
3	17	Н	3	19	Н
4	27	С	4	46	В
5	43	В	5	11	Н
6	19	Н	6	24	С
7	45	В	7	29	С
8	33	С	8	50	В
9	14	Н	9	11	Н
10	25	С	10	12	Н
11	27	С	11	46	В
12	9	Н	12	25	С
13	35	С	13	18	Н
14	46	В	14	24	С
15	33	С	15	43	В
16	42	В	16	41	В
17	11	Н	17	8	Н
18	22	С	18	15	Н
19	35	С	19	33	С
20	50	В	20	16	Н
21	34	С	21	27	С
22	47	В	22	22	С
23	54	В	23	13	Н
			24	18	Н
			25	26	С
			26	33	С
			27	43	В

Таблица 2

Результаты диагностики отношения подростков к одиночеству по методике «Дифференциальный опросник переживания одиночества»

(Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев) – первичная диагностика

Выборка 1 (9 класс)				Выборка 2 (10 класс)			
№ ис п.	Общее переживание одиночества	Зависимость от общения	Позитивное одиночество	№ ис п.	Общее переживание одиночества	Зависимость от общения	Позитивное одиночество
1	Н	С	Н	1	В	С	Н
2	Н	Н	С	2	В	С	С
3	Н	С	Н	3	Н	Н	Н
4	С	С	Н	4	В	Н	Н
5	В	С	Н	5	Н	С	Н
6	Н	С	С	6	С	С	Н
7	С	С	Н	7	С	С	С
8	С	Н	Н	8	В	С	Н
9	С	Н	Н	9	Н	С	Н
10	С	Н	Н	10	Н	Н	Н
11	Н	Н	Н	11	В	С	С
12	Н	С	Н	12	С	В	С
13	С	С	Н	13	Н	Н	Н
14	В	В	Н	14	С	С	В
15	С	Н	С	15	В	С	В
16	В	В	С	16	В	В	С
17	Н	С	В	17	Н	Н	Н
18	С	В	Н	18	Н	Н	С
19	С	С	Н	19	С	Н	Н
20	В	В	Н	20	Н	Н	Н
21	С	С	Н	21	С	Н	Н
22	В	В	Н	22	С	С	С
23	В	В	Н	23	Н	С	Н
				24	Н	В	Н
				25	С	В	Н
				26	С	В	Н
				27	В	В	Н

Таблица 3

Результаты диагностики временной перспективы переживания чувства одиночества у подростков посредством беседы – первичная диагностика

Выборка 1 (9 класс)			Выборка 2 (10 класс)		
№ исп.	Тип одиночества	Уровень одиночества	№ исп.	Тип одиночества	Уровень одиночества
1	-	-	1	ситуат	С
2	-	-	2	ситуат	С
3	прех	Н	3	-	-
4	прех	Н	4	хрон	В
5	хрон	В	5	прех	Н
6	прех	Н	6	ситуат	С
7	ситуат	С	7	прех	Н
8	прех	Н	8	ситуат	С
9	-	-	9	-	-
10	ситуат	С	10	-	-
11	прех	С	11	хрон	В
12	прех	Н	12	прех	Н
13	ситуат	С	13	прех	Н
14	ситуат	С	14	ситуат	С
15	прех	Н	15	ситуат	С
16	ситуат	С	16	ситуат	С
17	-	-	17	прех	Н
18	ситуат	С	18	-	-
19	ситуат	С	19	ситуат	С
20	ситуат	С	20	прех	Н
21	прех	Н	21	ситуат	С
22	ситуат	С	22	прех	Н
23	хрон	В	23	прех	Н
			24	-	-
			25	ситуат	С
			26	прех	Н
			27	хрон	В

Сводные данные диагностики переживания чувства одиночества
подростками по трем методикам – первичная диагностика

