

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

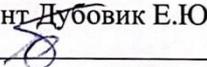
КАЗАЕВА МАРИНА СЕРГЕЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ НЕГАТИВНОГО СОСТОЯНИЯ
ОДИНОЧЕСТВА ПОДРОСТКОВ**

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы
Социальная психология

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.
26.05.23 

Руководитель
канд. психол. наук, доцент Тодышева Т.Ю.
26.05.23 

Обучающийся
Казаева М. С.
26.05.23 

Дата защиты
27.06.23

Оценка

Красноярск 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. Теоретические подходы к проблеме психологической коррекции негативного состояния одиночества подростков	6
1.1. Сущностная характеристика феномена «состояние одиночества»	6
1.2. Личностное развитие подростков	10
1.3. Негативное состояния одиночества подростков.....	17
Выводы по Главе 1.....	26
Глава 2. Реализация и апробация программы психологической коррекции негативного состояния одиночества подростков	29
2.1. Программа мероприятий, направленных на психологическую коррекцию негативного состояния одиночества подростков	29
2.2. Реализация программы.....	30
Выводы по Главе 2.....	55
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	58
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	60
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	66
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	67
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	70
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	71
ПРИЛОЖЕНИЕ 5.....	75

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Одной из наиболее актуальных проблем, с которыми сталкиваются социальные психологи, это состояние одиночества в подростковом возрасте. Одиночество – это современная «болезнь» нашего общества, которую пока безуспешно пытаются одолеть психотерапевты. При этом глобальный характер она носит в развитых и урбанизированных странах. То есть с развитием человечества, эволюционируют также различные негативные психологические состояния и социологические проблемы.

Нынешняя ситуация в социальном, экономическом и экологическом мире способствует увеличению количества людей, испытывающих состояние одиночества, особенно в подростковом возрасте. Стоит отметить, что при достаточном исследовании проявления состояния одиночества у подростков, проблема коррекции негативного влияния состояния одиночества на личностное развитие подростков недостаточно изучена. Кроме того, мы считаем, что проблема преодоления одиночества в подростковом возрасте касается не только родителей и педагогов, но также и общества. Таким образом, актуальность и практическая значимость исследования также доказывается тем что, данная проблема важна во всем мире, а так же недостаточной изученности в психологии.

Изучением проблемы одиночества в подростковом возрасте занимались такие авторы, как: Т. В. Белинская, описавшая специфику проявления одиночества; Л. И. Дементий, представивший методы диагностики одиночества подростков; В. И. Долгова, изучавшая переживания одиночества в подростковом периоде; Е. Г. Капитанец, представивший работы по особенностям переживания одиночества подростками; Ю. О. Ким, описавшая личностные особенности подростков, переживающих одиночество и другие авторы.

Исследованием коррекции состояния одиночества у подростков занимались следующие авторы: К. Г. Бабыкина, описавшая профилактику негативных эмоциональных состояний у подростков; Л. И. Кобышева, представившая специфику психокоррекционной работы психолога с младшими школьниками и подростками; О. В. Маркина, описавшая особенности социально-психологической коррекции одиночества подростка, и другие авторы.

Цель исследования: апробировать программу психологической коррекции негативных состояний одиночества подростков.

Объект исследования: одиночество.

Предмет исследования: одиночество подростков.

Задачи работы:

1. Описать сущностную характеристику феномена «состояние одиночества»
2. Рассмотреть личностное развитие подростков.
3. Выявить негативные состояния одиночества подростков.
4. Апробировать и реализовать программу психологической коррекции негативного состояния одиночества подростков.
5. Выявить эффективность реализованной программы психологической коррекции негативного состояния одиночества подростков.

Проектная идея:

- После апробации и реализации программы психологической коррекции негативных состояний одиночества подростков, изменятся уровни коммуникативных умений, тревожности, самооценки.

Методологические основы исследования были определены в соответствии с общими объективными законами психического развития нормального развития подростков, изложенными Л. С. Выготским в теории культурно-исторического формирования психической деятельности. Теоретическим обоснованием принципов коррекции негативного влияния

состояния одиночества на личностное развитие подростков стали работы К. Г. Бабыкина, Т. Г. Бобченко, Л. И. Кобышевой, О. В. Маркиной и других авторов.

Методы исследования:

1. Теоретические методы исследования:

- анализ психологической литературы по теме исследования;
- сравнение и обобщение психологических исследований по данной

проблеме.

2. Стандартизированные психодиагностические методики:

- диагностический опросник «Одиночество» С. Г. Корчагиной;
- опросник для определения вида одиночества (С. Г. Корчагина);
- методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества

Д. Рассела и М. Фергюсона.

3. Методы математической и статистической обработки результатов исследования: t-критерий Стьюдента.

Практическая значимость данной выпускной квалификационной работы определяется тем, что результаты нижеописанных исследований можно использовать в практике социальных психологов при работе с подростками, имеющими высокий уровень проявления состояния одиночества.

База исследования: МБОУ ХХХ города Саяногорска.

Участники исследования: 38 учащихся 10 классов в возрасте 15–16 лет.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ КОРРЕКЦИИ НЕГАТИВНОГО ВЛИЯНИЯ СОСТОЯНИЯ ОДИНОЧЕСТВА НА ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ

1.1. Сущностная характеристика феномена «состояние одиночества»

Существует множество определений понятия «одиночество» (И. С. Кон, С. В. Кривцова, О. Н. Кузнецов, В. И. Лебедев, Д. А. Леонтьев, Р. С. Немов, И. М. Слободчиков). Результаты показали, что в России свыше 43% населения испытывают одиночество. Большинство страдает от него редко или иногда, и лишь 12,2% – практически всегда или часто [6].

Понятие «одиночество» в философии и психологии описывают по-разному. О. Н. Кузнецов и В. И. Лебедев трактуют одиночество как социальная депривация. А. Маслоу и И. Ялом, Ю. М. Швалб и О. В. Данчева отождествляют это понятия с изоляцией и уединением. Человек, переживающий чувство одиночества, осознает свою отчужденность от окружения в связи с тем, что он испытывает потребность в любви, взаимоотношениях, признании своей личности.

Чувство одиночества представляет собой сложное состояние, которое нельзя характеризовать как исключительно отрицательное, приносящее человеку одни лишь страдания. Так, Д. А. Леонтьев подчеркивает не только негативные аспекты одиночества, но и позитивные. Здесь стоит отметить, что для одних людей одиночество удовлетворяет потребность в рефлексии и саморазвитии, а для других – оказывается источником экзистенциального беспокойства и последующего стресса.

Е. П. Ильин описал нижеперечисленные виды одиночества:

- «временное одиночество (кратковременные приступы переживания собственной обособленности и неудовлетворенности общением и межличностными отношениями);

- ситуативное одиночество (является следствием стрессовых ситуаций: смерть близкого человека, разрыв отношений);

- хроническое одиночество (характеризуется отсутствием у человека в течение длительного времени удовлетворенности общения, в результате чего он страдает от своей обособленности)» [15, с. 82].

Одиночество в психологии, как пишет Е. Г. Капитанец «это социально-психологическое явление, эмоциональное состояние человека, связанное с отсутствием близких, положительных эмоциональных связей с людьми и/или со страхом их потери в результате вынужденной или уже имеющейся психологической причины социальной изоляции. В рамках данного понятия различают два различных феномена:

- позитивное (уединенность);
- негативное (изоляция)» [16, с. 62].

Стоит учитывать, что чаще всего понятия носят негативный смысл.

Полученные корреляционные взаимосвязи подтверждаются и зарубежными исследованиями. Так, в своей работе М. Е. Loades, Е. Chatburn, N. Higson-Sweeney показали, что у детей, подростков и молодых людей, часто или всегда испытывающих чувство одиночества, вероятность развития депрессии в будущем в три раза выше, чем при редком переживании одиночества.

Также обнаружено, что интенсивное переживание одиночества может нести значимую угрозу психическому состоянию. Например, способствовать появлению симптомов депрессии, тревоги, низкой самооценки, которые могут существовать на протяжении долгого времени. Были обнаружены доказательства того, что продолжительность переживания одиночества может быть более важной, чем интенсивность чувства одиночества в контексте увеличения рисков возникновения депрессии у молодых людей [13].

Как пишет К. Г. Котова, «одиночество, как чувство обуславливается переживанием человеком своей непохожести на других, вследствие чего возникает определенный психологический барьер в общении, ощущение непонимания и неприятия себя другими людьми. Чувство одиночества часто сопряжено с осознанием невозможности, по крайней мере, на данном этапе, иметь близкие отношения с кем-либо» [23, с. 337].

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

Так, согласно теории развития депрессии А. Бека, в сознании человека постепенно начинает преобладать отрицательный образ мира, своего настоящего и будущего. Снижается значимость собственных достижений, своей личности и, следовательно, формируется бесконечный круг негативных убеждений [2].

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

Таким образом, может возникнуть интернет-зависимость, которая будет включена в структуру одиночества [9].

Исходя из современного понимания феномена одиночества, его негативных аспектов и возможных последствий становится очевидной необходимость формирования психокоррекционной интервенции. Самым успешным на данный момент является когнитивно-поведенческое направление [8], в котором и будет осмысляться психотерапия одиночества.

Здесь важно помнить о том, что переживание одиночества в данной работе рассматривается вслед за И. М. Слободчиковым как личностная характеристика.

В зависимости от протекания каждого из этапов психотерапия может иметь разные цели и средства их достижения. Так, выяснение того, на каком из этапов находится клиент, является одной из первичных задач психокоррекции.

Вместе с этим также важно выяснить форму переживания одиночества: ситуативная в виде кратковременного переживания; дискретная, как периодически возникающее чувство; или хроническая, имеющая постоянную аффективную активность.

Таким образом, исследование показало, что в современном обществе проблема одиночества становится как никогда актуальной, затрагивая значительную часть населения. Одиночество представляет собой сложное состояние, которое нельзя характеризовать как исключительно отрицательное, приносящее человеку одни лишь страдания. Интенсивное переживание одиночества может нести значимую угрозу психическому состоянию. Например, способствовать появлению симптомов депрессии, тревоги, низкой самооценки, которые могут существовать на протяжении долгого времени. Были обнаружены доказательства того, что продолжительность переживания одиночества может быть более важной, чем

интенсивность чувства одиночества в контексте увеличения рисков возникновения депрессии у молодых людей.

Необходимость психотерапии одиночества продиктована тем, что нередко одиночество дополняется коморбидными состояниями, которые включают в себя депрессивную, тревожную и т. п. симптоматику.

Когнитивно-поведенческая психотерапия, многократно доказавшая свою эффективность, должна быть выстроена в зависимости от индивидуальных форм и особенностей переживания чувства одиночества и успешности освоения клиентом когнитивных техник.

Своевременно оказанная психокоррекционная помощь может предотвратить развитие переживания одиночества до уровня депрессии или других коморбидных расстройств.

1.2. Личностное развитие подростков

Подростковый возраст – это особое время жизни, когда развиваются новые навыки и когда становится возможной более сложная и дифференцированная социальная жизнь. Это этап, когда семейные отношения трансформируются и когда появляется возможность, как для большей разлуки с родителями, так и для большей близости и равенства. Также это этап, когда на первый план выходят ключевые вопросы о ценностях и установках, и когда человек начинает бороться с некоторыми из самых больших вопросов об идентичности и о будущем. Подростковый возраст характеризуется развитием идеализма и энтузиазма. Однако в подростковом возрасте существует много трудностей и препятствий [1].

Для изучения психофизиологических особенностей подросткового возраста необходимо определить возрастные границы. Начинается ли это в период полового созревания и заканчивается в возрасте 15–16 лет? Для некоторых 12–13-летний возраст является хорошей отправной точкой, однако

то, что можно было бы понять, как поведение подростков, можно увидеть в более раннем возрасте, и сегодня многие считают, что молодые люди, которые все еще живут дома в возрасте двадцати лет, во всех отношениях являются подростками.

Стадия подросткового возраста удлинилась, как в начале, так и в конце. Что касается более поздних стадий, то здесь уже были описаны задержки с выходом на рынок труда и более длительные периоды проживания в родительском доме. Что касается начала подросткового возраста, то очевидно, что половое созревание продолжается все раньше и раньше, и молодые люди созревают в более молодом возрасте. Существует более раннее осознание сексуальности, свидания и другие формы поведения подростков начинаются в более раннем возрасте, и интерес к одежде, музыке и другим подростковым проблемам, как можно видеть, беспокоит тех, кто в предыдущие десятилетия мог быть описан как допубертатный [8].

В 1990-х годах таким автором, как С. Г. Якобсон, было выделено три основных критерия выхода из статуса подростка:

- переход от школы к работе, когда человек покидает школу и выходит на рынок труда;
- переходный период в семье, в ходе которого молодой человек обретает независимость от семьи;
- переход на жилье, предполагающий постоянный переезд из родительского дома [39].

Подростковый период отличается многообразием изменения, как в психическом, физиологическом, так и социальном аспектах. В период подросткового возраста изменяется не только ведущая деятельность, но и ключевые ценностные ориентации и интересы подростка [38].

Для подросткового возраста свойственен активный отбор объекта для подражания. Эталон подростка – это чувственно окрашенный, переживаемый и морально принятый образ, что предстает для него примером, регулятором

его действий и аспектом оценки действий иных людей. На психическое формирование подростка немалое воздействие проявляет половое созревание. Одной из значительных характеристик личности подростка представляется желание стать и считаться взрослым [8].

Школьник любыми средствами старается утвердить собственную взрослость, и в то же время чувства полноценной зрелости у него еще не присутствует, это введет к стрессо-патогенным условиям и появлению подавленных состояний.

О. В. Барсковская считает, что «появление избирательных или постоянных (стержневых) личных интересов, характеризующихся «ненасыщенностью», часто подталкивает подростков к постановке отдаленных целей, делает их более организованными и гармоничными. Желание занять более самостоятельную жизненную позицию, (в отличие от позиции младшего школьника), вызвано желанием воспитать и проявить особые, уникальные качества личности» [4, с. 15].

В средний школьный возраст ключевым типом деятельности подростка представляется учение, приобретение знаний, однако возникает важный компонент – коммуникативность. Школьник приступает к регулярному овладению основными базами наук. Обучение становится многопредметным. К школьнику предъявляются наиболее повышенные требования. Данное ведет к перемене отношения к обучению [21].

Ученики зачастую предрасположены не обременять себя излишними упражнениями, делают уроки в границах заданного либо еще меньше. Зачастую данное ведет к снижению успеваемости. Ребенок зачастую связывает обучение с личными, ограниченными практическими целями. Ему следует осознавать, для чего необходимо выполнять это либо иное упражнение, подобным образом он ищет цель и интерес в той либо другой деятельности. Выражается независимость в разрешении установленных проблем, активность в общественной жизнедеятельности. Он находится в

поиске нового места в общественном статусе своего коллектива. Его в большей степени беспокоит мнение не личное, а общественное, при этом мнение ровесником, по его мнению, наиболее правильное, чем родительское либо учительское. Ребенок стремится реализовать необходимость в общении, статусе и умственном формировании. Он начинает относить себя к установленному слою микросоциума, проявляет закрытость и недоверие к взрослым, старается показать всем окружающим собственные умения и навыки (развивая их). Школьники на данном этапе предпочитают подвижные игры, однако такие, что включают в себя компонент состязаний.

В данных играх на первый план выносятся смекалка, ориентировка, решимость, проворность, скорость. Увлекаясь игрой, школьники зачастую не могут разделить время между играми и учебными занятиями. Исчезает компонент пунктуальности. Развитие причинно-следственных связей и закономерных умозаключений порождают новые мотивации в обучении и общении. Подростки приступают к поиску различных решений проблем, добавлять коррективы в первенствующие типы деятельности, развивать личное миропонимание (при данном ссылаясь на коллективизм). При этом не имеются условия углубленного осмысления трудности. Школьник стремится к независимости в интеллектуальной деятельности, выражает свои собственные предположения. Совместно с самостоятельностью мышления формируется и критичность. В эмоциональной области выражается враждебность и экспрессивность, неспособность сдерживать себя, преуменьшенная либо повышенная самооценка, резкость в поведении. Возникает состояние внутреннего конфликта (индивидуального) [21].

Л. В. Левицкая считает, что для подросткового возраста свойственен активный отбор объекта для подражания. Эталон подростка – это чувственно окрашенный, переживаемый и морально принятый образ, что предстает для него примером, регулятором его действий и аспектом оценки действий иных

людей. На психическое формирование подростка немалое воздействие проявляет половое созревание. Одной из значительных характеристик личности подростка представляется желание стать и считаться взрослым [27].

Школьник любыми средствами старается утвердить собственную взрослость, и в то же время чувства полноценной зрелости у него еще не присутствует, это введет в стрессо-патогенным условиям и появлению подавленных состояний. Другой вид по сопоставлению с младшим возрастом обретает дружба. Когда в младшем школьном возрасте ребята дружат на базе того, что проживают недалеко либо сидят за одной партой, то основной базой дружбы школьников представляется целостность интересов. При этом к дружбе предъявляются достаточно высокие условия, и дружба имеет наиболее продолжительный характер [21].

А. Ф. Королева считает, что необходимо заметить последующие характеристики для понимания подросткового возраста: самокритичность, негативизм, закрытость, самонадеянность, авантюризм, общественная активность, дружба, любовь, материализм и собственничество. Теряют прошлые авторитеты и ценностные ориентации, эмоциональная область становится наиболее непрочной и неустойчивой к генезису социума [22].

В старший школьный период ключевым типом деятельности в юношеском возрасте представляется взаимодействие и общительность, однако обучение не прекращает быть одним из основных типов деятельности. В данном возрасте можно встретить два вида школьников: для одних свойственно присутствие равномерно распределенных интересов, для других характерно наглядное проявление заинтересованности к одной сфере. На первичное положение ставятся аргументы, сопряженные с жизненными планами школьников, их планами на перспективу, мировоззрением, саморазвитием и самоопределением. Тут наступает формирование основной деятельности, что выстраивается на свойствах нрава и темперамента юноши. Активно создаются устойчивые ценностные ориентации и системы

ценностей, изменяется миропонимание. Наиболее часто старший школьник начинает следовать осознанно установленной цели, возникает желание углубить познания в какой-либо сфере, появляется устремленность к самообразованию.

Гормональный дисбаланс остается в прошлом, однако обостряется необходимость в социализации, в социальном признании, в межличностном уюте. Развитие наиболее стабильной эмоциональной области может помочь подростку справляться со стрессовыми ситуациями, депрессиями и психозами, приобретенными в итоге разочарований от своих действий. Трансформация от индивида к личности заканчивается.

Теперь у подростка развивается своя точка зрения, его в наименьшей степени занимает чужое мнение, однако он способен слаженно контактировать с разнообразными возрастными категориями. Однако старается это совершать на уровне собеседника. В старшем школьном возрасте закрепляется достаточно крепкая взаимосвязь между профессиональными и учебными заинтересованностями.

В случае, если школьник желает знать, что собой предполагает тот либо другой феномен, то старший школьник старается разобраться в различных точках зрения на данный вопрос, сформировать позицию, определить истину. Они предпочитают изучать и ставить эксперименты, творить и создавать новое, уникальное. Огромной ценностью в деятельности обладает исследование и структурирование, а, кроме того, этическая и нравственные составные части [25]. На задний план отходит порывистость и опрометчивость действий. Отличительной чертой дружбы старшеклассников представляется не только целостность заинтересованностей, но и целостность мнений, взглядов. Дружба имеет интимным характером: хороший друг стал незаменимым человеком, с которым можно поделиться сокровенными идеями. В подростковом возрасте к другу предъявляются высокие требования: преданность, искренность и всегда приходиться на

помощь. Закрепляется волевая сфера. Формируется целенаправленность, активность, упорство и самонадеянность.

В данном возрасте закрепляется стойкость и спокойствие, увеличивается контроль за движением и жестами, выражение позитивных свойств. Допускается заметить последующие свойства: максимализм, художественный и нравственный идеализм, нравственность и наивность, внутреннее соперничество, желание к новому и неведомому, бескорыстная любовь, устремление к эстетичности.