Выборка 1 (9 класс)					Выборка 2 (10 класс)				
№ исп.	1	2	3	Вывод	№ исп.	1	2	3	Вывод
1	Н	Н	-	Н	1	В	В	С	В
2	Н	Н	-	Н	2	В	В	С	В
3	Н	Н	Н	Н	3	Н	Н	-	Н
4	С	С	Н	С	4	В	В	В	В
5	В	В	В	В	5	Н	Н	Н	Н
6	Н	Н	Н	Н	6	С	С	С	С
7	В	С	С	С	7	С	С	Н	С
8	С	С	Н	С	8	В	В	С	В
9	Н	С	-	Н	9	Н	Н	-	Н
10	С	С	С	С	10	Н	Н	-	Н
11	С	Н	С	С	11	В	В	В	В
12	Н	Н	Н	Н	12	С	С	Н	С
13	С	С	С	С	13	Н	Н	Н	Н
14	В	В	С	В	14	С	С	С	С
15	С	С	Н	С	15	В	В	С	В
16	В	В	С	В	16	В	В	С	В
17	Н	Н	-	Н	17	Н	Н	Н	Н
18	С	С	С	С	18	Н	Н	-	Н
19	С	С	С	С	19	С	С	С	С
20	В	В	С	В	20	Н	Н	Н	Н
21	С	С	Н	С	21	С	С	С	С
22	В	В	С	В	22	С	С	Н	С
23	В	В	В	В	23	Н	Н	Н	Н
					24	Н	Н	-	Н
					25	С	С	С	С
					26	С	С	Н	С
					27	В	В	В	В

Программа групповых консультаций подростков, переживающих чувство одиночества

КОНСУЛЬТАЦИЯ 1

Тема: «Почему я здесь?»

Цель: Актуализация проблемы переживания одиночества. Снятие тревоги, обучение навыкам саморегуляции эмоций.

Содержание консультации:

- Приветствие участников Программы: *Добрый день! Сегодня и на протяжении нескольких предстоящих недель нам предстоит большая совместная работа. Прежде чем, перейти к обсуждению темы: «Почему я здесь?», я предлагаю вам познакомиться и запомнить имена друг друга, поскольку между собой знакомы не все. И предлагаю начать наше знакомство с небольшой игры – а давайте выберем себе имя. Ведь бывают ситуации, когда имя, определенное родителями и закрепленное в документах, не нравится человеку. Или бывают ситуации, когда не нравится форма обращения: например, у меня друг все ласково называют «Тема», а он злится и поправляет: «Я Артем». Так вот, давайте каждый определит имя себе - все остальные члены группы и ведущий в течение всей совместной работы будут обращаться к вам только по этому имени.*
Оформление имени на бейдже

- Упражнение «Снежный ком». *Имена придумали, теперь нужно их запомнить, что тоже будет оформлено в игру. Наше представление будет организовано так: первый участник называет свое имя, второй – имя предыдущего и свое, третий – имена двух предыдущих и свое и т.д. Последний, таким образом, должен назвать имена всех членов группы, сидящих перед ним.*

- Актуализация темы групповых консультаций, самооценивание. *Многие из вас догадываются, почему он здесь. Совсем недавно проводилось*

исследование по проблеме одиночества – достаточно частого переживания для учащихся подросткового возраста. Краткое представление результатов исследования.

- Обсуждение: «Одиночество для вас – это хорошо или плохо?». Многие в окружающем нас мире относительно. Хорошее для одного человека другому видится самым страшным злом, и наоборот. Проблема одиночества тоже крайне неоднозначна. Как к ней относитесь вы?

...

Давайте запишем наиболее частые мнения на доску и попытаемся объединить их одной мыслью.

- Установка, целеполагание. Я вижу, что ваше отношение к одиночеству скорее негативно. Оно тяготит, вызывает неприятные эмоции и желание найти себе собеседника. Наша встреча показывает, что в ТОМ, ЧТО ВЫ ОДИНОКИ, ВЫ НЕ ОДИНОКИ. Предлагаю на последующих встречах рассмотреть проблему одиночества с разных сторон. Наша цель – преодолеть одиночество, но также и изменить к нему отношение. Одиночество – не всегда плохо. Вы готовы попробовать?

- Рефлексия: Каковы ваши первые впечатления от разговора? Возникли ли какие-то новые мысли?

- Ритуал прощания

КОНСУЛЬТАЦИЯ 2

Тема: «Что я могу изменить?»

Цель: Актуализация проблемы переживания одиночества. Снятие тревоги, обучение навыкам саморегуляции эмоций.

Содержание консультации:

- Приветствие участников Программы.
- Упражнение «Танец отдельных частей тела» (цель: разогрев участников; осознание и снятие мышечных зажимов). Участники в кругу

под музыку исполняют поочередно танец различных частей тела: танец кистей рук; танец рук; танец головы; танец плеч; танец живота; танец ног.

- Обсуждение: «Многие ли люди довольны своей жизнью?» (о проблемах нередко легче говорить в третьем лице)

- Моделирование будущего: *Люди достаточно редко довольны тем образом, уровнем жизни, которым живут здесь и сейчас. Давайте попробуем осознать, есть ли у вас разрывы между реальным и желаемым образом жизни. Помните тематику наших встреч – заполнять таблицу необходимо исходя из нее:*

<i>Какой я сейчас?</i>	<i>Каким я хочу быть?</i>
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
...	...

Например: Какой я сейчас? У меня есть один друг, общения с которым мне недостаточно. Образ желаемого будущего здесь может совершенно разным! Например, «у меня есть один друг, но количество и качество общения с ним увеличилось», или «у меня появился еще один друг в классе, с которым я могу обсудить школьные дела», или «я перестал общаться с этим другом и нашел новую компанию» - таких вариантов может быть очень много. Нужно свой.

...

А что нужно, чтобы достичь пунктов из ваших правых колонок? Нужно чтобы так сложились обстоятельства или нужны ваши конкретные шаги?

Давайте в нижней графе мы попробуем наметить шаги по достижению одного из образов желаемого будущего.

КАК Я ДОСТИГНУ ЖЕЛАЕМОГО БУДУЩЕГО?

1

2

3

4

- Рефлексия: Каковы ваши впечатления от встречи? Возникли ли какие-то новые мысли? Было тяжело на консультации?

- Ритуал прощания

КОНСУЛЬТАЦИЯ 3

Тема: «Я управляю собой»

Цель: Снятие тревоги, обучение навыкам саморегуляции эмоций.

Содержание консультации:

- Приветствие участников Программы.

- Игра «Стаканчик»: Ведущий дает первому участнику группы пластиковый стаканчик. Задание: передать стаканчик по кругу таким образом, чтобы способ передачи его от игрока к игроку ни разу не повторился. Для тех, кто никак не может придумать оригинальный, еще не использованный в игре способ передачи стаканчика, команда придумывает смешные штрафные санкции.

- Обсуждение: «Нужно ли человеку владеть своими эмоциями и зачем?» *Я надеюсь, что вы испытали приятные эмоции, помимо которых бывают и неприятные. Как вы считаете, нужно ли человеку владеть своими эмоциями и зачем?*

- *Владеть собой и своими эмоциями непросто, но очень важно. Есть две особенно коварные эмоции, которые постоянно вырываются из-под контроля человека. Какие это эмоции? Да, речь идет о гневе и тревоге.*

Давайте поразмышляем, какие ситуации общения у вас могут вызвать гнев? А какие – тревогу?

- Мозговой штурм «Банк способов управления гневом и тревогой»:

- Обучение способу эмоционального самоконтроля: *Я хочу научить вас одному способу управления гневом и тревогой – вы можете убедить себя в том, что точно сможете справиться с ситуацией. Для этого нужно несколько раз сказать самому себе – возможно, даже вслух – слова поддержки. Например: «Я спокоен, у меня громкий и уверенный голос, прямая спина, твердый шаг. Я подготовлен к экзамену и смогу ответить на вопрос». Этот способ добавляет внутренней уверенности и помогает овладеть собой.*

- Рефлексия: Каковы ваши впечатления от встречи? Возникли ли какие-то новые мысли? Какими мыслями вы хотели бы поделиться с группой?