Исходя из вышесказанного следует, что подростковый возраст – это особое время жизни, когда развиваются новые навыки и когда становится возможной более сложная и дифференцированная социальная жизнь. Это этап, когда семейные отношения трансформируются и когда появляется возможность, как для большей разлуки с родителями, так и для большей близости и равенства. Также это этап, когда на первый план выходят ключевые вопросы о ценностях и установках, и когда человек начинает бороться с некоторыми из самых больших вопросов об идентичности и о будущем. Подростковый возраст характеризуется развитием идеализма и энтузиазма. Однако в подростковом возрасте существует много трудностей и препятствий.

В средний школьный возраст ключевым типом деятельности подростка представляется учение, приобретение знаний, однако возникает важный компонент – коммуникативность. Школьник приступает к регулярному овладению основными базами наук. Обучение становится многопредметным. К школьнику предъявляются наиболее повышенные требования. Данное ведет к перемене отношения к обучению. В старший школьный период ключевым типом деятельности в юношеском возрасте представляется взаимодействие и общительность, однако обучение не прекращает быть одним из основных типов деятельности. В данном возрасте можно встретить два вида школьников: для одних свойственно присутствие равномерно

распределенных интересов, прочие различаются наглядно проявленной заинтересованностью к одной науке. На первичное положение ставятся аргументы, сопряженные с жизненными планами школьников, их планами на перспективу, мировоззрением, саморазвитием и самоопределением.

Таким образом, подростковый возраст несет в себе многие изменения в физиологическом, психологическом и социальном аспектах. Наряду с происходящими физиологическими изменениями (значительное увеличение роста и веса, изменение пропорций тела, половая идентификация и «гормональная буря», часто вызывающая сексуальное возбуждение и т. д.), в жизни подростка происходит много изменений в социальном плане (ожидание большей ответственности, сложности выбора, влияющего на дальнейшую жизнь).

1.3. Негативное влияние состояния одиночества на личностное развитие подростков

Юношеское одиночество является широко распространённым и широко протекающим явлением. Подростки составляют наиболее уязвимую группу, подверженную состоянию одиночества, что в свою очередь объясняется психофизиологическими факторами данного возрастного периода. Несомненно, чувство одиночества негативным образом влияет на личностное развитие подростков.

Л. В. Левицкая считает, что «В век информационных технологий одиночество, как ни странно, является достаточно распространённой и опасной проблемой. В подростковом возрасте переживание одиночества проходит в более острой форме и часто оказывает негативное влияние на психическое состояние человека, блокирует остальные чувства и становится препятствием для личностного развития. Опасно подростковое одиночество из-за того, что оно может сопровождаться такими последствиями, как

депрессия, алкоголизм, наркомания и попытки суицида. Это связано с чувством незащитности и неуверенности в себе, в своих силах. Подросткам кажется, что их никто не слышит и не понимает, им некому довериться. Они боятся обратиться за помощью и замыкаются в себе. Это накладывает отпечаток на их дальнейшую социализацию в обществе, ведь они перестают предпринимать активные действия в поиске друзей» [27, с. 1039].

Отрицательное проявление чувства одиночества проявляется тем, что подростки чувствуют себя отвергнутыми обществом и никому не нужными. Так как подростки ожидают другого отношения к себе, они болезненнее переживают чувство одиночества, в следствии этого одиночество может привести к развитию тяжелого расстройства личности. Одиночество обычно переживается на двух уровнях:

- эмоциональный уровень: уход в себя, безнадежности, ненужности, чувство потери, опустошенности.

- поведенческий уровень: падает уровень коммуникативных навыков, разрыв межличностных отношений [31].

Наделив смыслом свои уникальные переживания и объединив их в единую группу, подросток осознает собственное одиночество, это длительный процесс. Обычно при помощи различных доказательств подростки приходят к тому, что могут сказать: «Я один». Например, низкий уровень кратковременных коммуникаций, разрыв длительных взаимоотношений, а также неудачный опыт социального взаимодействия. Так как ведущей деятельностью подростков является межличностное взаимодействие со сверстниками, то проблема одиночества может привести к тяжелым последствиям для подростка [3].

Кроме того, подростки, испытывающие чувство одиночества, подвергаются развитию личностных изменений, которые являются важными в преодолении конфликтных ситуациях; в некоторых личностных процессах одиночество служит психологической устойчивостью к различным

эмоциональным реакциям и наоборот. Таким образом, подростки, которые испытывают чувство одиночества, учатся быть независимыми от социальной поддержки [25].

Однако чувство одиночества препятствует общению и установлению интимно-личностных отношений, полноценных доверительных контактов, формирует негативный образ себя и может привести к психотравме. Негативные состояния одиночества у подростка проявляются в чувствах собственной некомпетентности, созданию границ своих возможностей, ненужности, неуверенности в себе, низким уровнем самоуважения, склонностью к психической изоляции, уходом от действительности, повышенной конфликтностью или наоборот избеганию конфликтов [18].

Эмоционально одинокие подростки имеют больше шансов остаться без образования и карьеры, за пределами школьного учреждения, ощущая себя несчастным, ненужными и во всех смыслах неудачниками.

У подростков следствием одиночества стали следующие социальные явления:

- серьезное социальное угнетение, социофобия;
- депрессия и саморазрушительные мысли;
- быстрое переутомление от учебной нагрузки;
- ухудшение здоровья;
- уменьшилось количество увлечений;
- прием «на пробу» наркотических веществ [32].

Установлено, что психологи воспринимают подростков, проявляющих чувство одиночества, как менее способных к групповой работе и эмпатии, более эмоциональных и менее организованных детей, которые стараются отказаться от новых заданий или воспринимают их более настороженно. При этом остается неизвестным, являются ли негативные отношения к учебе и слабые учебные навыки влиянием одиночества или наоборот [12].

Н. Г. Кормушина, изучая связь между девиантным поведением и состоянием одиночества в подростковом возрасте, указывает, что «Переживание состояния одиночества независимо от социального статуса формирует проблемные модели поведения и причины связанные с процессом самоопределения подростка, что приводит к снижению активности в социальных отношениях.

Именно поэтому одиночество может рассматриваться как фактор становления асоциальности подростка. Это проявляется в том, что одиночество ослабляет социализацию подростка; мешает освоению позитивного опыта; ведет к потере конструктивных ценностей, к повышенной конфликтности, агрессивности; толкает подростков к объединению в асоциальные группы» [32].

В ходе развития и становления личности подростков число положительных суждений перевешивает число негативных. Зачастую подростки опасаются оставаться одни, так как ведущей деятельностью для них являются взаимоотношения. Когда подростковый возраст переходит в юношество, в этот момент одиночество рассматривается как уединение. Однако юноши так же кроме уединения испытывают напряженное одиночество: тоска, субъективное состояние духовной и душевной изоляции, чувство неудовлетворенной потребности в общении, человеческой близости.

Послесловиями состояния одиночества в подростковом возрасте могут быть следующие явления:

- деградация личности;
- различные физические недуги;
- снижение качества обучения;
- ухудшение памяти;
- формирование нервных расстройств;
- дисфункция работы мозга и тела.

Из этого следует, что одиночество негативным образом влияет как на внутренние процессы, так и может быть причиной физиологических нарушений у подростков.

Некоторые авторы, считают, что одиночество в подростковом возрасте может стать причиной следующих явлений:

- отчаяние;
- депрессия;
- бродяжничество (уход из дома);
- вступление в неформальное объединение;
- пристрастие к наркотикам и (или) алкоголю;
- суицид [26]; [42].

Состояние одиночества у подростков должно своевременно выявляться с целью оказания подросткам данной группы психологической помощи.

Как можно заметить одиночество влияет на процесс социализации подростков и юношей. Подростки, испытывающие одиночество, преодолев внутренние проблемы принятия себя, раскрытие личностных качеств быстрее социализируются. Но для того, чтобы положительность одиночества повлияла на подростка, необходимо развивать его личность с общепринятыми нормами, способствовать осознанию положительных аспектов одиночества и важность коммуникации как возможность для внутреннего становления.

Коррекция негативного влияния состояния одиночества у подростков является одной из важнейших задач социально-психологической работы.

Для проведения данной работы разрабатываются программы мероприятий, направленных на коррекцию негативного влияния состояния одиночества у подростков.

Рассмотрим методы и методики, которые могут быть использованы при коррекции негативного влияния состояния одиночества у подростков.

1. К первой группе методов относятся методы контроля, самоконтроля и самооценки.

Основной способ контроля подразумевает наблюдение за подростком. Важным условием наблюдения является его систематичность и регулярность.

Беседы с подростками – важный шаг для понимания их душевного состояния, своевременного выявления проблем. Помимо того, беседы можно проводить с целью донесения до подростка важной информации (в данном случае повышать самооценку подростка, разъяснять необходимость преодоления чувства одиночества и методы, которые могут подростку в этом помочь).

Одним из хороших способов выявления одиночества подростков является тестирование.

Наиболее распространёнными диагностическими методиками являются:

1. Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона.

2. Шкала одиночества «UCLA».

3. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства (Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев).

4. Опросник для определения вида одиночества С. Г. Корчагиной.

Кроме выявления степени одиночества подростков, данные тесты позволяют определить склонность подростка к одиночеству и определить причины данного психологического состояния.

2. Методы формирования сознания (беседа, лекция, диспуты, метод примера).

Диспут – один из наиболее интересных способов представления информации. Во время диспута высказываются разные точки зрения, приводятся аргументы, опровергается или подтверждается их значимость.

Важно, что для проведения диспута и достижения цели мероприятия, необходима тщательная подготовка ведущего, как правило психолога.

Сходным способом представления своих позиций является спор. Для участия в споре необходимо не только выразить свою точку зрения, но и найти убедительные аргументы. В споре проявляются такие качества подростка, как: настойчивость, убедительность, мужественность, ответственность и осознанность. Развитие данных качеств – залог успешности преодоления состояния одиночества.

Представляет интерес в профилактике состояния одиночества такой метод, как ролевые игры. Подготовка к игре, исполнение роли – важный этап осознания проблемы. Разыгранные сценки могут быть представлены не только во время урока, но и на общешкольном или родительском собрании.

Во время коррекционной работы используется и такой метод работы, как пример. Давно известно, что дети, подростки копируют поведение взрослых людей, поэтому проводя коррекционную работу не стоит забывать о примере взрослых. Социальному психологу, работающему с подростками по данной проблеме необходимо быть открытым, демонстрировать дружеское отношение к окружающим [19].

3. Проведение коррекционной работы, которые способствуют преодолению состояния одиночества у подростков включает в себя и такие методы, как организация работы и развитие социальных навыков (способ формирования воспитывающих ситуаций, инструктаж, презентации).

Воспитывающий инструктаж предполагает убедительное выступление перед подростками с темой негативного влияния состояния одиночества на личностное развитие подростка. В рамках данного метода у подростков формируются нравственные умения, повадки, которые при систематичности работы переходят в привычки.

Презентации и видеофильмы позволяют наглядно показать детям раскрываемую тему. Часто данный метод используют после проведения

выступления, доклада, или перед спором, или диспут. Использование данного метода совместно с выступлением психолога позволяет наиболее понятно и наглядно представить подросткам информацию.

4. Методы стимуляции и мотивирования действий и поведения (поощрение и наказание).

Данной группы методов – одна из наиболее сложных способов преодоления состояния одиночества у подростков. Цель данной группы методов – развитие нравственно положительных качеств и черт характера подростка. При использовании этих методов важно брать во внимание физиологические особенности подростка. Поощрение нацелено на поддержание положительных поступков и действий подростка. Наказание проявляет удерживающее воздействие на отрицательное поведение подростка.

Стоит отметить, что такой метод работы как семейная психотерапия способствует преодолению состояния одиночества у подростков. Одним из начальных и очень важных методов в работе по преодолению одиночества является создание благоприятной обстановки в семье подростка.

Таким образом, юношеское одиночество является широко распространённым и широко протекающим явлением. Подростки составляют наиболее уязвимую группу, подверженную состоянию одиночества, что в свою очередь объясняется психофизиологическими факторами данного возрастного периода. Несомненно, чувство одиночества негативным образом влияет на личностное развитие подростков.

Последствиями состояния одиночества в подростковом возрасте могут быть следующие явления: деградация личности; различные физические недуги; снижение качества обучения; ухудшение памяти; формирование нервных расстройств; дисфункция работы мозга и тела. Таким образом, одиночество негативным образом влияет как на внутренние процессы, так и может быть причиной физиологических нарушений у подростков.

Некоторые авторы, считают, что одиночество в подростковом возрасте может стать причиной следующих явлений: отчаяние; депрессия; бродяжничество (уход из дома); вступление в неформальное объединение; пристрастие к наркотикам и (или) алкоголю; суицид [19]. Таким образом, состояние одиночества у подростков должно своевременно выявляться с целью оказания подросткам данной группы психологической помощи.

Коррекция негативного влияния состояния одиночества у подростков является одной из важнейших задач социально-психологической работы в образовательном учреждении.

Для проведения данной работы разрабатываются программы мероприятий, направленных на коррекцию негативного влияния состояния одиночества у подростков.

Целью коррекции негативного состояния одиночества у подростков в процессе социально-психологической деятельности является формирование устойчивых психических состояний подростков, позволяющих подросткам справляться с потенциально травмирующими факторами.

Выводы по Главе 1

В ходе теоретического исследования подходов к проблеме коррекции негативного влияния состояния одиночества на личностное развитие подростков были сделаны следующие выводы:

1. В современном обществе проблема одиночества становится как никогда актуальной, затрагивая значительную часть населения. Одиночество представляет собой сложное состояние, которое нельзя характеризовать как исключительно отрицательное, приносящее человеку одни лишь страдания. Интенсивное переживание одиночества может нести значимую угрозу психическому состоянию. Например, способствовать появлению симптомов депрессии, тревоги, низкой самооценки, которые могут существовать на протяжении долгого времени. Были обнаружены доказательства того, что продолжительность переживания одиночества может быть более важной, чем интенсивность чувства одиночества в контексте увеличения рисков возникновения депрессии у молодых людей.

Необходимость психотерапии одиночества продиктована тем, что нередко одиночество дополняется коморбидными состояниями, которые включают в себя депрессивную, тревожную и т. п. симптоматику. Когнитивно-поведенческая психотерапия, многократно доказавшая свою эффективность, должна быть выстроена в зависимости от индивидуальных форм и особенностей переживания чувства одиночества и успешности освоения клиентом когнитивных техник.

Своевременно оказанная психокоррекционная помощь может предотвратить развитие переживания одиночества до уровня депрессии или других коморбидных расстройств.

2. Подростковый возраст – это особое время жизни, когда развиваются новые навыки и когда становится возможной более сложная и дифференцированная социальная жизнь. Это этап, когда семейные

отношения трансформируются и когда появляется возможность, как для большей разлуки с родителями, так и для большей близости и равенства. Также это этап, когда на первый план выходят ключевые вопросы о ценностях и установках, и когда человек начинает бороться с некоторыми из самых больших вопросов об идентичности и о будущем. Подростковый возраст характеризуется развитием идеализма и энтузиазма. Однако в подростковом возрасте существует, существует много трудностей и препятствий.

Подростковый возраст несет в себе многие изменения в физиологическом, психологическом и социальном аспектах. Наряду с происходящими физиологическими изменениями (значительное увеличение роста и веса, изменение пропорций тела, половая идентификация и «гормональная буря», часто вызывающая сексуальное возбуждение и т. д.), в жизни подростка происходит много изменений в социальном плане (ожидание большей ответственности, сложности выбора, влияющего на дальнейшую жизнь).

3. Юношеское одиночество является широко распространённым и широко протекающим явлением. Подростки составляют наиболее уязвимую группы, подверженную состоянию одиночества, что в свою очередь объясняется психофизиологическими факторами данного возрастного периода. Несомненно, чувство одиночества негативным образом влияет на личностное развитие подростков.

Последствиями состояния одиночества в подростковом возрасте могут быть следующие явления: деградация личности; различные физические недуги; снижение качества обучения; ухудшение памяти; формирование нервных расстройств; дисфункция работы мозга и тела. Таким образом, одиночество негативным образом влияет как на внутренние процессы, так и может быть причиной физиологических нарушений у подростков.

Некоторые авторы, считают, что одиночество в подростковом возрасте может стать причиной следующих явлений: отчаяние; депрессия; бродяжничество (уход из дома); вступление в неформальное объединение; пристрастие к наркотикам и (или) алкоголю; суицид.

Коррекция негативного влияния состояния одиночества у подростков является одной из важнейших задач социально-психологической работы в образовательном учреждении. Целью коррекции негативного влияния состояния одиночества у подростков в процессе социально-психологической деятельности является формирование устойчивых психических состояний подростков, позволяющих подросткам справляться с потенциально травмирующими факторами.

ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ КОРРЕКЦИИ НЕГАТИВНОГО ВЛИЯНИЯ СОСТОЯНИЯ ОДИНОЧЕСТВА НА ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ

2.1. Программа мероприятий, направленных на коррекцию негативного влияния состояния одиночества на личностное развитие подростков

Эмпирическое исследование проходило на базе МБОУ XXX города Саяногорск.

В исследовании приняли участие обучающиеся 10 классов в возрасте 15-16 лет. Общее количество испытуемых: 38 человек. Из них: 20 участников девушек; 18 участников юношей.

Проведённое нами исследование имело целью выявление эффективности программы психологической коррекции негативных состояний одиночества подростков.

Исследование включало в себя 3 этапа:

Этап 1 – предпроектный этап эксперимента. Выявление исходного уровня состояния одиночества подростков.

Этап 2 – проектный этап эксперимента. Реализация и апробация программы мероприятий психологической коррекции негативных психических состояний одиночества подростков.

Этап 3 – аналитический этап эксперимента. Проведение повторного исследования уровня состояния одиночества подростков. Подведение итогов эксперимента и анализ эффективности проведенной программы мероприятий психологической коррекции.

Для констатации состояния одиночества у подростков были использованы следующие методики:

- Диагностический опросник «Одиночество» С. Г. Корчагиной [18].

Назначение теста: диагностика глубины переживания одиночества.

- Опросник для определения вида одиночества (С. Г. Корчагина) [18].

Шкалы: диффузное, отчуждающее, диссоциированное одиночество.

Назначение теста: определения и глубины переживания одиночества, и его вида.

3. Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона.

Цель: диагностики уровня субъективного ощущения одиночества.

На проектном этапе исследования была предложена программа психологической коррекции негативных состояний одиночества подростков.

Аналитический этап исследования предполагал оценку эффективности предложенной и апробированной программы путем использования тех-же методик, что и на предпроектном этапе.

2.2. Реализация программы

На первом этапе проведенной нами работы была организована диагностика констатации состояния одиночества у подростков. Представим полученные результаты констатирующего этапа исследования.

Рассмотрим результаты методики «Одиночество» С. Г. Корчагиной. Данные из представленной ниже Таблицы 1 были получены из Приложения 4.

Таблица 1

Результаты уровней выраженности одиночества у подростков по методике «Одиночество» С.Г. Корчагиной, предпроектный этап

Уровень выраженности одиночества	Результаты испытуемых юноши		Результаты испытуемых девушки	
	Число испытуемых	%	Число испытуемых	%
1	2	3	4	5
человек не переживает сейчас одиночество (12-16 баллов)	3	17%	2	10%
неглубокое переживание возможного одиночества (17-27 баллов)	12	66%	14	70%
глубокое переживание актуального одиночества (28-38 баллов)	3	17%	3	10%
очень глубокое переживание одиночества, погруженность в это состояние (39- 48 баллов)	0	0%	1	5%

Представим полученные результаты наглядно на Рис.1.