- Ритуал прощания

КОНСУЛЬТАЦИЯ 4

Тема: «Я понимаю себя»

Цель: развитие способности понимания состояний, свойств, отношений с людьми

Содержание консультации:

- Приветствие участников Программы.

- Упражнение «Зато». Задание: по кругу продолжить фразы:

Я устала, зато...

Я небольшого роста, зато...

Я иногда несдержан, зато...

Я ленива, зато...

Я застенчива, зато...

Я криклив, зато...

Я молчалив, зато...

- Проективная техника – рисунок «Внутренняя сущность»
Попробуйте сейчас выполнить какой-то рисунок, который отражал бы

ваши внутренний мир, ваши эмоции. Это может быть цветовая гамма или какой-то фрагмент пейзажа, отражающий всю гамму ваших ощущений. Приступайте!

...

Это было – сложно прислушаться к себе? Что для этого важно? Какие условия вам нужны для этого?

Чтобы понять себя – иногда нужно побывать наедине с собой, слушать свои мысли и желания.

Я предлагаю вам попробовать интересную практику, которую мы назовем «Анализ чувств». Цель этого анализа заключается в том, чтобы Вы научились различать в самом себе события, чувства и мысли, которые приводят к определённым переживаниям. Можно попробовать вести дневниковые записи: Например: Вы чувствуете напряжение. Вы определяете, какое событие (по вашему мнению) предшествовало этому напряжению. Например: «конфликт с мамой». Вы вспоминаете, какие мысли у Вас были в период между событием и возникновением напряжения и записываете в дневник. Так, вы будете способны к анализу себя, своих чувств: различать событие, чувства и мысли.

- Рефлексия: Каковы ваши впечатления от встречи? Возникли ли какие-то новые мысли? Какими мыслями вы хотели бы поделиться с группой?

- Ритуал прощания

КОНСУЛЬТАЦИЯ 5

Тема: «Я понимаю других»

Цель: развитие способности понимания состояний, свойств, отношений с людьми

Содержание консультации:

- Приветствие участников Программы.

- Упражнение «Рекламный ролик»: Подростки методом жеребьевки разбиваются на пары и получают задание – создать мини-рекламный ролик о друг друге (представить своего собеседника остальным участникам группы таким образом, чтобы подчеркнуть его лучшие стороны, заинтересовать им). Информацию для рекламы подростки получают из предварительной беседы, организованной самостоятельно.

- Обсуждение по итогам упражнения:

1. Сложно было обнаружить хорошие стороны в человеке, которые можно было бы продемонстрировать общественности?

2. Как глубоко вас узнал собеседник за 3-5 минут? Сложно ли было раскрываться?

В общении с собеседником важно не просто задавать правильные вопросы и давать уместные комментарии. Важно давать эмоциональную поддержку, используя как речевые, так и неречевые средства. Я расскажу вам о некоторых из них.

- Упражнение «Комплимент», «Поддакивание», «Дружеские жесты и мимика»

1. Вид «поглаживания» – комплимент. Упражнение выполняется по ломаной линии. Каждый говорит другому какой-либо комплимент.

2. Вид «поглаживания» – поддакивание. Как оно может звучать? Примеры: «да, да», «да, ты прав», «угу», «а как же иначе», «конечно» и т. д.

3. Вид «поглаживания» – дружеские жесты и мимика. Учащиеся приводят примеры таких жестов: Объятия, похлопывание по плечу, рукопожатие, подмигивание.

Также важно не просто слышать и слушать человека – то, что он говорит, важно и слушать, как он говорит, какие жесты использует – это все включается в понятие «невербальное общение».

Упражнение «Испорченный телефон». Выбирается пять человек, четверо из них выходят из комнаты. Пятому дается текст: «У отца было три сына. Старший умный был детина, средний был ну так себе, младший сын

был не в себе». Он должен без слов показать этот текст четвертому человеку, тот третьему, тот второму, и затем первому. Для лучшего запоминания первый человек может проговорить текст несколько раз. Потом, начиная с самого последнего человека, ведущий спрашивает, о чем был текст истории. Можно просить повторить текст, если тот, кому он передается, не понимает его.

- Рефлексия: Каковы ваши впечатления от встречи? Возникли ли какие-то новые мысли? Какими мыслями вы хотели бы поделиться с группой?

- Ритуал прощания

КОНСУЛЬТАЦИЯ 6

Тема: «Зачем мне общение»

Цель: развитие навыков общения

Содержание консультации:

- Приветствие участников Программы.

- Упражнение «Искорка». Участники стоят в кругу, взявшись за руки. Они должны «передать искорку» по часовой стрелке: пожать руку соседу слева и улыбнуться ему.

- Ранее мы говорили о том, как лучше выстраивать общение, понимая другого человека, но упустили базовый важный вопрос. Зачем нам общение?

- Обсуждение «Зачем человеку общение?»

- Анализ «Зачем мне общение?»

- Упражнение «Незаконченные предложения»: *Поможет понять себя вам такое упражнение. Я предлагаю вам закончить предложения.*

Для меня общение – это...

я люблю говорить о...

неприятная тема разговора для меня – это...

я люблю общаться с людьми, которые...

я не люблю общаться с людьми, которые...

я становлюсь разговорчивым в ситуации, когда...

я становлюсь молчаливым в ситуации, когда...

меня невозможно разговорить человеку, который...

в общении с людьми мне нравится, когда...

в общении с людьми мне не нравится, когда...

общаясь, я получаю...

общаясь, я теряю...

если бы мне пришлось прожить в изоляции и ни с кем не общаться целый месяц, то я бы...

в общении я, как и мои родители, ...

- Самооценивание: *Человек общается с разными людьми. Давайте определим, какое общение для вас более значимо: нарисуйте на листе три шкалы с делениями от 1 до 10.*

Первая шкала – это общение с родителями. Насколько оно важно для вас?

Вторая шкала – это общение с одноклассниками.

Третья шкала – это общение с другими сверстниками.

- Рефлексия: *Каковы ваши впечатления от встречи? Возникли ли какие-то новые мысли? Какими мыслями вы хотели бы поделиться с группой?*

- Ритуал прощания

КОНСУЛЬТАЦИЯ 7

Тема: *«Я хочу общаться»*

Цель: *развитие навыков общения*

Содержание консультации:

- Приветствие участников Программы.

- Обсуждение: *«Что значит «эффективно общаться?»*

- Работа в минигруппах: *Сегодняшний день мы проведем в мини-группах – посредством жеребьевки каждый из вас найдет свою группу и*

будет работать над проектом буклета для подростков: «Как правильно общаться?» Вы можете выбрать любую группу людей и в отношении нее разработать рекомендации по общению. Например, «Как правильно общаться с родителями?», «Как правильно общаться с одноклассниками?», «Как правильно общаться с друзьями по переписке?» и пр. – все зависит от вашей фантазии.

На работу вам уделяется 30 минут, будет оцениваться

1) тема памятки – насколько интересная, актуальная для подростка

2) оформление памятки

3) содержательность советов

- Обсуждение «Можно ли общаться по правилам?»

- Рефлексия: Каковы ваши впечатления от встречи? Возникли ли какие-то новые мысли? Какими мыслями вы хотели бы поделиться с группой?

- Ритуал прощания

КОНСУЛЬТАЦИЯ 8

Тема: «Я умею общаться»

Цель: развитие навыков общения

Содержание консультации:

- Приветствие участников Программы.

- Обсуждение: «Что значит, когда о человеке говорят, что он умеет общаться?» Умение общаться – это крайне важное умение современного человека. Важное и очень сложное – представляя его большим, мы понимаем, что в него входят маленькие умения. Давайте поразмышляем вместе: Что значит, когда о человеке говорят, что он умеет общаться?»