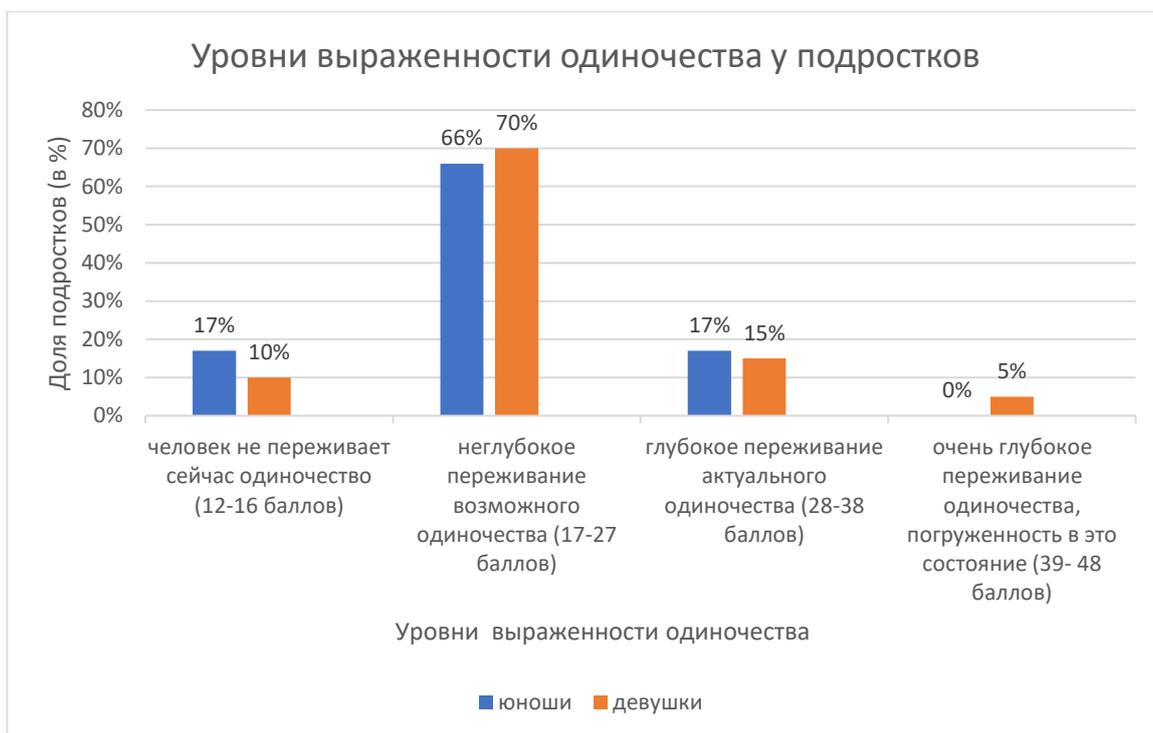


Рис.1. Выраженность одиночества у подростков по методике «Одиночество» С.Г. Корчагиной, предпроектный этап

Таким образом:

- не испытывают чувство одиночества 17% испытуемых юношей и 10% испытуемых девушек. Подростки данной группы не испытывают одиночества, вероятнее всего у них много друзей, они открыты для окружающих;

- имеют неглубокое переживание возможного одиночества: 66% испытуемых юношей и 70% испытуемых девушек. Для подростков данной категории характерно нечастое проявление симптомов одиночества, при этом данное состояние отмечается низким уровнем выраженности, быстро проходит. Следует отметить, что подростки данной группы имеют склонность к состоянию одиночества при неблагоприятных социальных условиях, что в свою очередь требует профилактической работы с детьми данной группы;

- глубокое переживание одиночества было выявлено у 17% испытуемых юношей и 15% испытуемых девушек. Подростки данной группы часто чувствуют себя одинокими, испытывают затруднения в общении со сверстниками и взрослыми. Данное состояние подростков негативным образом отражается на личностном развитии детей данной группы и требует оказания психологической помощи;

- испытывают очень глубокое переживание одиночества, погруженность в это состояние 5% испытуемых девушек, среди испытуемых мужского пола данный уровень выявлен не был. Подростки данной группы не имеют социальных контактов, наиболее часто данный уровень одиночества выявляется у «отверженцев» – тех подростков, которые являются «изгоями» класса. Стоит отметить, что данный уровень выраженности переживания одиночества является серьезной психологической проблемой и требует длительной психологической работы.

Далее рассмотрим результаты методики «Опросник для определения вида одиночества» (С. Г. Корчагина).

Отообразим результаты испытуемых по данной методике в Таблице 2.

Таблица 2

Результаты выраженности видов одиночества у подростков по методике «Опросник для определения вида одиночества» (С.Г. Корчагина), предпроектный этап

Уровень выраженности одиночества	Результаты испытуемых юношей	Результаты испытуемых девушек
	Средний балл группы	Средний балл группы
1	2	3
Диффузное	5.2	5.8
Отчуждающее	5	5.5

1	2	3
Диссоциированное	5.4	6.2
Уединенность	4.6	5.2

Представим полученные результаты на Рис.2.

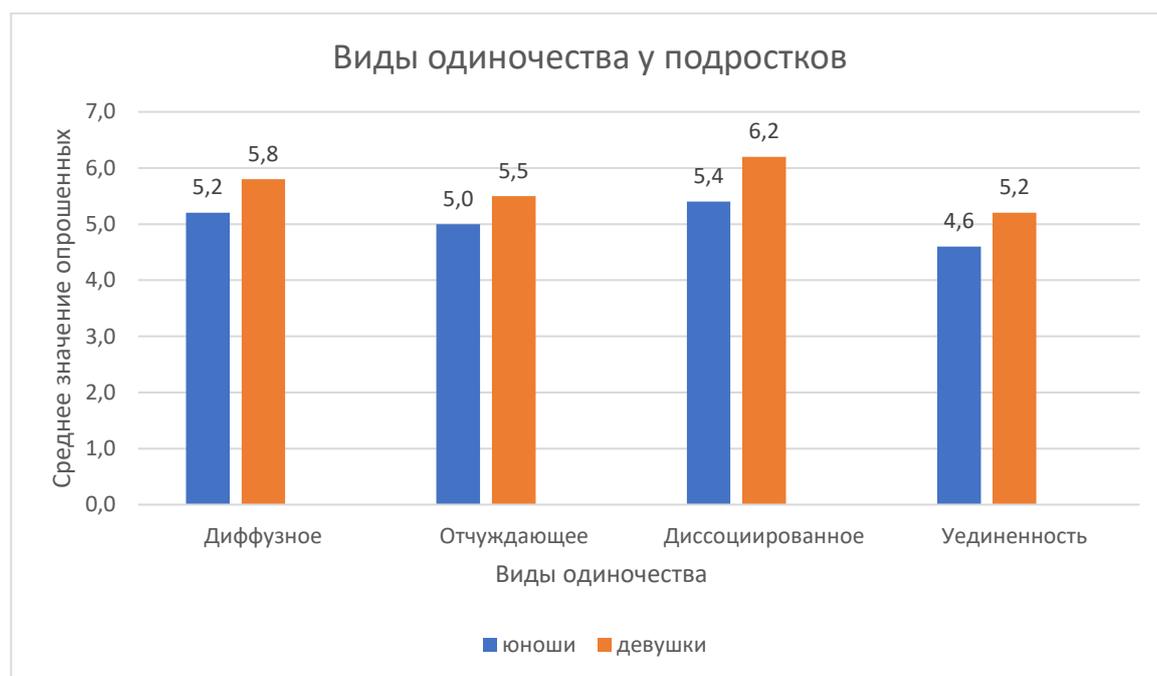


Рис.2. Выраженность видов одиночества подростков по методике «Опросник для определения вида одиночества» (С. Г. Корчагина), предпроектный этап

Таким образом:

- подростки по показателю «Диффузное» одиночество получили 5.2 балла у юношей, 5.8 балла у девушек. Отмечается, что данные показатели находятся в пределах среднего уровня выраженности. Подростки с диффузным видом одиночества стремятся в общении подтвердить свою значимость, но они не делятся и не обмениваются своим личным, а лишь идентифицируются с другими, отзеркаливают других людей, теряя при этом свои особенности. Идентификация уводит подростков от собственной

реальности, что выражается в переживании одиночества. Такие подростки остро реагируют на стрессы, находятся в поиске сочувствия и поддержки. Последствия этого – жесточайшее переживание одиночества, наполненное страхом, разочарованием и ощущением бессмысленности своего существования;

- выраженность «отчуждающего» одиночества среди испытуемых составила: 5 баллов у юношей, 5.5 балла у девушек. У подростков со склонностью к этому типу одиночества происходит потеря значимых связей и контактов. Они чувствуют себя брошенными, потерянными, не могут найти понимания со стороны, а осознание того, что их не могут выслушать, приводит к убеждению в собственной ненужности;

- выраженность «диссоциированного» одиночества среди испытуемых составила: 5.4 балла у юношей, 6.2 балла у девушек. Подростки, имеющие данный вид одиночества, идентифицируясь, видят и прекрасное, и ужасное в одном, что в свою очередь и притягивает, и отталкивает. Они остро переживают чувство покинутости, а любой намек на их же недостатки ведет к отчуждению. Искажается собственный образ представления о других людях и отношений с ними. «Диссоциированное» одиночество выражается в тревожности, возбудимости и демонстративности характера, противоборстве в конфликтах, личной направленности, в сочетании с высокой и низкой эмпатией, эгоистичности и подчиняемости в межличностных отношениях, что является противоположными тенденциями;

- «уединенность» среди испытуемых составила 4.6 баллов у юношей, 5.2 балла у девушек. В целом «Уединенность» характерна для испытуемых подростков. Подросток с данным видом одиночества стремится доказать себе и окружающим свою самостоятельность, ценность своей личности, её уникальность и неповторимость, при этом сталкиваясь с состоянием одиночества, «разговором с собой», которое в свою очередь помогает ему в этом обособлении, индивидуализации, развитии его личности.

Таким образом, мы делаем вывод о том, что для подростков присуще все виды одиночества. Они испытывают состояние одиночества различной интенсивности и реагируют на него по-разному, в зависимости от того, как они сами к нему относятся. Так или иначе, состояние одиночества свойственно в период подросткового возраста и играет значимую роль в становлении личности. При этом важным считаем отметить, что показатели выраженности всех видов одиночества у девушек выше, чем у юношей, при этом, наивысшие показатели среди видов одиночества у испытуемых обеих групп составляет «диссоциированное», меньшие значения у обеих групп отмечаются при исследовании вида одиночества «уединенность».

Далее рассмотрим результаты методики диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона. Представим результаты методики в Таблице 3.

Таблица 3

Результаты выраженности уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона, предпроектный этап

Уровень одиночества	Результаты испытуемых юношей		Результаты испытуемых девушек	
	Число испытуемых	%	Число испытуемых	%
низкий уровень одиночества (0-20 баллов)	4	22%	3	15%
средний уровень одиночества (20-40 баллов)	10	56%	11	55%
высокая степень одиночества (40-60 баллов)	4	22%%	6	30%

Представим полученные результаты наглядно на Рис.3.

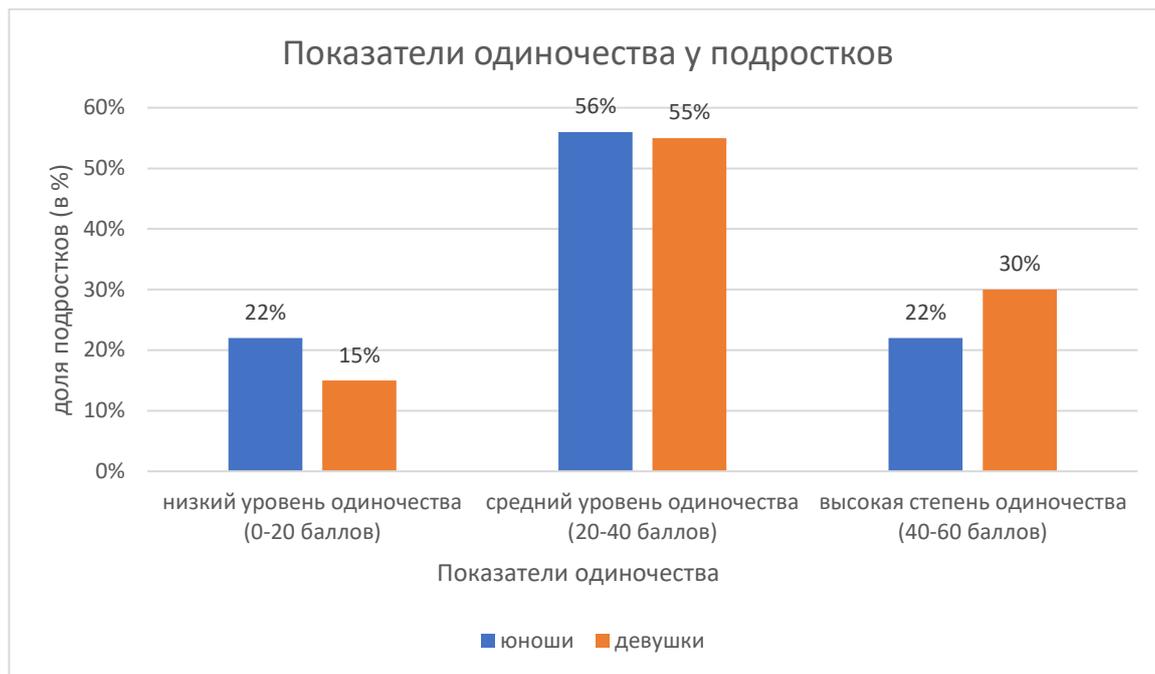


Рис.3. Выраженность уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона, предпроектный этап

Таким образом:

- низкий уровень одиночества испытывают 22% юношей и 15% девушек. Низкие оценки (низкий уровень переживания одиночества) свойственны людям с «открытым» отношением к себе (критичностью и внутренней честностью). Им свойственна уверенность, высокое самоотношение, ощущение силы своего «Я». У них нет тенденции к чрезмерной рефлексии на себя и свои отношения с людьми; свойственна эмоциональная зрелость, оптимизм, тенденция к экстравертированности, общительности;

- средний уровень одиночества испытывают 56% испытуемых юношей и 55% девушек. Для подростков данной группы характерно субъективное эмоциональное благополучие, однако и о полном эмоциональном комфорте говорить нельзя; возможно, это связано рефлексией на себя и свои отношения с другими людьми. Такие люди стремятся к сотрудничеству и дружелюбию – невозможность этого приводит к возникновению чувства

одинокства. Подростки данной группы имеют склонность к развитию высокого уровня переживаний одиночества, что требует наблюдения и психологической помощи детям данной группы;

- высокая степень одиночества была выявлена у 22% испытуемых юношей и 30% девушек. Высокие показатели одиночества свидетельствуют о склонности все усложнять; человек озабочен своим будущим, последствиями своих поступков, возможными неудачами и несчастьями; беспокоится по поводу реальных или воображаемых препятствий; сдержан в выражении своих чувств. У таких людей снижен тонус, им характерна усталость, инертность, уменьшен ресурс сил. В отношениях таких людей отмечается скромность (возможно сомнение в способности вызывать уважение), застенчивость, скептицизм, потребность в доверии и признании. В данном случае высокие показатели одиночества у подростков негативным образом влияют на личностные показатели подростков, и требуют психологической коррекции.

По результатам предпроектного этапа необходимо отметить следующее:

- по методике «Одиночество» С. Г. Корчагиной отмечается, что для наибольшей группы подростков характерно неглубокое переживание возможного одиночества. Следует отметить, что подростки данной группы имеют склонность к состоянию одиночества при неблагоприятных социальных условиях, что в свою очередь требует профилактической работы с детьми данной группы. Также было выявлено, что среди обеих групп имеются подростки, имеющие глубокое переживание одиночества. Данное состояние подростков негативным образом отражается на личностном развитии детей данной группы и требует оказания психологической помощи. У 5% испытуемых женского пола отмечалось очень глубокое переживание одиночества, погруженность в это состояние. Данный уровень выраженности

переживания одиночества является серьезной психологической проблемой и требует длительной психологической работы;

- по методике «Опросник для определения вида одиночества» (С. Г. Корчагина) было выявлено, что для подростков характерны все виды одиночества. Они испытывают состояние одиночества различной интенсивности и реагируют на него по-разному, в зависимости от того, как они сами к нему относятся. При этом важным считаем отметить, что показатели выраженности всех видов одиночества у лиц женского пола выше, чем у испытуемых мужского пола, при этом, наивысшие показатели среди видов одиночества у испытуемых обеих групп составляет «диссоциированное», наименьшие значения у обеих групп отмечаются при исследовании вида одиночества «уединенность»;

- по результатам методики «Выраженность уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсона было выявлено, что у испытуемых преобладает средний уровень выраженности одиночества, что свидетельствует о недостаточном эмоциональном благополучии испытуемых, при этом считаем крайне важным отметить, что практически 1/3 подростков обеих групп испытывают высокую степень переживания одиночества. В данном случае высокие показатели одиночества у подростков негативным образом влияют на личностные показатели подростков, и требуют психологической коррекции.

По результатам предпроектный этапа исследования была выявлена необходимость психологической коррекции негативных состояний одиночества подростков. Для этого была реализована и апробирована программа психологической коррекции.

Программа мероприятий психологической коррекции негативных состояний одиночества подростков была реализована на основе авторской программы Е.Н. Чебановой «Снижение повышенного уровня тревожности».

[37]

Пояснительная записка

В подростковом возрасте происходят личностные изменения, формируются социальные установки. Часто, подросткам необходима помощь психолога для того, чтобы понять и разобраться себя, узнать и понимать окружающих, и преодолеть негативное состояние одиночества.

В качестве помощи может быть использована система психологических тренингов, направленных на преодоление дискомфорта, напряженности, тревожности и других негативных состояний и процессов.

Цель данной программы: работа с негативными состояниями одиночества у подростков.

Задачи программы:

1. Развитие индивидуальности каждого участника.
2. Работа по формированию положительной самооценки участников группы.
3. Формирование навыка понимания окружающих.
4. Обучение подросткам эффективным способам взаимодействия.
5. Обучение навыкам конструктивного общения.
6. Формирование умения саморегуляции и управления собственными эмоциональными состояниями.
7. Формирование уверенности в себе.
8. Создание условия для развития участников группы.

Программа состоит из 13 занятий (9 занятий проведены с членами всей группы, 4 дополнительных занятия проводились только с девушками), которые длятся 2-3 часа. Встречи проводятся раз в неделю в течение 13 недель.

Реализация данной программы предполагает соблюдения ряда принципов:

1. Построения работы с участниками программы по принципу «от простого к сложному».

2. Принцип единого подхода к диагностическому исследованию и коррекционному воздействию.

3. Принципы системного и комплексного подхода.

Методы работы:

1. Телесно ориентированная терапия

2. Игровая терапия

3. Релаксация

4. Элементы психодрамы.

Таблица 4

Тематическое планирование занятий

№	Тема	Цель занятия
1	2	3
1	Тема: Знакомство	Цель: создание условий для знакомства и атмосферы психологической безопасности, установление принципов работы в группе.
2	Тема: Мир во мне	Цель: Определение особенностей личности каждого участника группы.
3	Тема: Кто Я?	Цель: Дать возможность участникам осознать причины своего одиночества и возможные пути его преодоления.
4	Тема: Мир вокруг меня	Цель: Помочь участникам развивать свои умения адекватно воспринимать других людей, их поведение, ситуации, возникающие и процессе общения.
5	Тема: Я глазами мира	Цель: Предоставить участникам возможность увидеть себя глазами других людей.
6	Тема: Обратная связь в общении	Цель: Осознание значимости обратной связи в общении и развитие умений и навыков ее использования.
7	Тема: Виды	Цель: Развитие умений и навыков эффективного

1	2	3
	Слушания	слушания.
8	Тема: Встреча двух миров	Цель: Помочь каждому участнику осознать основные способы и приемы взаимодействия с другими людьми, способы реагирования в сложных ситуациях, сформировать индивидуальные способы эффективного общения.
9	Итоговое занятие «Заглянем в будущее»	Цель: Создать условия для самостоятельной работы по самосовершенствованию.
Дополнительные занятия для девушек		
9	Тема: Эмоции и чувства в общении	Цель: Развивать умения конструктивно выражать свои эмоции, адекватно определять эмоции партнеров по общению.
10	Тема: Стресс. Релаксация. Концентрация	Цель: Помочь в усвоении подросткам обычных навыков саморегуляции.
11	Тема: Проблемы в общении	Цель: Выявить представления участников о конфликте и развитие умений управлять внутриличностными и межличностными конфликтами.
12	Тема: Уверенное и неуверенное поведение	Цель: Обучение тому, как отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного; формирование уверенности в себе.

Подробное описание занятий, ход их проведения, используемое оборудование описаны в Приложении 5.

После апробации данного курса, для оценки его эффективности было проведено контрольное исследование.

Представим результаты аналитического этапа.

Рассмотрим результаты методики «Одиночество» С.Г. Корчагиной. Данные из представленной ниже Таблицы 5 были получены из Приложения 4.