- Упражнение «Нет – эгоцентризму». Также в общении нужно уметь преодолевать эгоцентризм. Мало кому приятно общаться с человеком, который говорит только о себе любимом, - об этом говорит чрезмерное

употребление личных местоимений. Попрактикуемся использовать их в речи умеренно. Подростки по очереди встают участники, и им дается задание: говорить что угодно, но без слов «я», «мне», «мое» и т.д.; после того, как хотя бы одно такое слово закралось - выступающего сажают.

Помимо правил эффективного общения важно знать и о коммуникативных барьерах. Что может послужить препятствием в общении? Любой ли барьер в общении преодолим?

- Рефлексия: Каковы ваши впечатления от встречи? Возникли ли какие-то новые мысли? Какими мыслями вы хотели бы поделиться с группой?

- Ритуал прощания

КОНСУЛЬТАЦИЯ 9

Тема: «Одиночество – это хорошо или плохо?»

Цель: формирование позитивного представления об одиночестве

Содержание консультации:

- Приветствие участников Программы.

- Обсуждение «Есть ли разница в понятиях «изоляция» и «уединение»? В чем вы ее понимаете?

- Предлагаю разбиться на группы и придумать ситуации а) изоляции подростка, б) уединения подростка. Постарайтесь продумать, как ведет себя подросток, как себя чувствует.

- Групповой анализ: «Можно ли считать, что одиночество – это хорошо, когда оно является уединением? А одиночество – это плохо, когда оно является изоляцией?».

- Рефлексия: Каковы ваши впечатления от встречи? Возникли ли какие-то новые мысли? Какими мыслями вы хотели бы поделиться с группой?

- Ритуал прощания

КОНСУЛЬТАЦИЯ 10

Тема: «Одиночество на пользу мне»

Цель: формирование позитивного представления об одиночестве

Содержание консультации:

- Приветствие участников Программы.

- Мозговой штурм «Плюсы одиночества»: *У одиночества есть большое количество плюсов. В позитивном смысле одиночество называют уединением, а иногда – свободой. Давайте перечислим плюсы одиночества и зафиксируем их на доске. Сколько плюсов у нас получится определить?*

- Анализ опыта: «Чем может мне быть полезным уединение?»: подростки составляют своеобразный банк вариантов времяпрепровождения наедине с собой, определяя его пользу.

- Упражнение на релаксацию – «Храм тишины»: Участники сидят в удобных для них позах. *«Вообразите себя гуляющим на окраине многолюдного и шумного города. Постарайтесь ощутить, как ваши ноги ступают по мостовой, услышать звуки транспорта, голоса толпы, звуки ваших и чужих шагов... Что ещё вы слышите? Обратите внимание на других прохожих. Их много, очень много. Они сливаются в один сплошной поток. Но вы можете остановиться на каких-то выражениях лиц, фигурах... Может быть, вы видите что-то ещё? Обратите внимание на витрины магазинов, киосков... Может, вы видите где-то в толпе знакомые лица? Может быть, вы подойдёте к кому-то или пройдёте мимо... Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной деловой улице. Пройдя немного, вы увидите большое здание, непохожее на другие... Большая вывеска гласит: «Храм тишины». Вы открываете эти двери и оказываетесь окружёнными полной и глубокой тишиной. Прислушайтесь к ней, к себе в этой тишине. Почувствуйте тишину и себя внутри неё, разрешите себе пропитаться этой тишиной. Какая она? Какие вы? Порадуйте здесь столько, сколько вам захочется.*

Когда вы захотите покинуть здание, толкните дверь и выйдите на улицу. Как вы себя здесь чувствуете? Что изменилось? Запомните вашу дорогу в «храм тишины», чтобы иметь возможность сюда вернуться, когда возникнет желание побыть наедине с самим собой».

- Рефлексия: Каковы ваши впечатления от встречи? Возникли ли какие-то новые мысли? Какими мыслями вы хотели бы поделиться с группой?

- Ритуал прощания