Таблица 5

Результаты уровней выраженности одиночества у подростков по методике «Одиночество» С.Г. Корчагиной, аналитический этап

Уровень выраженности одиночества	Результаты испытуемых юношей		Результаты испытуемых девушек	
	Число испытуемых	%	Число испытуемых	%
человек не переживает сейчас одиночество (12-16 баллов)	8	44%	10	50%
неглубокое переживание возможного одиночества (17-27 баллов)	9	50%	8	40%
глубокое переживание актуального одиночества (28-38 баллов)	1	6%	2	10%
очень глубокое переживание одиночества, погруженность в это состояние (39- 48 баллов)	0	0%	0	0%

Для того, чтобы выявить изменения уровней выраженности одиночества на констатирующем и контрольном этапах представим данные юношей на Рис.4.

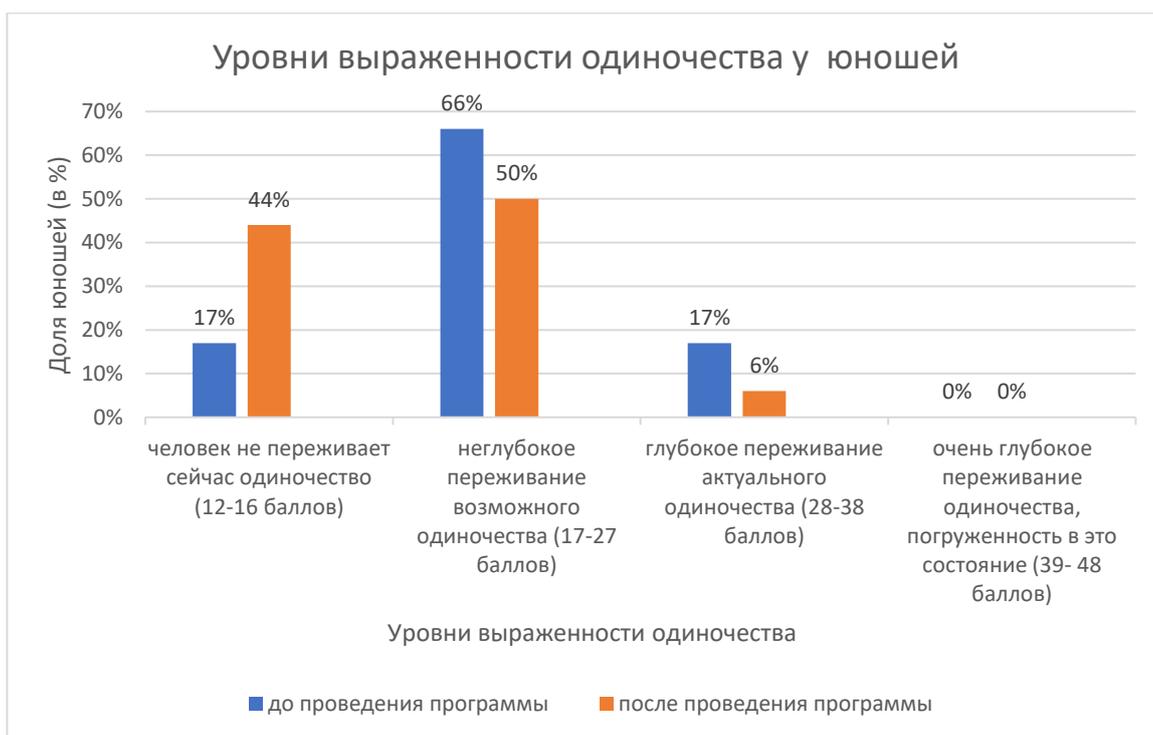


Рис.4. Выраженность одиночества у юношей по методике «Одиночество» С. Г. Корчагиной, аналитический этап

Таким образом, мы видим следующие изменения: увеличилось количество подростков, не испытывающих одиночество (было 17%, стало 44%). Уменьшились следующие показатели: «неглубокое переживание одиночества» (было 66%, стало 50%), «глубокое переживание одиночества» (было 17%, стало 6%).

Исходя из полученных результатов наблюдается положительная динамика в уменьшении выраженности состояний одиночества у юношей.

Для того, чтобы выявить достоверность различий предпроектного и аналитического этапов используем расчет по t-критерию Стьюдента. Данные для расчета представлены в Приложении 4.

t-критерию Стьюдента показали эмпирическое значение t (1.9) находится в зоне незначимости.

Критические значения: $p \leq 0.05 - 2.03$; $p \leq 0.01 - 2.73$

В данном случае значительных изменений не наблюдается, однако все же следует отметить снижение выраженности степени одиночества у юношей.

Далее сравним результаты до проведения программы и после проведения программы у девушек. Представим результаты на Рис.5.

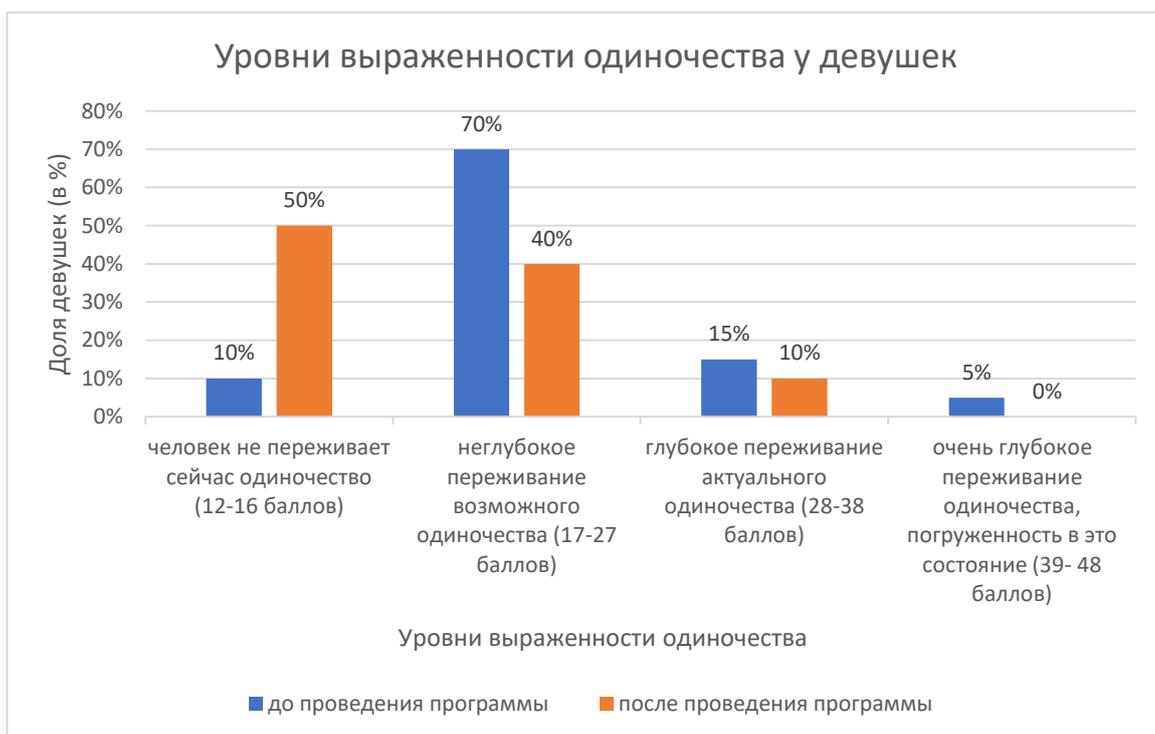


Рис.5. Выраженность одиночества у девушек по методике «Одиночество» С.Г. Корчагиной, аналитический этап

Таким образом, мы видим следующие изменения: увеличилось количество подростков, не испытывающих одиночество (было 10%, стало 50%). Уменьшились следующие показатели: «неглубокое переживание одиночества» (было 70%, стало 40%), «глубокое переживание одиночества» (было 15%, стало 10%).

Исходя из полученных результатов наблюдается положительная динамика в уменьшении выраженности состояний одиночества у подростков девушек.

Для того, чтобы выявить достоверность различий предпроектного и аналитического этапов используем расчет по t-критерию Стьюдента. Данные для расчета представлены в Приложении 4.

Полученное эмпирическое значение t (2.8) находится в зоне значимости.

Критические значения: $p \leq 0.05 - 2.02$; $p \leq 0.01 - 2.71$

Таким образом, при помощи методов математической статистики выявляется значимая разница в показателях испытуемых женского пола по методике «Одиночество» С. Г. Корчагиной. В данном случае показатели значимости различий свидетельствуют об эффективности апробированной нами программы психологической коррекции негативных состояний у подростков.

Далее рассмотрим результаты методики «Опросник для определения вида одиночества» (С. Г. Корчагина).

Отообразим результаты испытуемых по данной методике на контрольном этапе исследования в Таблице 6.

Таблица 6

Результаты выраженности видов одиночества у подростков по методике «Опросник для определения вида одиночества» (С.Г. Корчагина), аналитический этап

Уровень выраженности одиночества	Результаты испытуемых юношей	Результаты испытуемых девушек
	Средний балл группы	Средний балл группы
1	2	3
Диффузное	3.6	3.3

1	2	3
Отчуждающее	3.3	3.3
Диссоциированное	3.6	3.3
Уединенность	2.8	3.7

Для того, чтобы выявить различия в показателях выраженности видов одиночества у юношей представим результаты до проведения программы и после проведения программы на Рис.6.

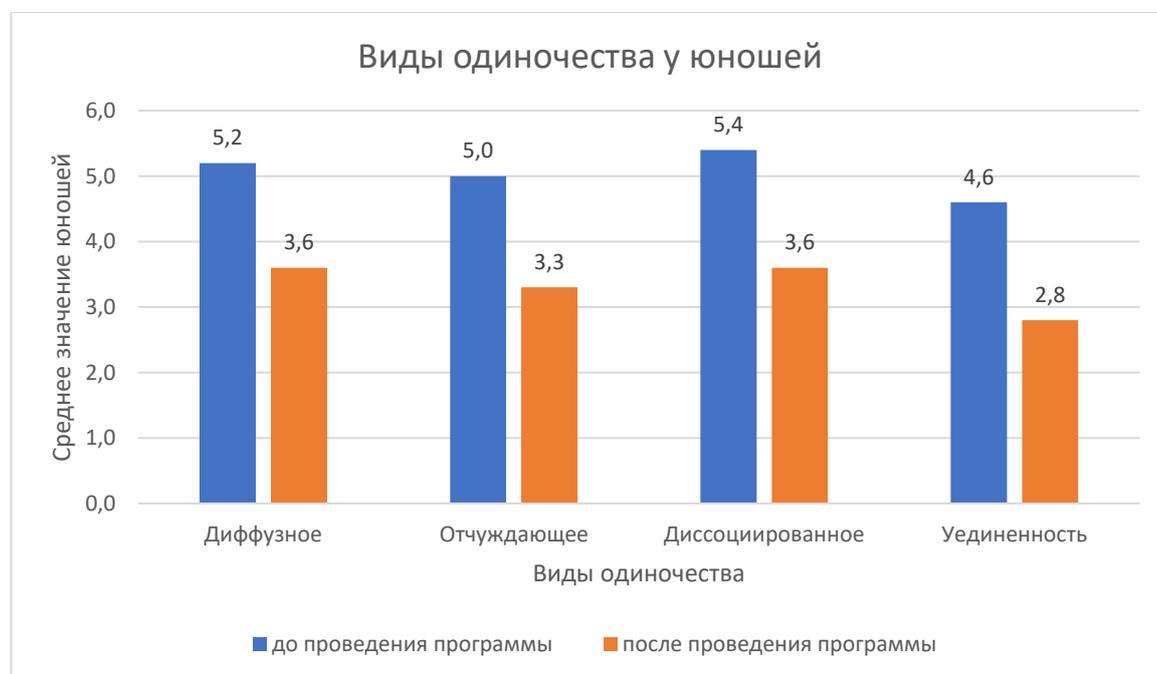


Рис.6. Выраженность видов одиночества у юношей по методике «Опросник для определения вида одиночества» (С. Г. Корчагина), аналитический этап

Таким образом, по результатам контрольного этапа были сделаны выводы о том, что среди испытуемых юношей снизились показатели всех видов одиночества: «диффузное» (было 5,2 стало 3,6), «отчуждающее» (было 5,0 стало 3,3), «диссоциированное» (было 5,4 стало 3,6), «уединенность»

(было 4,6 стало 2,8). Таким образом, на контрольном этапе наблюдалась тенденция к снижению выраженности всех видов одиночества у юношей.

Для того, чтобы выявить достоверность различий констатирующего и контрольного этапов используем расчет по t-критерию Стьюдента. Данные для расчета представлены в Приложении 4.

Диффузное одиночество:

Полученное эмпирическое значение t (2.8) находится в зоне значимости.

Критические значения: $p \leq 0.05 - 2.03$; $p \leq 0.01 - 2.73$

Отчуждающее одиночество:

Полученное эмпирическое значение t (3.1) находится в зоне значимости.

Критические значения: те же $p \leq 0.05 - 2.03$; $p \leq 0.01 - 2.73$

Диссоциированное одиночество:

Полученное эмпирическое значение t (3) находится в зоне значимости.

Критические значения: те же $p \leq 0.05 - 2.03$; $p \leq 0.01 - 2.73$

Уединенность:

Полученное эмпирическое значение t (3.5) находится в зоне значимости.

Критические значения: те же $p \leq 0.05 - 2.03$; $p \leq 0.01 - 2.73$

В данном случае показатели значимости различий, выявленные при помощи методов математической статистики свидетельствуют об эффективности апробированной нами программы психологической коррекции негативных состояний у юношей.

Далее сравним результаты девушек до проведения программы и после проведения программы. Представим результаты на Рис.7.

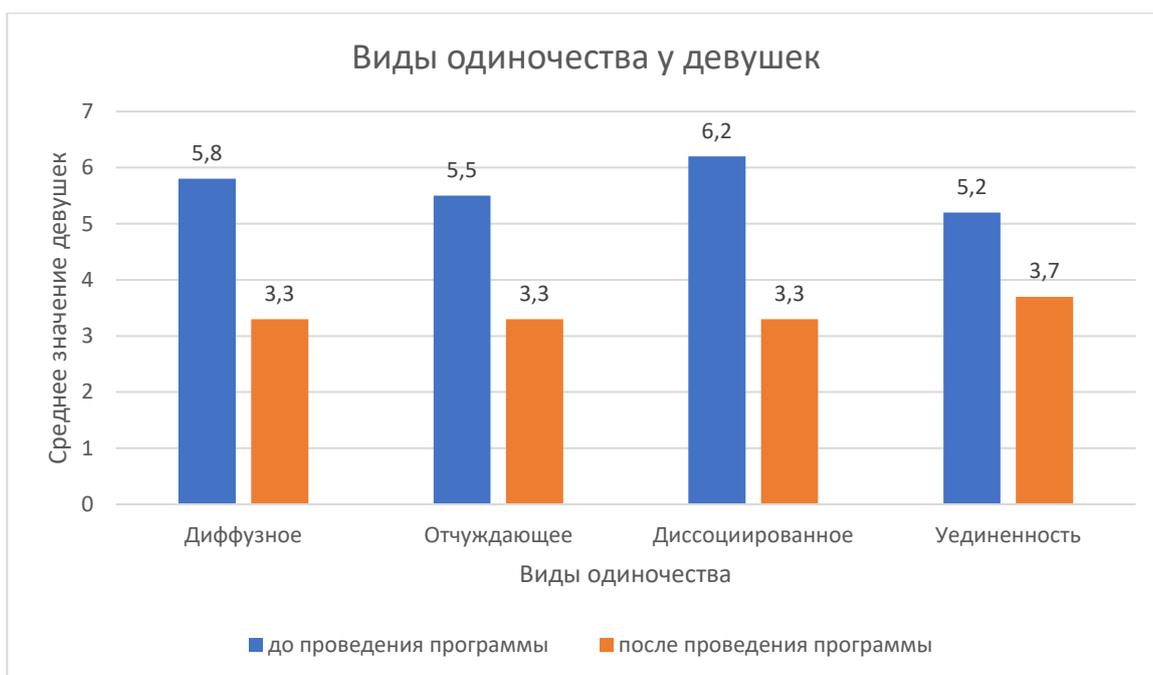


Рис.7. Выраженность видов одиночества у подростков женского пола по методике «Опросник для определения вида одиночества» (С. Г. Корчагина), аналитический этап

Таким образом, по результатам контрольного этапа были сделаны выводы о том, что среди девушек снизились показатели всех видов одиночества: «диффузное» (было 5,8 стало 3,3), «отчуждающее» (было 5,5 стало 3,3), «диссоциированное» (было 6,2 стало 3,3), «уединенность» (было 5,2 стало 3,7). Таким образом, на контрольном этапе наблюдалась тенденция к снижению выраженности всех видов одиночества у девушек.

Для того, чтобы выявить достоверность различий до проведения программы и после проведения программы используем расчет по t-критерию Стьюдента. Данные для расчета представлены в Приложении 4.

Диффузное одиночество:

Полученное эмпирическое значение t (5) находится в зоне значимости.

Критические значения: $p \leq 0.05$ – 2.02; $p \leq 0.01$ – 2.71

Отчуждающее одиночество:

Полученное эмпирическое значение t (4.9) находится в зоне значимости.

Критические значения те же $p \leq 0.05 - 2.02$; $p \leq 0.01 - 2.71$

Диссоциированное одиночество:

Полученное эмпирическое значение t (5.7) находится в зоне значимости.

Критические значения те же $p \leq 0.05 - 2.02$; $p \leq 0.01 - 2.71$

Уединенность:

Полученное эмпирическое значение t (2.7) находится в зоне неопределенности.

Критические значения те же $p \leq 0.05 - 2.02$; $p \leq 0.01 - 2.71$

В данном случае показатели значимости различий, выявленные при помощи методов математической статистики свидетельствуют об эффективности апробированной нами программы психологической коррекции негативных состояний у девушек.

Далее рассмотрим результаты методики диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона на аналитическом этапе исследования.

Представим результаты методики в Таблице 7.

Таблица 7

Результаты выраженности уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона, аналитический этап

Уровень выраженности одиночества	Результаты испытуемых юношей		Результаты испытуемых девушек	
	Число испытуемых	%	Число испытуемых	%
1	2	3	4	5
низкий уровень одиночества (0-20 баллов)	9	50%	11	55%

1	2	3	4	5
средний уровень одиночества (20-40 баллов)	5	44%	8	40%
высокая степень одиночества (40-60 баллов)	1	6%	1	5%

Для того, чтобы провести анализ различий показателей до проведения программы и после проведения программы представим данные на рисунке.

Сравним показатели испытуемых юношей и отобразим их на Рис.8.

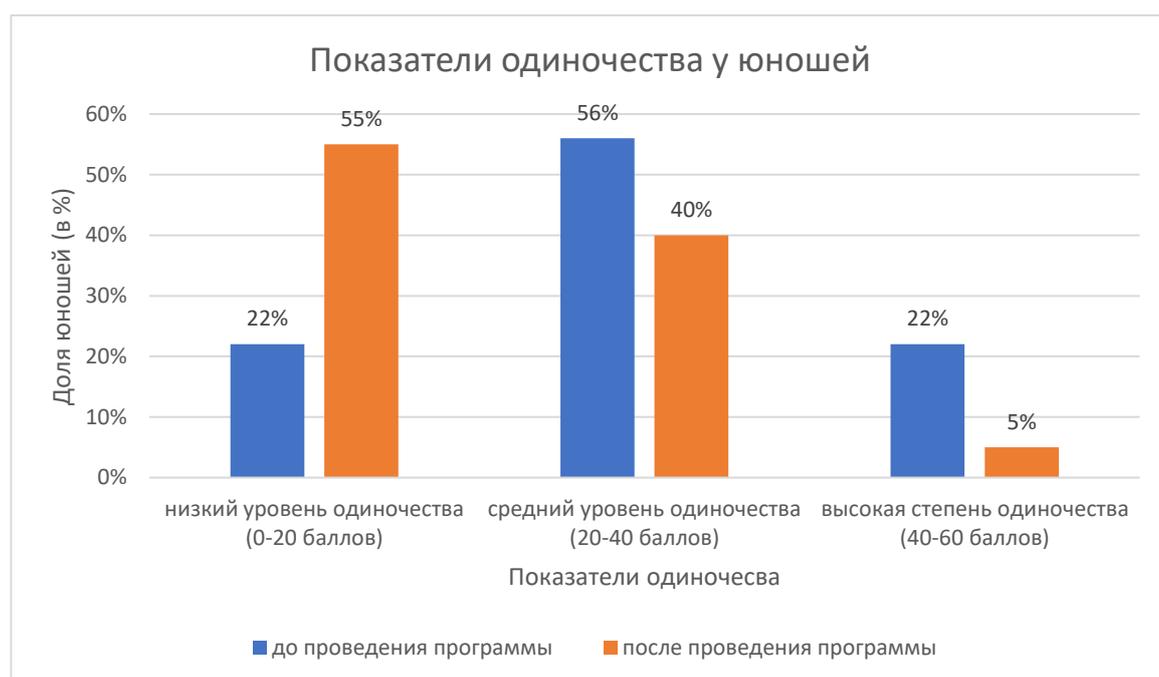


Рис.8. Выраженность уровня субъективного ощущения одиночества у испытуемых юношей по методике Д. Рассела и М. Фергюсона, аналитический этап

Таким образом, мы наблюдаем значительные изменения выраженности уровней субъективного ощущения одиночества у испытуемых юношей: так,

например значительно возросло число тех, кто испытывает низкий уровень одиночества (было 22%, стало 55%); снизилось число тех, кто испытывает средний уровень одиночества (было 56%, стало 40%); снизилось число тех, кто испытывает высокий уровень одиночества (было 22%, стало 5%).

Полученные на аналитическом этапе исследования данные свидетельствуют об эффективности реализованной нами программы психологической коррекции негативных состояний одиночества у подростков.

Для того, чтобы выявить достоверность различий предпроектного и аналитического этапов используем расчет по t-критерию Стьюдента. Данные для расчета представлены в Приложении 4.

Полученное эмпирическое значение t (3.4) находится в зоне значимости.

Критические значения: $p \leq 0.05 - 2.03$; $p \leq 0.01 - 2.73$

В данном случае показатели значимости различий, выявленные при помощи методов математической статистики, свидетельствуют об эффективности апробированной нами программы психологической коррекции негативных состояний у юношей.

Далее сравним результаты девушек до проведения программы и после проведения программы. Отообразим данные на Рис.9.

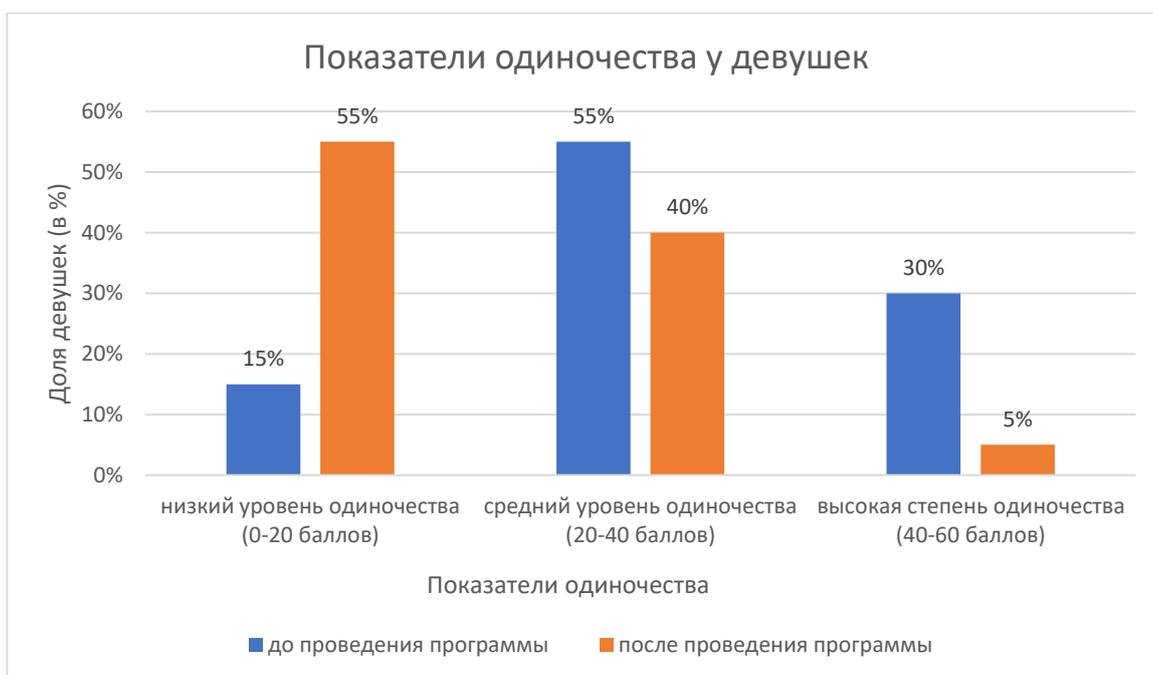


Рис.9. Выраженность уровня субъективного ощущения одиночества у девушек по методике Д. Рассела и М. Фергюсона, аналитический этап

Таким образом, мы наблюдаем значительные изменения выраженности уровней субъективного ощущения одиночества у девушек: так, например значительно возросло число тех, кто испытывает низкий уровень одиночества (было 15%, стало 55%); снизилось число тех, кто испытывает средний уровень одиночества (было 55%, стало 40%); снизилось число тех, кто испытывает высокий уровень одиночества (было 30%, стало 5%).

Для того, чтобы выявить достоверность различий констатирующего и контрольного этапов используем расчет по t-критерию Стьюдента. Данные для расчета представлены в Приложении 4.

Полученное эмпирическое значение t (4.5) находится в зоне значимости.

Критические значения: $p \leq 0.05$ -2.02; $p \leq 0.01$ -2.71

В данном случае показатели значимости различий, выявленные при помощи методов математической статистики, свидетельствуют об эффективности апробированной нами программы психологической коррекции негативных состояний у подростков женского пола.

По результатам контрольного этапа исследования можно сделать следующие выводы:

- по методике «Одиночество» С. Г. Корчагиной отмечается, что возросло число подростков, которые имеют низкий уровень переживания одиночества;

- по методике «Опросник для определения вида одиночества» (С. Г. Корчагина) было выявлено, что у испытуемых снизилась выраженность всех видов одиночества;

- по результатам методики «Выраженность уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсона было выявлено, что среди подростков обеих групп стал преобладать низкий уровень выраженности одиночества.

Использование методов математической статистики (t-критерий Стьюдента) позволил выявить достоверность различий констатирующего и контрольного этапов. В данном случае показатели значимости различий, выявленные при помощи методов математической статистики, свидетельствуют об эффективности апробированной нами программы психологической коррекции негативных состояний у подростков обеих групп.

Выводы по 2 главе

В ходе мероприятий, направленных на коррекцию негативного влияния состояния одиночества на личностное развитие подростков, был сделан ряд выводов.

По результатам предпроектного этапа было выявлено:

- по методике «Одиночество» С.Г. Корчагиной отмечается, что для наибольшей группы подростков характерно неглубокое переживание возможного одиночества. Следует отметить, что подростки данной группы имеют склонность к состоянию одиночества при неблагоприятных социальных условиях, что в свою очередь требует профилактической работы с детьми данной группы. Также было выявлено, что среди обеих групп имеются подростки, имеющие глубокое переживание одиночества. Данное состояние подростков негативным образом отражается на личностном развитии детей данной группы и требует оказания психологической помощи. У 5% девушек отмечалось очень глубокое переживание одиночества, погруженность в это состояние. Данный уровень выраженности переживания одиночества является серьезной психологической проблемой и требует длительной психологической работы;

- по методике «Опросник для определения вида одиночества» (С. Г. Корчагина) было выявлено, что для подростков характерны все виды одиночества. Они испытывают состояние одиночества различной интенсивности и реагируют на него по-разному, в зависимости от того, как они сами к нему относятся. При этом важным считаем отметить, что показатели выраженности всех видов одиночества у девушек выше, чем у испытуемых юношей, при этом, наивысшие показатели среди видов одиночества у испытуемых обеих групп составляет «диссоциированное», меньшие значения у обеих групп отмечаются при исследовании вида одиночества «уединенность»;

- по результатам методики «Выраженность уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсона было выявлено, что у испытуемых преобладает средний уровень выраженности одиночества, что свидетельствует о недостаточном эмоциональном благополучии испытуемых, при этом считаем крайне важным отметить, что практически 1/3 подростков обеих групп испытывают высокую степень переживания одиночества. В данном случае высокие показатели одиночества у подростков негативным образом влияют на личностные показатели подростков, и требуют психологической коррекции.

По результатам предпроектного этапа исследования была выявлена необходимость психологической коррекции негативных психических состояний одиночества подростков. Для этого была реализована и апробирована программа психологической коррекции.

Программа мероприятий психологической коррекции негативных состояний одиночества подростков была реализована на основе авторской программы Е. Н. Чебановой.

После апробации данного курса, для оценки его эффективности было проведено контрольное исследование.

По результатам аналитического этапа исследования можно сделать следующие выводы:

- по методике «Одиночество» С. Г. Корчагиной отмечается, что возросло число подростков, которые имеют низкий уровень переживания одиночества;

- по методике «Опросник для определения вида одиночества» (С. Г. Корчагина) было выявлено, что у испытуемых снизилась выраженность всех видов одиночества;

- по результатам методики «Выраженность уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсона было выявлено, что

среди подростков обеих групп стал преобладать низкий уровень выраженности одиночества.

Использование методов математической статистики (t-критерий Стьюдента) позволил выявить достоверность различий констатирующего и контрольного этапов. В данном случае показатели значимости различий, выявленные при помощи методов математической статистики, свидетельствуют об эффективности апробированной нами программы психологической коррекции негативных состояний у подростков обеих групп.

В ходе реализации экспериментального исследования была подтверждена выдвинутая нами идея проекта, а именно: программа психологической коррекции негативных состояний одиночества подростков изменить уровни коммуникативных умений, тревожности, низкой самооценки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе данного исследования для достижения обозначенной цели были решены поставленные задачи и получены результаты.

1. В современном обществе проблема одиночества становится как никогда актуальной, затрагивая значительную часть населения. Одиночество представляет собой сложное состояние, которое нельзя характеризовать как исключительно отрицательное, приносящее человеку одни лишь страдания.

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

2. Подростковый возраст – это особое время жизни, когда развиваются новые навыки и когда становится возможной более сложная и дифференцированная социальная жизнь.

Подростковый возраст несет в себе многие изменения в физиологическом, психологическом и социальном аспектах. Наряду с происходящими физиологическими изменениями (значительное увеличение роста и веса, изменение пропорций тела, половая идентификация и «гормональная буря», часто вызывающая сексуальное возбуждение и т. д.), в жизни подростка происходит много изменений в социальном плане (ожидание большей ответственности, сложности выбора, влияющего на дальнейшую жизнь).

3. Юношеское одиночество является широко распространённым и широко протекающим явлением. Подростки составляют наиболее уязвимую группу, подверженную состоянию одиночества, что в свою очередь объясняется психофизиологическими факторами данного возрастного периода. Несомненно, чувство одиночества негативным образом влияет на личностное развитие подростков.

Послесловиями состояния одиночества в подростковом возрасте могут быть следующие явления: деградация личности; различные физические недуги; снижение качества обучения; ухудшение памяти; формирование нервных расстройств; дисфункция работы мозга и тела. Таким образом, одиночество негативным образом влияет как на внутренние процессы, так и может быть причиной физиологических нарушений у подростков.

4. Экспериментальная часть данного исследования позволила выявить необходимость психологической коррекции негативных психических состояний одиночества подростков. Для этого была разработана и апробирована программа психологической коррекции.

Использование методов математической статистики (t-критерий Стьюдента) позволил выявить достоверность различий констатирующего и контрольного этапов. В данном случае показатели значимости различий, выявленные при помощи методов математической статистики, свидетельствуют об эффективности апробированной нами программы психологической коррекции негативных состояний у подростков обеих групп.

Таким образом, задачи исследования решены, гипотеза подтверждена, цель исследования: «теоретически обосновать и разработать программу по психологической коррекции негативных психических состояний одиночества подростков» достигнута полностью.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Авдулова Т.П. Психология подросткового возраста: учебник и практикум для вузов / под ред. Т.П. Авдулова. М.: Издательство Юрайт. 2020. С. 394.
2. Антилогова Л.Н., Черкевич Е.А. Саморегуляция психических состояний личности в подростковый период // Вестник Омского университета. 2017. № 3. С. 12–23.
3. Бабыкина К.Г., Хилько О.В., Профилактика негативных эмоциональных состояний у подростков // Вопросы науки и образования. 2018. № 2 (14). С. 130–132.
4. Барковская О.В. Совладающее поведение подростков, переживающих чувство одиночества / под ред. И.В.Иванова. Благовещенск. 2019. С. 13–18.
5. Белинская Т.В. Посыпова О.С. // Специфика проявления одиночества: учебно-методическое пособие. 2007. 145 с. URL: https://studopedia.su/19_64567_kaluga-.html (дата обращения: 05.02.2023)
6. Бобченко Т. Г. Психологические тренинги негативных состояний одиночества: учебное пособие для вузов / под ред. Т.Г. Бобченко. М.: Издательство Юрайт, 2020. 132 с.
7. Головей Л.А. Психология развития и возрастная психология: учебник и практикум для вузов / под ред. Л.А.Головей. М.: Издательство Юрайт. 2020. 413 с.
8. Гришкова З. В. Осмысление феномена одиночества // Студенческий электронный журнал «СТРИЖ» – рецензируемое сетевое издание научно-образовательной направленности. URL: <http://strizhvspu.ru/jurnal/38> (дата обращения: 10.02.2023).
9. Грошева И.А., Грошев И.Л. Подростки в виртуальном мире: риски социального одиночества // Поколение z: социальный характер,

идентичность и ориентации современных подростков: сборник статей Всероссийской научной конференции с международным участием. Уфа. 2019. С. 62–69.

10. Гуров А.В. Одиночество: стереотип и реальность // Вестник Тверского государственного университета. 2017. № 2. С. 56–61.

11. Дементий Л.И., Коротеева Е.М. К проблеме метода диагностики одиночества подростков // Вестник Омского университета. Серия: Психология. 2008. № 1. С. 41–47.

12. Долгова В.И. Негативные аспекты одиночества подростков в современном мире // Современные наукоемкие технологии. 2016. № 12–2. С. 333–338.

13. Долгова В.И., Кошелева А.А. Переживания одиночества в подростковом периоде // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2016. № 7. С. 139–43.

14. Жусупов А.Р., Хасенова А.А. Переживание одиночества подростками с разной социальной направленностью // Современные научные исследования и инновации. 2016. № 12. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2016/12/76499> (дата обращения: 12.02.2023).

15. Ильин Е.П. Современные исследования переживания одиночества / под ред. Е. П. Ильин. 2-е изд. СПб. 2019. 783 с.

16. Капитанец Е.Г., Девятова К.М. Одиночество и способности его переживания подростками // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 7. С. 61–65.

17. Кацero А.А., Ярмыш И.А. Подросток в семье и школе: переживание чувства одиночества // Социокультурные и психологические проблемы современной семьи: актуальные вопросы сопровождения и поддержки: Материалы V Международной научно-практической конференции. Тула: Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого, 2019. С. 37–39.

18. Ким Ю.О. Личностные особенности подростков, переживающих одиночество // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2006. № 1. С. 95–96.
19. Кобышева Л.И. Специфика психокоррекционной работы педагога-психолога с младшими школьниками и подростками // Современная педагогика. 2016. № 8 (45). С. 70–76.
20. Корабельникова Е.А. Тревожные расстройства одиночества у подростков // Медицинский совет. 2018. №18. С. 34–42.
21. Кормушина Н.Г. Экзистенциальное одиночество подростков как проблема психологической безопасности / под ред. О.А.Фёдорова, В.В.Моисеева. Южно-Сахалинск: Сахалинский государственный университет. 2017. С. 109–111.
22. Королева А.Ф., Королева Н.С. Социально-психологические особенности подросткового возраста // Новая наука: стратегии и векторы развития. 2016. № 118-3. С. 76-78.
23. Котова К.Г. Одиночество как фактор влияющий на психологическое здоровье подростков (на примере подростков разной степени асоциальной направленности) // Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Красноярск. 2013. С. 333–339.
24. Кузьмина А.С., Турганбаева Б.Ш., Чижова Е.А., Шамардина М.В. Сравнительный анализ переживания одиночества подростков в возрасте 15 лет // Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета. 2019. № 4. С. 29–39.
25. Курносова М.В. Регулирование психических состояний // Инновации в науке. 2016. № 56–2. С. 7–12.

26. Крыжановская Л. М. Психологическая коррекция одиночества в условиях инклюзивного образования / под ред. Л.М.Крыжановская. М. 2017. 143 с.
27. Левицкая Л. В. Психологические особенности подросткового возраста и их влияние на переживания стресса // Молодой ученый. 2016. № 9. С. 1036–1039.
28. Лёвкин В. Е. Психические состояния: учебное пособие для вузов / под ред. В.Е.Лёвкин. М.: Издательство Юрайт, 2020. 231 с.
29. Маркина О.В. Особенности психолого-педагогической коррекции одиночества подростка // Студенческая наука XXI века: материалы VIII Междунар. студенч. науч.-практ. конф. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс». 2016. С. 202–205.
30. Пахомчик А.А. Исследование особенностей переживания одиночества у подростков // Мир детства в современном образовательном пространстве: сборник статей студентов, магистрантов, аспирантов. Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова. 2013. С. 117–119.
31. Пахомчик А.А. Причины возникновения чувства одиночества у подростков // VI Машеровские чтения: Материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Витебск: Витебский государственный университет им. П. М. Машерова. 2012. С. 371–372.
32. Потапова М.А. Связь чувства одиночества со склонностью к девиантному поведению у старших подростков // Молодые исследователи - регионам: материалы Международной научной конференции. Вологда: Вологодский государственный университет. 2019. С. 386–388.
33. Севостьянова С.С. Негативные эмоциональные состояния и их психокоррекция у детей подросткового возраста // Вестник КГПИ. 2016. № 3. С. 74–79.

34. Сосновский Б.А. Общая психология: учебник для вузов / под ред. Б.А.Сосновского. М.: Издательство Юрайт. 2020. 342 с.
35. Тупицына Е.А. Особенности межличностных отношений в подростковом возрасте // Интеграция наук. 2018. № 4 (19). С. 410–412.
36. Фатих Я.О.А. К проблеме одиночества у подростков // Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования: сборник статей по материалам XXXIV международной научно-практической конференции. М.: Общество с ограниченной ответственностью "Интернаука". 2020. С. 146–149.
37. Чебанова Е.Н. Коррекционно-развивающая психолого-педагогическая программа «Снижение повышенного уровня тревожности» // Учебный центр «Инфоурок». 2017. URL: <https://infourok.ru/korrekcionnorazvivayuschaya-programma-snizhenie-povishennogo-urovnya-trevozhnosti-u-podrostkov-1885943.html> (дата обращения: 11.02.2023)
38. Шаповаленко И.В. Психология развития и возрастная психология: учебник и практикум для вузов / под ред. И. В. Шаповаленко. М.: Издательство Юрайт, 2020. 457 с.
39. Швацкий, А. Ю. Особенности переживания подростками чувства одиночества // Актуальные вопросы науки и образования: теоретические и практические аспекты: Материалы Международной (заочной) научно-практической конференции. Кишинев, Молдавия: Научно-издательский центр "Мир науки". 2018. С. 177–180.
40. Щербатых Ю.В. Психические состояния в учебном процессе: проблемы и способы оптимизации // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 54–4. С. 241–246.
41. Щиголева Н.В. Одиночество как проблема социальной психологии// Известия Воронежского гос.пед.университета, 2017. № 1 (274). С. 202–205.

42. Ярмыш, И.А. Особенности переживания подростками чувства одиночества // Личностные и ситуационные детерминанты поведения и деятельности человека: Материалы международной научно-практической конференции. Донецк: "Цифровая типография", 2018. С. 220–224.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Диагностический опросник «Одиночество» С.Г. Корчагиной

Назначение теста: диагностика глубины переживания одиночества.

Инструкция к тесту: вам предлагается 12 вопросов и 4 варианта ответов на них. Выберите тот, который наиболее соответствует вашему представлению о себе.

№	Вопросы	Варианты ответов			
		Всегда	часто	иногда	никогда
1	Бывает ли так, что Вы не находите понимания у близких (друзей)?				
2	Возникает ли у Вас мысль, что по-настоящему Вы никому не нужны?				
3	Бывает ли у Вас ощущение собственной заброшенности, покинутости в мире?				
4	Испытываете ли Вы недостаток в дружеском общении?				
5	Бывает ли у Вас чувство острой тоски по чему-то безвозвратно ушедшему, потерянному навсегда?				
6	Чувствуете ли Вы перегруженность поверхностными социальными контактами, не дающими возможность истинного человеческого общения?				
7	Присутствует ли у Вас ощущение собственной зависимости от других людей?				
8	Способны ли Вы сейчас к истинному сопереживанию горя другого человека?				
9	Можете ли Вы выразить человеку свое сопереживание, понимание, сочувствие?				
10	Бывает ли так, что успех или везение другого человека вызывает у Вас чувство своей ущемленности, сожаление по поводу собственных неудач?				
11	Проявляете ли Вы свою самостоятельность в решении сложных жизненных ситуаций?				
12	Чувствуете ли Вы в себе достаточный резерв возможностей для того, чтобы самостоятельно решать жизненные задачи?				

Обработка и интерпретация результатов теста

Этот опросник обрабатывается достаточно просто. Ответам испытуемого приписываются следующие баллы: всегда – 4, часто – 3, иногда – 2, никогда – 1.

Ключ для измерения выраженности одиночества такой:

- 12-16 баллов – человек не переживает сейчас одиночество;
- 17-27 баллов – неглубокое переживание возможного одиночества;
- 28-38 – глубокое переживание актуального одиночества;
- 39-48 – очень глубокое переживание одиночества, погруженность в это

состояние.

Опросник для определения вида одиночества (С.Г. Корчагина)

Шкалы: диффузное, отчуждающее, диссоциированное одиночество.

Назначение теста: определения и глубины переживания одиночества, и его вида.

Инструкция к тесту

Вам предлагается 30 вопросов или утверждений и 2 варианта ответов на них (да или нет), выберете тот, который наиболее соответствует вашему представлению о себе.

Тест

- Думаете ли Вы о том, что никто не знает Вас по-настоящему?
- Испытываете ли Вы в последнее время недостаток в дружеском общении?
- Думаете ли Вы о том, что близкие и друзья не очень-то беспокоятся о Вас?
- У Вас возникает мысль о том, что по-настоящему Вы никому не нужны?
(легко справятся и без Вас)?
- Опасаетесь ли Вы показаться навязчивым со своими откровениями?
- Кажется ли Вам, что Ваша смерть не принесет особых страданий близким и друзьям?
- Есть ли в Вашей жизни люди, с которыми Вы чувствуете себя «своим»?
- Бывает ли так, что Вы испытываете противоположные чувства по отношению к одному и тому же человеку?
- Ваши чувства носят порой экстремальный характер?
- Бывает ли у Вас ощущение, что вы «не от мира сего», все у Вас не так, как у других?
- Вы больше стремитесь к своим друзьям, чем они к Вам?
- Считаете ли Вы, что больше отдаете людям, чем получаете от них?
- У Вас хватает душевных сил истинно глубоко сопереживать другому человеку?
- Находите ли Вы средства в полной мере выразить свое сопереживание страдающему?
- Захватывает ли Вас переживание (тоска, сожаление, боль, раскаяние) о чем-то безвозвратно ушедшем?
- Замечаете ли Вы, что люди почему-то сторонятся Вас?
- Трудно ли Вам простить себя за слабость, ошибку, оплошность?
- Хотелось бы Вам как-то изменить себя?
- Считаете ли Вы нужным что-то менять в своей жизни?
- Чувствуете ли Вы достаточный резерв сил, чтобы самостоятельно изменить свою жизнь к лучшему?
- Испытываете ли Вы перегруженность поверхностными социальными контактами?
- Чувствуете ли Вы, что другие люди понимают, что Вы отличаетесь от них и в общем-то – «чужой»?
- Ваше настроение, состояние зависит от настроения, состояния, поведения других людей?
- Вам нравится быть наедине с собой?
- Когда Вы чувствуете, что не нравитесь кому-то, стремитесь ли изменить о себе мнение?
- Стремитесь ли Вы к тому, чтобы все и всегда Вас правильно понимали?
- Считаете ли Вы, что хорошо знаете свои привычки, особенности, склонности?
- Бывает ли так, что Вы сами себя удивляете неожиданным поступком (реакцией, словом)?

- Случается ли так, что Вы не можете установить устраивающие Вас отношения?
- Было ли когда-нибудь так, что Вы чувствовали себя полностью принятым, понятым?

Обработка и интерпретация результатов теста

Состояние одиночества (уединенность):

- «+» 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 16, 29, 22
- «-» 13, 14, 30, 24

Диффузное		Отчуждающее		Диссоциированное	
«+»	«-»	«+»	«-»	«+»	«-»
4	2	1	11	1	17
6	24	2	13	4	20
11	27	5	14	7	27
12		16	23	8	30
13		22	25	9	
14		24	26	10	
21		27	30	12	
23		29		15	
25				19	
26				28	

Людей переживающих диффузное одиночество, отличает подозрительность в межличностных отношениях и сочетание противоречащих личностных и поведенческих характеристик: сопротивление и приспособление в конфликтах; наличие всех уровней эмпатии; возбудимость, тревожность и эмотивность характера, коммуникативная направленность. Во многом такое противоречие объясняется идентификацией человека с разными объектами (людьми), обладающими, естественно, разными психологическими особенностями. Напомним, что в состоянии острого переживания диффузного одиночества человек стремится к другим людям, надеясь найти в общении с ними подтверждение собственного бытия, своей значимости. Это не удается, потому что человек не общается в собственном смысле, не делится своим, не обменивается, а лишь примеривает на себя личину другого, то есть отождествляется с ним, становясь как бы живым зеркалом. Такие люди очень остро реагируют на стрессы, выбирая стратегию поиска сочувствия и поддержки. Интуитивно предчувствуя свое истинное, экзистенциальное одиночество, человек испытывает колоссальный страх. Он пытается «убежать» от этого ужаса к людям и выбирает ту стратегию взаимодействия с ними, которая, по его мнению, обеспечит ему хотя бы временное принятие – идентификацию. Он демонстрирует абсолютное согласие с мнениями, принципами, моралью, интересами того, с кем коммуницирует. По сути, человек начинает жить психическими ресурсами объекта идентификации, то есть существовать за счет другого. Стремясь к истинному человеческому общению, он действует так, что не оставляет себе не малейшего шанса осуществить данное стремление. Следствием этого, конечно, является жесточайшее переживание одиночества, наполненное страхом, разочарованием и ощущением бессмысленности своего существования. При успешной терапии данного состояния личностные характеристики клиентов меняются в сторону гармонизации и согласованности.

Отчуждающее одиночество проявляется в возбудимости, тревожности, циклотимности характера, низкой эмпатии, противоборстве в конфликтах, выраженной неспособностью к сотрудничеству, подозрительности и зависимости в межличностных отношениях. Коротко повторим особенности данного состояния одиночества.

Следствием преобладания в личности тенденции к обособлению является отчуждение человека от других людей, норм и ценностей, принятых в обществе, мира в целом. При

этом наблюдается потеря значимых связей и контактов, интимности, приватности в общении, способности к единению. Человек чувствует себя покинутым, потерянным, заброшенным в чуждый и непонятный ему мир. Он не может уже найти необходимый отклик и понимание. Осознание невозможности быть выслушанным, понятым, принятым зачастую приводит к убеждению в собственной ненужности, неинтересности. Когда мысль об этом овладевает сознанием, теряется интерес к жизни вообще. Человек оценивает свое бытие как оторванное от себя. Его жизнь протекает будто во сне, и он неосознанно отвечает ей тем, что сумел выделить в ней и акцентировать: отверженностью, неприятием, небрежением. Подобное отношение к жизни делает ее столь невыносимой, что нередко возникают мысли о самоубийстве. Обычно мы наблюдаем у таких людей недоверие, подозрительность, приписывание другим плохих намерений, тоску, депрессию, режу – тревогу. Это неудивительно, если понять, что человек находится в состоянии одиночества осознанного, не имея возможности с кем-то поделиться, потому что рядом, по его представлениям, нет никого, способного выслушать и понять). Термин «отчуждающее» предполагает протяженность процесса и состояния во времени, с одной стороны, с другой – двусторонний характер отчуждения, то есть со временем объекты отчуждения становятся его субъектами и сами проявляют это по отношению к человеку, переживающему такой вид одиночества.

Следующий вид одиночества – диссоциированное – представляет собой наиболее сложное состояние, как по переживаниям, так и по происхождению и проявлениям. Генезис его определяется ярко выраженными процессами идентификации и отчуждения и резкой их сменой по отношению даже к одним и тем же людям. Сначала человек отождествляет себя с другим, принимая его образ жизни и следуя ему, безгранично доверяет «как самому себе». Именно это «как самому себе» составляет основу для понимания психологического генезиса данного состояния. После полной идентификации следует резкое отчуждение от того же объекта, что отражает истинное отношение человека к самому себе. Одни стороны своей личности принимаются человеком, другие – категорически отвергаются. Как только проекция этих отверженных качеств находит свое отражение в объекте идентификации, последний сразу же отвергается весь целиком, то есть происходит резкое и безоговорочное отчуждение. Чувство одиночества при этом острое, четкое, осознаваемое, болезненное.

Диссоциированное одиночество выражается в тревожности, возбудимости и демонстративности характера, противоборстве в конфликтах, личной направленности, сочетании высокой и низкой эмпатии (при отсутствии среднего уровня), эгоистичности и подчиняемости в межличностных отношениях, что, безусловно, является противоположными тенденциями.

Субъективно позитивный вид одиночества – управляемое одиночество, или уединенность, представляет собой вариант переживания психологической отдельности, собственной индивидуальности, который личностно обусловлен оптимальным соотношением результатов процессов идентификации и обособления. Это динамическое равновесие можно рассматривать как одно из проявлений психологической устойчивости личности относительно воздействий социума.

Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона.

Цель: диагностики уровня субъективного ощущения одиночества.

Инструкция: «Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки зрения частоты их проявления применительно к Вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов: «часто», «иногда», «редко», «никогда». Выбранный вариант отметьте знаком «+».

Текст опросника

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

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ:

Подсчитывается количество каждого из вариантов ответов. Сумма ответов «часто» умножается на три, «иногда» - на два, «редко» - на один и «никогда» — на 0. Полученные результаты складываются. Максимально возможный показатель одиночества - 60 баллов. Высокую степень одиночества показывают от 40 до 60 баллов, от 20 до 40 баллов - средний уровень одиночества, от 0 до 20 баллов - низкий уровень одиночества.

Предпроектный этап исследования

№	Диагностический опросник «Одиночество» С.Г. Корчагиной	Опросник для определения вида одиночества (С.Г. Корчагина)				Методика диагностики и уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона
		Баллы испытуемого	Диффузное одиночество	Отчуждающее одиночество	Диссоциированное одиночество	
Результаты испытуемых мужского пола						
1	17	5	7	4	5	39
2	12	8	8	8	8	5
3	17	6	6	7	6	37
4	18	6	4	5	6	25
5	20	4	4	4	8	56
6	18	8	4	8	6	29
7	22	7	7	8	7	30
8	19	4	7	4	4	7
9	23	5	5	7	4	25
10	19	2	4	4	2	55
11	14	3	3	7	3	37
12	29	4	4	7	4	49
13	20	5	5	5	5	35
14	21	5	5	5	4	38
15	28	8	8	2	2	18
16	13	7	2	7	2	56
17	28	4	4	2	4	36
18	22	3	3	3	3	15
Результаты испытуемых женского пола						
1	20	6	7	7	7	37
2	22	8	8	7	8	29
3	14	6	7	8	6	22

4	19	6	4	7	6	19
5	18	5	5	4	8	37
6	36	8	4	8	6	28
7	23	7	7	8	7	30
8	23	4	7	6	7	36
9	20	7	5	5	4	38
10	25	6	5	4	2	26
11	30	3	3	5	4	36
12	20	7	4	7	4	11
13	16	5	5	5	5	56
14	29	5	5	5	4	27
15	20	8	6	7	6	60
16	39	7	2	7	3	35
17	18	4	4	7	4	49
18	19	3	7	3	3	18
19	20	2	7	7	5	55
20	19	8	7	7	4	34

Аналитический этап исследования

№	Диагностический опросник «Одиночество» С.Г. Корчагиной	Опросник для определения вида одиночества (С.Г. Корчагина)				Методика диагностики и уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона
		Баллы испытуемого	Диффузное одиночество	Отчуждающее одиночество	Диссоциированное одиночество	
Результаты испытуемых мужского пола						
1	12	4	5	4	5	4
2	17	5	5	5	3	20
3	14	3	6	2	3	5

4	23	6	3	3	5	23
5	13	3	4	4	4	20
6	20	6	2	6	2	42
7	17	2	2	5	3	7
8	12	4	2	4	4	25
9	12	5	5	7	2	8
10	19	2	4	3	2	26
11	15	1	3	4	3	5
12	21	1	1	3	2	25
13	13	5	2	2	2	5
14	20	5	5	3	2	20
15	17	5	2	2	2	23
16	14	2	2	4	2	13
17	20	4	4	2	2	5
18	28	2	3	3	3	38
Результаты испытуемых женского пола						
1	28	2	2	2	3	5
2	12	1	2	2	8	28
3	30	3	2	2	2	15
4	14	6	4	7	6	42
5	18	5	5	4	2	11
6	13	2	4	2	6	23
7	14	3	2	2	3	15
8	14	4	2	2	7	22
9	17	5	5	5	4	30
10	14	2	5	3	2	14
11	20	3	3	5	3	10
12	22	4	4	2	4	27
13	12	5	5	2	3	5
14	23	4	3	5	4	8
15	21	3	3	2	2	23
16	12	2	2	7	3	17
17	20	4	4	2	1	22

1 8	12	3	3	3	3	9
1 9	17	2	3	5	3	11
2 0	12	2	3	2	4	20

Содержание занятий по программе разработанной на основе авторской программы
Е.Н. Чебановой

1. ЗАНЯТИЕ

Тема: Знакомство

Цель: создание условий для знакомства и атмосферы психологической безопасности, установление принципов работы в группе.

Ход занятия:

Информирование.

В возрасте 13-14 лет определить свое место в мире - значит, в первую очередь определить свои отношения с самим собой и с окружающими людьми: сверстниками, сверстницами, взрослыми.

Ваше участие в тренинге может, прежде всего, помочь каждому из вас осознать свои взаимоотношения с миром, разобраться в волнующих вас вопросах; понять себя и найти способы личностного развития; снять внутренние конфликты и напряжения, познать свои сильные и слабые стороны во взаимодействии с другими людьми. Тренинг поможет сформировать умения оптимальной организации общения, конструктивного разрешения конфликтов, эмоциональной и поведенческой саморегуляции, психологического анализа своей личности, других людей, ситуации. Иными словами, участие в групповой работе позволит вам:

- лучше разбираться в том, что с вами происходит, почему так, а не иначе складывается ваша жизнь, чем вызвано то или иное отношение к вам окружающих и ваше отношение к ним;

- определять, что вы можете, а чего нет, на что вы способны, на что можете претендовать в жизни - сегодня и завтра;

- определять свои сильные и слабые стороны и целенаправленно развивать первые и компенсировать вторые;

- строить самого себя, а в конечном итоге, влиять на свою собственную жизнь.

Упражнение 1. «Круг знакомств»

Цель: Знакомство членов группы.

Эта игра дает каждому участнику занятий возможность предъявить себя группе, выразить свою индивидуальность в максимально защищенной, шутивно-ироничной ситуации, а главное - сделать это без слов, на языке тела, который во многом выразительнее и заразительнее словесных рассуждений.

Инструкция: Все становятся в широкий круг, и ведущий одновременно показывает и рассказывает правила игры, которая состоит из пяти шагов:

1. один из игроков делает шаг к центру круга;

2. называет свое имя или псевдоним, которым он (она) хотел (а) бы называться в этой группе;

3. демонстрирует какие-то движения и жесты приветствия остальным;

4. назвав и показав себя, игрок делает шаг назад, возвращаясь на прежнее место в круг;

5. все остальные игроки по возможности точно повторяют названное имя, стараясь имитировать и интонацию, и показанное движение. После этого всю процедуру повторяет следующий стоящий рядом игрок, за ним следующий и так до конца круга.

Упражнение 2. Правила работы в группе

Цель: установление принципов работы в группе и создание традиций группы.

Инструкция: Давайте решим и выберем ритуал приветствия, т.е. как мы будем приветствовать друг друга? Отлично, а теперь обсудим правила работы в группе. Я предлагаю следующие правила:

1. Активность, ответственность, каждого за результаты работы группы. Это правило подразумевает зависимость эффективности групповой работы от вклада каждого ее члена и необходимость работы не только для себя, на решение собственных проблем, но и на других, т.к. помощь другому является способом познания себя.

2. Постоянство участия в работе. Правило определяет обязательность участия каждого члена группа в работе в течение всего времени, без перерывов.

3. Закрытость группы. Имеется в виду, что все происходящее в группе не должно выноситься за ее пределы. Все, что проговаривается членами группы вне круга, должно привноситься в круг.

4. Откровенность и искренность. Подразумевается, что члены группы должны попытаться отбросить все роли и быть самими собой, попробовать говорить то, что думают, и проявлять то, что чувствуют. Понятно, что в реальной жизни это не всегда получается, да в этом и нет необходимости. т.к. такая полная откровенность и искренность не является культурной нормой.

5. Правило «Стоп!». Тот член группы, который не хочет отвечать на какой-либо вопрос, участвовать в какой-то игре, процедуре из-за нежелания быть искренним или из-за неготовности к откровенности, имеет право сказать «Стоп!» и тем самым исключить себя из участия в процедуре. Это правило желательно использовать возможно реже, т.к. оно ограничивает человека в познании себя.

Упражнение 3. Ассоциация.

Цель: Создание условий для сплочения группы.

Инструкция: Давай выберем водящего. Он выходит за дверь, а оставшиеся в комнате договариваются между собой, кого из присутствующих они задумывают. Водящий заходит в комнату и спрашивает, например: «Если бы этот человек был деревом, то каким?». Вопросы могут быть различны, главное, чтобы они задавались опосредовано, в описательной форме.

Вопросы для рефлексии:

1. Было ли сложно отгадать человека?
2. Понравилось ли вам это упражнение?

Рефлексия:

1. С каким настроением вы уходите?
2. Изменилось ли ваше самочувствие, настроение к концу тренинга?
3. Что вам дал сегодняшний тренинг?

Ритуал прощания.

2 ЗАНЯТИЕ

Тема: Мир во мне

Цель: Определение особенностей личности каждого участника группы.

Ход занятия:

Приветствие.

Упражнение 1. Испорченный телефон

Цель: снятие напряжения и усталости; создание доброжелательной атмосферы.

Инструкция: Участники встают в колонну по одному. Ведущий встает в конце колонны, таким образом, все участники направлены к нему спиной. Хлопком по плечу он дает повернуться к нему лицом впереди стоящего участника. Потом он жестами указывает какой-либо предмет (спичечный коробок, пистолет, волейбольный мяч и пр.). Первый участник поворачивается лицом ко второму и также хлопком по плечу просит его повернуться и указывает предмет, второй передает третьему, третий - четвертому и так

далее. Последний участник называет предмет. Условия: все делается, молча, лишь жестами, можно лишь попросить повторить, участники не обязаны поворачиваться до тех пор, пока предшествующий участник не хлопнет его по плечу.

Рефлексия:

1. Легко ли было угадывать предмет?
2. Легко ли было передавать предмет при помощи жестов?

Упражнение 2. Из пункта «А» в пункт «Б»

Цель: Определение особенностей личности каждого участника.

Инструкция: Цель ведущего: сделать определенное количество шагов, пройти расстояние. Цель группы - задержать его (расстояние определяется произвольно, например, от лавочки до лавочки). Ведущий будет стоять на месте до тех пор, пока группа будет задавать ему вопросы (любые, относительно его самого).

Упражнение 3. Принятие себя.

Цель: закрепить навыки самоанализа, способствовать более глубокому самораскрытию, которое ведет к изменению себя.

Инструкция: Давайте поработаем с некоторыми нашими недостатками и привычками, теми, о которых вы узнали в предыдущем упражнении. Для этого разделим лист бумаги на две половинки. Слева, в колонку «Мои недостатки», предельно откровенно запишите все то, что вы считаете своими недостатками именно сегодня сейчас на этом занятии. После этого напротив каждого недостатка, о котором вы вспомнили, напишите одно из своих достоинств, т.е. то, что можно противопоставить недостатку, что есть у вас в данный момент и что принимают в вас окружающие люди. Запишите их в колонку «Мои достоинства».

Теперь объединитесь в группы по три человека и попробуйте обсудить ваши записи. Во время обсуждения будьте предельно откровенны в своих высказываниях и внимательны к тому, что вам говорит ваш партнер. Помните о наших правилах. На обсуждение вам дается 10 минут.

Теперь давайте обсудим это все вместе и попробуем ответить на следующий вопрос: Что нового вы узнали о себе?

Упражнение 4. Комиссионный магазин

Цель: формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики; углубление знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого участника.

Инструкция: Предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец - это человеческие качества, например: доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности.

Рефлексия:

1. С каким настроением вы уходите?
2. Изменилось ли ваше самочувствие, настроение к концу тренинга?
3. Что вам дал сегодняшний тренинг?

Ритуал прощания.

3 ЗАНЯТИЕ

Тема: Кто Я?

Цель: Дать возможность участникам осознать причины своего одиночества и возможные пути его преодоления.

Ход занятия:

Приветствие.

Упражнение 1. «Прогноз погоды»

Цель: Определить эмоциональное состояние каждого из участников группы.

Инструкция. «Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас «плохая погода» или «штормовое предупреждение», а может быть, для вас уже светит солнце».

Упражнение 2. «Мифы об одиночестве».

Цель: Дать возможность участникам подумать над причинами своего одиночества.

Инструкция: Разделиться на 3 подгруппы, каждая подгруппа вытягивает себе один, отпечатанный заранее, миф. Далее, в течение 10 минут, обсуждают полученный миф, каждый высказывает свое мнение. Затем все возвращаются в общий круг, и начинают дискуссию: кто-то доказывает правильность мифа, а кто-то дает опровержение.

Миф 1: Одинокие люди одиноки по собственной вине, «с вами что-то не так, что-то в вас надо исправить».

Миф 2: Одинокие люди одиноки потому, что неправильно себя ведут, «надо просто исправить ваше поведение».

Миф 3: Вы одиноки, потому что: слишком стары, слишком худы, слишком толсты, слишком бедны или богаты, потому, что у вас есть дети и т.д.

Упражнение 3. «Нарисуйте свое одиночество»

Цель: Дать возможность участникам подумать над причинами своего одиночества.

Возьмите лист бумаги и цветные карандаши.левой рукой, выбирая карандаш того цвета, который вам нравится, начинайте рисовать произвольные линии. Старайтесь не задумываться, а рисовать спонтанно, освобождая руку от влияния своих мыслей и подчиняясь только внутреннему желанию. Если через какое-то время вам захочется взять карандаш другого цвета, сделайте это. Каждый раз выбирайте цвет карандашей и направленность рисунка в соответствии со своим желанием. Ваш свободный рисунок, состоящий из различных цветных линий, должен постепенно заполнить все пространство листа. Не должно оставаться никаких свободных мест.

После того как рисунок будет закончен, посмотрите на него. Карандаши каких цветов вы предпочли? Не удивляйтесь тому, что, кроме темных цветов, вы выбирали также светлые и, возможно, даже яркие.

Это свидетельствует о том, что в действительности свое настроение мы оцениваем более негативно, чем на самом деле. Спонтанный рисунок левой рукой отражает наше внутреннее состояние близко к тому, каково оно на самом деле (на рисунок 15 минут).

Вопросы для обсуждения в общем кругу:

1. Что для вас одиночество?
2. Что вы испытываете, когда совсем одиноки?
3. Что помогает вам преодолеть это чувство?

Упражнение 4. «Аукцион»

Цель: осознание возможных путей преодоления одиночества.

По типу аукциона предлагается как можно больше способов, помогающих справиться с чувством одиночества

Упражнение 5. «Водопад»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: «Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове... Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной».

А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд).

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза».

Упражнение 5. «Прогноз погоды»

Цель: Определить эмоциональное состояние каждого из участников группы.

Инструкция. «Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас «плохая погода» или «штормовое предупреждение», а может быть, для вас уже светит солнце».

Рефлексия:

1. С каким настроением вы уходите?
2. Изменилось ли ваше самочувствие, настроение к концу тренинга?
3. Что вам дал сегодняшний тренинг?

Ритуал прощания.

4 ЗАНЯТИЕ

Тема: Мир вокруг меня

Цель: Помочь участникам развивать свои умения адекватно воспринимать других людей, их поведение, ситуации, возникающие в процессе общения.

Ход занятия:

Приветствие.

Упражнение 1. «Мимика и жесты»

Цель: развитие паралингвистических (внеязыковых) средств общения; выработка свободного раскованного стиля общения.

Инструкция: Все разбиваются на пары. Каждый из пары получает записку с заданием, например «написать письмо», «переставить мебель в классе» и т.д. Эти задания получивший записку должен передать напарнику жестами и мимикой. Второй должен выполнить понятое им перед всеми. Сравнивается написанное в записке с выполнением.

Рефлексия:

1. С какими трудностями вы столкнулись в ходе выполнения упражнения?
2. Легко ли было передавать сообщение с помощью жестов и мимики?

Информирование:

Мимика человека - движения мышц лица, отражающие внутреннее эмоциональное состояние. Она дает истинную информацию о том, что переживает человек. Мимические выражения несут более 70% информации, т.е. глаза, взгляд, лицо человека способны сказать больше, чем произнесенные слова. Лоб, брови, подбородок, нос, рот, глаза - основные части лица выражают основные человеческие эмоции: страдание, гнев, радость, печаль, удивление и т.д.

Вы убедились, что жесты при общении несут много информации, каждое движение тела - определенный жест, их великое множество. В языке жестов, как и в языке слов, есть слова и предложения. Можно выделить следующие виды жестов:

1. **Жесты оценки:** почесывание подбородка, вытягивание указательного пальца вдоль щеки, вставание и прохаживание.

2. **Жесты уверенности:** раскачивание на стуле, соединение пальцев в купол, пирамиду.

3. **Жесты нервозности, неуверенности:** переплетенные пальцы рук, пощипывание ладони, постукивание по столу пальцами, трогание спинки стула перед тем, как на него сесть и др.

4. **Жесты самоконтроля:** руки заведены за спину, человек вцепился в подлокотники кресла.

5. **Жесты ожидания** - потирание ладоней.

6. Жесты отрицания - сложенные на груди руки, скрещенные руки, отклоненный назад корпус.

7. **Жесты расположения** - прикладывание руки к груди, прерывистые прикосновения к собеседнику.

8. **Жесты доминирования** - резкие взмахи сверху вниз, большие пальцы напоказ.

9. **Жесты неискренности** - прикрытие рукой рта, прикосновение к носу, бегающий взгляд.

Упражнение 2. «Диалог руками»

Цель: Определение и развитие умений чувствовать, понимать другого человека.

Инструкция: Члены группы разбиваются на пары, закрывают глаза и пытаются понять состояние друг друга, отношение друг к другу только через прикосновение рук.

Рефлексия:

1. Как вы поняли друг друга, что оказалось трудно почувствовать, а что легко, почему?

Упражнение 3. «Ошибочное мнение»

Цель: осознание интерпретационных искажений при восприятии качеств и отношений других людей (феноменов межличностного восприятия: эффекта ореола первого впечатления, новизны, стереотипизации и др.).

Инструкция: «Сейчас вы разделитесь на подгруппы по 3 человека. Каждый из вас постарается вспомнить ситуацию, в которой ваше представление о человеке или его качестве, отношении к вам или другим людям оказалось ошибочным. Когда все будут готовы, по очереди максимально подробно опишите эту ситуацию членам своей подгруппы. Постарайтесь сформулировать причину вашей ошибки. Когда все расскажут о своих ситуациях, обобщите обнаруженные вами ошибки и будьте готовы к тому, чтобы сообщить всей группе сделанные выводы».

Вопросы для обсуждения:

1. Насколько легко было вспомнить и подробно описать ситуацию?

2. Перечислите причины тех ошибок межличностного восприятия, о которых вы слышали от участников своей подгруппы.

3. Что, по вашему мнению, может помочь избежать искажений в восприятии других людей?

Упражнение 4. «Мой сосед справа».

Цель: развитие чувствительности к невербальным средствам общения; снятие напряжения.

Оборудование: Включить быструю, энергичную музыку.

Инструкция: ребятам встаньте в круг и давайте потанцуем. По хлопку ведущего каждый должен имитировать то танцевальное движение, которое в момент сигнала выполнял сосед справа, затем танец продолжается и т.д. Игра заканчивается, когда каждому участнику «вернется» его собственное движение.

Рефлексия:

1. Что нового вы сегодня узнали?

2. С каким настроением вы сегодня уходите?

3. Изменилось ли ваше настроение и самочувствие?

Ритуал прощания.

5. ЗАНЯТИЕ

Тема: Я глазами мира

Цель: Предоставить участникам возможность увидеть себя глазами других людей.

Ход Занятия:

Приветствие.

Упражнение 1. «Я настоящий и Я идеальный»

Материалы: Бумага, цветные карандаши.

Нарисуйте себя таковым, как есть, таковым, каким хотел бы быть, и таковым, каким тебя видят остальные люди.

В обсуждении участники пробуют ответить на вопросы, чем вызваны расхождения в представлениях о том, каким ты хотел бы быть и каким тебя видят остальные, с тем, какой ты есть на самом деле. Были бы эти расхождения сильнее, если провести это задание в начале группы, и почему?

Упражнение 2. «Рекламный ролик»

Цель: предоставить участникам возможность увидеть себя глазами других людей.

Инструкция: Всем нам хорошо известно, что такое реклама. Ежедневно мы множество раз видим рекламные ролики на экранах телевизоров и имеем представление, какими разными могут быть презентации того или иного товара. Поскольку мы все - потребители рекламируемых товаров, то не будет преувеличением считать нас специалистами по рекламе. Вот и представим себе, что здесь мы собрались для того, чтобы создать свой собственный ролик для какого-то товара. Наша задача - представить этот товар публике так, чтобы подчеркнуть его лучшие стороны, заинтересовать им. Все - как в обычной деятельности рекламной службы.

Но один маленький нюанс - объектом нашей рекламы будут являться... конкретные люди, сидящие здесь, в этом кругу. Каждый из вас вытянет карточку, на которой написано имя одного из участников группы. Может оказаться, что вам достанется карточка с вашим собственным именем. Ничего страшного! Значит, вам придется рекламировать самого себя. В нашей рекламе будет действовать еще одно условие: вы не должны называть имя человека, которого рекламируете. Более того, вам предлагается представить человека в качестве какого-то товара или услуги. Придумайте, чем мог бы оказаться ваш протеже, если бы его не угораздило родиться в человеческом облике. Может быть холодильником? Или загородным домом? Тогда что это за холодильник? И каков этот загородный дом?

Назовите категорию населения, на которую будет рассчитана ваша реклама. Разумеется в рекламном ролике должны быть отражены самые важные и - истинные - достоинства рекламируемого объекта. Длительность каждого рекламного ролика - не более одной минуты. После этого группа должна будет угадать, кто из ее членов был представлен в этой рекламе.

При необходимости можете использовать в качестве антуража любые предметы, находящиеся в комнате, и просить других игроков помочь вам.

Время на подготовку - десять минут.

Упражнение 3. «Ассоциации»

Цель: предоставить участникам возможность увидеть себя глазами других людей.

Инструкция: Водящий (участники группы вызываются на эту роль добровольно) выходит, другие участники группы загадывают кого-то из оставшихся. Водящий по ассоциациям обязан отгадать того, кто загадан группой. Перед началом игры ведущий объясняет, что все вопросы водящего обязаны быть однотипны - на что-либо на кого похож тот, кого загадали:

- на какое время суток;
- на какое время года;
- на какую погоду;
- на какой день недели;
- на какой цвет радуга и т.Д.

Следует особо напомнить, что задание необходимо делать так, чтоб не задеть самолюбия, не оскорбить того, кто был загадан.

Вопросы для обсуждения:

1. Когда легче было угадывать: когда отвечал тот, кого загадывали, или кто-нибудь другой? С чем это связано?

Упражнение 4. «Ходьба»

Цель: снятие напряжения и усталости.

Инструкция: Каждый из участников группы сам придумывает, что будет изображать (например, «ходьба над пропастью» или «движение против толпы» и т.п.). Затем каждый демонстрирует имитируемое действие, а остальные пытаются отгадать, что данный участник изобразил.

Рефлексия:

1. Что нового вы сегодня узнали?
2. С каким настроением вы сегодня уходите?
3. Изменилось ли ваше настроение и самочувствие?

Ритуал прощания.

6 ЗАНЯТИЕ.

Тема: Обратная связь в общении

Цель: Осознание значимости обратной связи в общении и развитие умений и навыков ее использования.

Ход Занятия:

Приветствие.

Информирование об обратной связи.

В группе обратная связь означает предоставление члену группы информацию о его поведении со стороны остальных участников и получение аналогичной информации от него.

Существует конструктивная и неконструктивная обратная связь. Конструктивная обратная связь несет реальную и существенную информацию об адресате в форме, способствующей ее адекватному принятию и переработке.

Цели обратной связи:

1. помочь участнику группы понять, как его воспринимают остальные;
2. предоставить ему информацию, которая помогает научиться эффективным способам взаимодействия;
3. информировать о восприятии и чувствах дающего обратную связь.

В межличностной обратной связи выделяют процессы передачи и принятия информации.

Для обеспечения успешной работы в группе следует соблюдать следующие правила предоставления обратной связи. Обратная связь:

1. относится к поведению, а не личности адресата;
2. формулируется в терминах чувств и отношений коммуникатора, а не свойств личности реципиента;
3. дается по поводу происходящего «здесь и теперь» в группе, а не «там и тогда», в прошлой жизни участников группы;
4. используется в виде «Я-высказываний» вместо «Ты-высказываний»;
5. предоставляется непосредственно адресату, а не через третье лицо;
6. исключает советы;
7. предоставляется сначала с «положительным» содержанием, и только потом - с «отрицательным».

Вопросы для обсуждения:

1. С какими правилами вы согласны в большей степени?
2. Какие не принимаются?

3. Можно ли пополнить перечень этих правил?
4. Каков ваш опыт использования этих знаний в жизни, в межличностном общении в группе?

Упражнение 1. «Ответы за другого»

Цель: осознание своих индивидуальных способов предоставления обратной связи адресату, развитие способности антиципации.

Инструкция: «Возьмите большой лист бумаги, положите его горизонтально и разделите вертикальными линиями на три части. В верхней части среднего столбца подпишите свое имя. Над левым столбцом напишите имя человека, сидящего слева от вас, но не ближайшего соседа, а следующего за ним. Над правым столбцом - имя человека, сидящего справа от вас, также через одного человека. Таким образом, у каждого из вас есть два человека, глазами которых вы должны будете смотреть на себя и за которых дадите ответы на предложенные вопросы.

Итак, сейчас прозвучат вопросы. Их записывать не нужно. Ставьте номера вопросов и записывайте ответы, которые, по вашему мнению, дали бы ваши партнеры. Не спешите, попробуйте вжиться во внутренний мир человека, от имени которого вам приходится писать. В среднем столбце вы отвечаете за себя. Отвечайте кратко и определенно.

1. Ваш любимый цвет?
2. Ваше любимое мужское имя?
3. Ваше любимое женское имя?
4. С симпатией ли вы относитесь к домашней живности? Если да, то кого предпочитаете: собак, кошек, птиц, аквариумных рыбок или кого-то другого?
5. Смотрите ли телевизионные сериалы? (Да, нет, иногда).
6. Самая неприятная для вас человеческая черта?
7. Самое ценное для вас человеческое качество?
8. Ваше любимое занятие в свободное время?
9. Какие книги вы предпочитаете?

Последовательно обсудите с каждым, за кого вы отвечали, насколько совпадают ваши ответы с его представлениями о вас.

Вопросы для обсуждения в группе:

1. Насколько адекватной была прогнозируемая вами обратная связь?
2. Что подсказало вам правильные ответы?

Упражнение 2. «Мнение»

Цель: развитие умений предоставлять обратную связь.

Инструкция: участники делятся на две равные подгруппы, встают, образуя два концентрических круга. Члены группы, стоящие во внутреннем круге, поворачиваются лицом к участникам, которые стоят во внешнем круге. Они встают друг напротив друга. Затем член каждой пары, стоящий во внутреннем круге, начинает тихо говорить партнеру, как он его воспринимает, какие чувства он вызывает, какие личные качества тот проявляет в группе и т.д. По сигналу ведущего внутренний круг сдвигается вправо на одного участника. Первая часть процедуры заканчивается, когда участники, пройдя по кругу, вернутся в исходную позицию. Во второй части процедуры аналогично высказывают свое мнение члены группы, стоящие во внешнем круге. В заключительной части процедуры ведущий предлагает участникам в течение 5-10 минут продолжить беседу, свободно выбрав себе партнера в любом месте помещения.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие чувства вызвало это задание?
2. Что нового вы узнали о себе? Есть ли желание что-либо в себе изменить?

Упражнение 3. «Плюс и минус»

Назначение: развитие умений предоставлять обратную связь.

Цель: «Сейчас каждый из вас по очереди выслушает, что думают о нем участники тренинга. Члены группы по желанию называют одно ваше качество, которое, на их взгляд, помогает вам в общении, и одно, которое мешает. Помните, что называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы. После того, как все выскажут свое мнение, очередь переходит к следующему участнику».

Вопросы для обсуждения:

1. Какие чувства вызвала информация о себе?
2. Изменилось ли что-нибудь в вашем восприятии других людей в группе?

Упражнение 4. «Кто тормоз?»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: Маленький предмет лежит на столе в центре. Двое кладут ведущие руки по различные стороны от предмета на одинаковом расстоянии. Ведущий называет разные числа. Когда именуется четное число, необходимо схватить предмет.

Рефлексия:

1. Что нового вы сегодня узнали?
2. С каким настроением вы сегодня уходите?
3. Изменилось ли ваше настроение и самочувствие?

Ритуал прощания.

7 ЗАНЯТИЕ.

ТЕМА: ВИДЫ СЛУШАНИЯ

ЦЕЛЬ: Развитие умений и навыков эффективного слушания.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Приветствие.

Информирование.

Известно, что хороший собеседник является, прежде всего, хорошим слушателем. Так ли это? Умение слушать означает умение воспринимать другого человека полностью, во всех его вербальных и невербальных проявлениях, улавливать подтекст, смысл его высказываний, а также воспринимать свои реакции, возникающие в ответ на то, что говорит собеседник. Одним из наиболее важных моментов в слушании является момент обратной связи, благодаря которому у собеседника и создается впечатление, что он говорит не в пустоту, а с живым человеком, который слушает и понимает его. В любом высказывании существует, по крайней мере, два содержательных уровня: уровень информационный (отражение информации) и уровень эмоциональный (отражение чувств говорящего).

Приемы слушания бывают следующие: 1. Безмолвное слушание (видимое отсутствие реакции). 2. Поддакивание («ага», «угу», да-да, кивание подбородком). 3. «Эхо - реакция» - повторение последнего слова собеседника. 4. «Зеркало» - повторение последней фразы собеседника с изменением порядка слов. 5. Пересказ, перефразирование или «парафраз» - передача содержания высказывания партнера другими словами. 6. Побуждения («Ну и что дальше?»). 7. Уточняющие вопросы («Что ты имел в виду?»). 8. Продолжение (когда слушатель вклинивается в речь и пытается завершить фразу, подсказывает слова). 9. Отражение эмоций («Ты расстроен», «Ты чувствуешь себя виноватым?»). 10. Дальнейшее развитие мыслей собеседника или вербализация - проговаривание подтекста высказывания собеседника («Вы хотите знать, что у меня случилось?»). 11. Резюмирование - подведение итогов высказывания партнера.

Существуют и неудачные приемы слушания, с точки зрения эффективности процесса взаимопонимания: нерелевантные высказывания (не относящиеся к делу или относящиеся лишь формально), оценки, советы («ерунда все это, не обращай внимания»), пренебрежение к партнеру.

Можно выделить также виды слушания: 1. Пассивное слушание - осуществляется с помощью таких приемов, как безмолвное слушание и активная поза слушающего (корпус

слегка наклонен в сторону говорящего, а голова - слегка наклонена набок). 2. Активное слушание предполагает понимание сути сообщения, обеспечивает адекватную обратную связь и просто незаменимо в деловых переговорах, в ситуациях, когда Ваш партнер сильнее Вас или когда Вы на равных, а также в конфликтных ситуациях. 3. Эмпатическое слушание предполагает приоритетность эмоционального уровня содержания сообщения и включает эмоциональную поддержку говорящего, понимание и прояснение смысла сказанного.

Упражнение 1. «Инопланетяне»

Цель: освоение умений и навыков активного восприятия, анализа и передачи информации.

Инструкция: Все участники делятся на две команды - «Инопланетяне» и «Жители планеты». Первые выходят из комнаты, а «Жители планеты» издают какие-то три закона, которые они должны непременно выполнять. Эти законы должны касаться правил общения с «Инопланетянами» и правил поведения при беседе. Задача «Инопланетян» во время разговора раскрыть эти законы. Законы не должны быть слишком сложными.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие приемы анализа и передачи информации вы применяли?
2. Удалось ли понять смысл сообщения?

Процедура 2. «Хороший слушатель»

Цель: развитие умения расположить собеседника к разговору и формирование навыка формулирования открытых вопросов.

Инструкция: «Ваш партнер говорит какую-то фразу, например: «Вчера я ходил в кино». Вы должны так ответить на это утверждение, чтобы ему захотелось Вам рассказать больше. Например, вы можете просто кивнуть головой или одобрительно хмыкнуть, сказать: «Интересно» или «Ну и как?». В результате должен возникнуть разговор. Вы исполняете роль слушателя, располагающего к доверительной беседе. При этом следите, чтобы ваши вопросы даже скрытым образом не ограничивали собеседника. Например, вопрос «Вам понравился фильм?» плох, поскольку ограничивает выбор двумя вариантами. Стремитесь задавать открытые вопросы: например

«Какое впечатление произвел на Вас фильм?».

Вопросы для обсуждения:

1. Каковы ваши чувства в роли рассказчика и в роли слушателя?
2. Отметьте позитивные моменты, которые использовал собеседник?
3. Что в поведении слушателя мешало вам говорить?

Упражнение 3. «Эмпатическое слушание»

Цель: интеграция умений и навыков слушания в общении. Далее задание состоит из нескольких шагов. За временем следит тренер. Сначала правилами хорошего слушания руководствуется «слушающий», а «говорящий» может пока отложить их в сторону.

Шаг 1: «Говорящий» в течение 5 минут рассказывает «слушающему» о своих трудностях и проблемах в общении. Особое внимание он обращает на те свои качества, которые порождают эти трудности. «Слушающий», соблюдая правила эмпатического слушания, помогает «говорящему» рассказывать.

Шаг 2: Далее у «говорящего» будет 1 минута, в течение которой ему надо будет сказать «слушающему», что в поведении последнего помогало ему открыто высказываться.

Шаг 3: Ведущий дает следующее задание, в котором «говорящий» в течение 5 минут будет рассказывать о своих сильных сторонах в общении. «Слушающий», не забывая соблюдать правила слушания, должен учесть ту информацию, которую он получил от «говорящего» в течение предыдущей минуты.

Шаг 4: «Слушающий» за 5 минут должен повторить «говорящему», что он понял из двух его рассказов о себе, т.е. о трудностях и сильных сторонах в общении. На

протяжении этих 5 минут «говорящий» все время молчит и только движением головы показывает, согласен он или нет с тем, что говорит «слушающий». Если он делает отрицательное движение головой в знак того, что его не правильно поняли, то «слушающий» должен поправляться до тех пор, пока не получит подтверждения правильности своих слов. После завершения сообщения «слушающим» «говорящий» может сказать, что было пропущено, что искажено.

Процедура 4. «Угадай, кто слушает»

Цель: осознание значения основных приемов пассивного слушания.

Инструкция: Один из участников - Оратор. Он выходит за дверь. В группе выбираются трое желающих, которые будут изображать пассивное слушание. Вошедший оратор должен сделать краткое сообщение на любую тему и определить эти трех участников.

Вопросы для обсуждения:

1. Какими способами можно показать человеку, что Вы его слушаете, а какими - что не слушаете?

2. Как чувствует себя человек, которого не слушают?

Рефлексия:

1. Что нового вы сегодня узнали?

2. С каким настроением вы сегодня уходите?

3. Изменилось ли ваше настроение и самочувствие?

Ритуал прощания.

8. ЗАНЯТИЕ

ТЕМА: ВСТРЕЧА ДВУХ МИРОВ

ЦЕЛЬ: Помочь каждому участнику осознать основные способы и приемы взаимодействия с другими людьми, способы реагирования в сложных ситуациях, сформировать индивидуальные способы эффективного общения.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Приветствие.

Упражнение 1. «Созвучие»

Цель: развить чувство эмпатии

Инструкция: Один партнер стоит в двух-трех метрах от второго, спиной к нему, так, что второй смотрит ему в затылок. Задача второго партнера - глядя пристально на первого, дать мысленный приказ оглянуться. Первый знает о задаче второго, но не знает, когда последует мысленный приказ. Задача первого - быть свободным и готовым всем существом почувствовать своего партнера. Чтобы зрители знали, когда посылается приказ, второй партнер в этот момент шевелит пальцем.

Информирование.

В качестве важных моментов общения выступают эмпатия и рефлексия. Если под рефлексией понимается самоуглубление, обращенность познания на свой внутренний мир, видение своей позиции со стороны, способность имитировать мысли партнера, то под эмпатией подразумевается способность понимать психические состояния других людей, сопереживание, эмоциональный отклик, эмоциональная идентификация с другими.

Упражнение 2. «Ролевая игра»

Цель: выявление основных способов взаимодействия каждого члена группы с другими людьми, индивидуальных особенностей общения; формирование эффективных способов общения; совершенствование вербальных и невербальных компонентов общения.

Ситуации предлагаются самими участниками группы, в случае затруднений их предлагает ведущий.

Примеры ситуаций для разыгрывания: 1. Тебя вызвали к директору школы за то, что ты сорвал урок. 2. Тебе необходимо отпроситься у учителя с классного часа. 3.

Разговор с классным руководителем о том, что ты ходишь в школу с очень ярким макияжем. 4. Прогуливаясь вечером со знакомым парнем, ты встречаешь свою маму, которая начинает отчитывать тебя, как ребенка. 5. Разговор с отцом, который считает, что тебе надо поступать в медицинский институт, а тебя профессия врача не привлекает. 6. Ты возвращаешься домой на полчаса позже назначенного родителями времени. Мама пьет лекарства, папа встречает тебя у двери.

Перед игрой ее участники обсуждают детали сюжета. После игры обсуждение проигранной ситуации начинают с них. Ведущий стимулирует обсуждение следующими вопросами:

- Какие чувства ты испытывал при общении с партнером? Проанализируй причины их возникновения.

- Чего ты хотел добиться в этой ситуации и удалось ли это тебе?

- Попробуй описать, что представляет, с психологической точки зрения, личность твоего собеседника.

- Какую цель, по твоему мнению, ставил перед собой партнер? Чем он располагал к себе и чем отталкивал?

- Какие приемы для достижения поставленной цели использовал ты и какие твой партнер?

- Что говорил о своих чувствах партнер языком невербального общения? После обсуждения игры ее участниками слово предоставляется остальным членам группы. Ведущий может предложить для собеседования следующие вопросы:

- Какие личные особенности участников проявились в игре?

- Какие способы и приемы взаимодействия они использовали?

- Было ли расхождение между вербальными и невербальными средствами общения? Если да, попытайтесь вскрыть причины.

Информирование.

Существуют факторы, препятствующие нормальному течению межличностного общения. В частности, такими барьерами общения могут быть следующие:

- незрелые, поверхностные суждения. Они по всей вероятности представляют собой наиболее серьезный барьер на пути нормальных взаимоотношений. Дело в том, что мы склонны формировать оценки и суждения слишком поспешно и поверхностно. Это искажает суть явлений жизни, мешает нашему взаимопониманию. «Осудительные» барьеры могут создаваться на основе наших привычек приказывать, предупреждать, советовать и читать мораль;

- стереотипы - предвзятые обобщения на недостаточно широкой основе. Внешнее обаяние и уверенность в себе вызывают положительное отношение еще до вербальной коммуникации с человеком и могут серьезно повлиять на ее результаты;

- озабоченность и занятость самим собой. Находясь в состоянии повышенной тревожности, погружения в себя, человек вряд ли способен к эффективному общению. К тому же он может сделать нервным или рассеянным своего собеседника, слишком часто отвлекаясь от темы разговора;

- «сверх редкий я на эмоционально окрашенные слова. Процесс взаимодействия искажается, когда отношения между людьми выходят за рамки «эмоциональной нормы», да еще к тому же кто-то из участников общения не может и не хочет сдержаться и пускает в ход слова с густой эмоциональной окраской. Это способно прервать общение даже между близкими людьми;

- необоснованное перебивание. Как правило, без необходимости перебивают сообщения другого люди, имеющие более высокое социальное положение или власть, а именно: руководители, учителя, родители. Замечено, что в общении между мужчиной и женщиной перебивают чаще мужчины. Оборвав на полуслове, собеседник сбивает вас с мысли, общение превращается фактически в борьбу за господство над собеседником. В

результате в большинстве побеждает сильнейший, но от этого отнюдь не выигрывает сообщение, которое он получил под давлением, будет искажено. Об эмоциональном и моральном воздействии на более слабого нечего и говорить;

- скрытая повестка дня. Имеется в виду тот случай, когда участники коммуникации имеют глубинные, скрытые интересы или нужды, которые не видны окружающим. Процесс общения здесь, как правило, затруднен, и сообщение может остаться непонятым.

Давайте вспомним правила эффективного общения.

Упражнение 3. «Ролевая гимнастика»

Цель: снятие напряжения и усталости;

Инструкция: Все участники по очереди декламируют любое стихотворение (например, «У лукоморья дуб зеленый...»):

- с пулеметной скоростью;
- со скоростью улитки;
- как будто вы страшно замерзли;
- как робот;
- как маленький ребенок;
- как строгий родитель и т.д.

б) Все участники, пытаются изобразить, как ходит:

- младенец, только начавший ходить;
- глубокий старик;
- пьяный;
- солдат;
- влюбленный, ожидающий свидания;
- горилла и т.д.

Рефлексия:

1. Что нового вы сегодня узнали?
2. С каким настроением вы сегодня уходите?
3. Изменилось ли ваше настроение и самочувствие?

Ритуал прощания.

9 ЗАНЯТИЕ.

ТЕМА: ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА В ОБЩЕНИИ

ЦЕЛЬ: Развивать умения конструктивно выражать свои эмоции, адекватно определять эмоции партнеров по общению.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Приветствие.

Упражнение 1. Назови чувства

Цель: развитие умений вербализации чувств.

Инструкция: «Бросая друг другу мяч, вы будете называть чувства. Тот, кто получает мяч, называет чувство-антоним. После этого он бросает мяч следующему участнику и называет какое-либо другое чувство, эмоцию. Упражнение повторяется до тех пор, пока мяч не побывает у каждого из вас».

Упражнение 2. Эмоциональное состояние соседа

Цель: развитие восприятия и понимания эмоционального состояния партнера по общению.

Инструкция: «Пусть кто-то из вас первым опишет эмоциональное состояние своего соседа слева. Тот, кому это сказали, в свою очередь, сообщит нам всем о своем состоянии в данный момент. Затем он выскажет свое предположение о состоянии соседа слева, и тот уточнит свое состояние и т.д.»

Вопросы для обсуждения:

1. Каким образом вы определили состояние своего соседа?
2. На какие признаки ориентировались?

Упражнение 3. Скульптура чувства (эмоции)

Цель: расширение осознания как позитивных, так и негативных аспектов чувств.

Инструкция: «Сейчас группа разделится на микрогруппы по 3 человека. За 7 минут каждой из микрогрупп необходимо будет выбрать какое-либо чувство или эмоцию и продумать, как его можно изобразить. Это может быть или скульптурное изображение, или невербальное действие. В изображении должны принимать участие все члены микрогруппы. В то время, как первая микрогруппа показывает то, что она подготовила, другие отгадывают, какое чувство или эмоция изображены. Затем «скульптура» (устаи участников) рассказывает о том, что положительное и отрицательное она несет своему хозяину. Все участники группы, которые отгадывали чувства, высказывают свое мнение по поводу услышанного. Наступает очередь следующей микрогруппы.

Вопросы для обсуждения:

1. По каким признакам вы определяли чувства?
2. Легко/тяжело вам было выделять в чувстве положительные, отрицательные стороны?

Процедура 5. Передача чувств

Цель: развитие сензитивности к невербальному выражению чувств.

Инструкция: «Все встают в шеренгу, в затылок друг другу, первый человек поворачивается ко второму и передает ему мимикой какое-либо чувство (радость, гнев, печаль, удивление и т.п.), второй человек должен предать следующему это же чувство, и т.д. У последнего участника спрашивают о том, какое чувство он получил».

Вопросы для обсуждения:

1. Что было трудным / легким при выполнении упражнения?
2. Каким образом удавалось адекватно «передать» и «прочитать» сообщение?
3. Проведите аналогии с вашей жизнью.

Рефлексия:

1. Что нового вы сегодня узнали?
2. С каким настроением вы сегодня уходите?
3. Изменилось ли ваше настроение и самочувствие?

Ритуал прощания.

10 ЗАНЯТИЕ

ТЕМА: Стресс. Релаксация. Концентрация

ЦЕЛЬ: Помочь в усвоении детьми обычных навыков саморегуляции.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Приветствие.

Информирование.

Ставшее в последнее время столь модным слово *стресс* пришло к нам из английского языка и в переводе означает *нажим, давление, напряжение*. Энциклопедический словарь дает следующее толкование стресса: «Совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессов)».

Первым дал определение стресса канадский физиолог Ганс Селье. В одном из своих выступлений в Праге он говорил: «Стресс - это все, что ведет организм к быстрому старению или вызывает болезни».

Механизм реакции человека на стрессовый импульс очень сложен. Но все, же попытаемся распутать этот клубок. Это необходимо, во-первых, чтобы понять, почему мы реагируем на стрессовый импульс именно так, а не иначе; во-вторых, чтобы знать, как противостоять стрессу, как действовать; в-третьих, чтобы максимально смягчить его действие.

Как человеческий организм реагирует на стресс?

* Стрессоры вызывают реакцию тревоги и страха. Человек сознательно или подсознательно старается приспособиться. Человек либо адаптируется, обретая равновесие, либо не адаптируется. Иными словами, стресс либо достаточно долго продолжается, либо возникает непосредственно перед экзаменом или на самом экзамене.

* Пассивность. Она проявляется у человека, когда организм не способен эффективно противостоять стрессу. Возникает состояние беспомощности, безнадежности, депрессии.

* Активная защита. Человек меняет сферу деятельности (спорт, музыка, хобби).

* Активная релаксация, которая повышает как психическую, так и физическую природную адаптацию.

Что же происходит с человеком при стрессе? Каков механизм реакции тревоги? Уолкер Кеннон впервые определил ее как реакцию борьбы или бегства. Или выражаясь материалистическим языком, реакция А и В.

Информация о реакции тревоги через органы чувств поступает в мозг, получив сигнал SOS, в кровь выбрасывается адреналин и норадреналин (боевые гормоны). Это приводит к напряжению мышечной мускулатуры, появляются тревога, страх, ярость (в зависимости от ситуации), учащается пульс и дыхание, повышается кровяное давление. Согласитесь, в таком состоянии сложно принимать обдуманные решения. Нужно уметь расслабляться (владеть методами релаксации).

Упражнение 1. «Поза кучера»

Цель: обучение навыкам релаксации.

Инструкция: Теперь пришло время ознакомить вас с некоторыми техниками релаксации и концентрации. Попробуйте принять следующую позу. Центр тяжести приходится на таз или седалищную кость. Поясница при этом выпрямлена, а верхняя часть туловища слегка согнута и напоминает согнутую спину кошки. Голова расслаблена и опущена перпендикулярно тазу, а не бедренной кости. В противном случае будет сдавлен живот. Ноги расставлены на уровне плеч, руки без упора лежат на коленях, причем кисти свободно свисают между бедрами: подобно кучеру, который расслабился, расслабил поводья, и его лошади бредут сами собой. Если запястья расслаблены, то это верный признак того, что положение тела выбрано правильно.

Вопрос для обсуждения: Что испытали, что ощутили, выполняя это упражнение?

Упражнение 2. «Полное дыхание»

Цель: обучение навыкам релаксации.

Инструкция: Дышите через нос так, чтобы сначала заполнялась нижняя часть легких. Этого можно достичь, надувая брюшную стенку (если вы втягиваете живот во время вдоха, тогда заполнится только верхняя часть легких). Губы приоткрыты. Затем заполните среднюю часть легких, расширяя нижнюю часть области ребер и грудную клетку. Затем заполните воздухом верхнюю часть легких, слегка приподнимая плечи и втягивая живот. Задержите дыхание на несколько секунд. Затем медленно выдохните, постепенно втягивая живот. Выдох через рот.

Вопрос для обсуждения: Что испытали, что ощутили, выполняя это упражнение?

Упражнение 3. «Ритмичное дыхание»

Цель: обучение навыкам релаксации.

Инструкция: Примите «позу кучера». Положите руку на запястье и считайте пульс: 1, 2, 3, 4, 5, и т.д., пока не почувствуете ритм биения вашего сердца. Затем начните выполнять упражнение «Полное дыхание». Медленно сделайте полный вдох на шесть ударов пульса. Задержите дыхание в течение шести ударов пульса. Отдохните перед вторым вздохом в течение трех ударов пульса. Сделайте несколько раз полный вдох на шесть ударов пульса. Не доводите себя до изнеможения, выполняя это упражнение.

Это прекрасное упражнение, которое можно выполнить в те моменты, когда вы чувствуете тревогу, волнение или вам просто не по себе. Давайте проверим, как оно

работает. Но для начала вопрос: «Что происходит с пульсом и сердцебиением при стрессе?» (Участники отвечают.) Правильно! Пульс учащается, а сердцебиение увеличивается. Смоделируем ситуацию, а для этого я предлагаю выполнить упражнение «Паровозик».

Вопрос для обсуждения: Что испытали, что ощутили, выполняя это упражнение?

Упражнение 4. «Волшебное слово».

Цель: усвоению детьми обычных навыков саморегуляции.

Инструкция: К примеру, когда мы волнуемся, мы можем произнести про себя это волшебное слово, и почувствуем себя значительно увереннее и спокойнее. Это могут быть различные слова: «покой», «тишина», «нежная прохлада», любые остальные. Основное, чтоб они помогали вам. Давайте попробуем».

Вопрос для обсуждения: Что испытали, что ощутили, выполняя это упражнение?

Упражнение 5. «Положительные утверждения».

Цель: усвоению детьми обычных навыков саморегуляции.

Инструкция: «Еще один метод успокоиться и расслабиться. Вспомните, вообразите себе ситуацию, которая традиционно вызывает у вас волнение, напряжение. Произнесите про себя несколько утверждений о том, что вы чувствуете себя уверенно, тихо. Но эти утверждения обязаны быть положительными, к примеру, не «я не волнуюсь», а «я спокоен» и т.д. Начнем».

Вопрос для обсуждения: Что испытали, что ощутили, выполняя это упражнение?

Кто какие словосочетания употреблял? Какие ситуации вспомнились?

Рефлексия:

1. Что нового вы сегодня узнали?
2. С каким настроением вы сегодня уходите?
3. Изменилось ли ваше настроение и самочувствие?

Ритуал прощания.

10 ЗАНЯТИЕ

ТЕМА: ПРОБЛЕМЫ В ОБЩЕНИИ

ЦЕЛЬ: Выявить представления участников о конфликте и развитие умений управлять внутриличностными и межличностными конфликтами.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Приветствие.

Информирование.

Конфликты - неотъемлемая часть наших взаимоотношений с другими людьми, с миром и с самим собой. На занятии вы сможете приобрести полезные навыки регулирования конфликтов. Конфликты представляют собой проявление несогласия между двумя или несколькими людьми или идеями.

Когда люди думают о конфликте, они чаще всего ассоциируют его с агрессией, угрозами, войной и т.п. В результате бытует мнение, что конфликт - явление всегда нежелательное. Конечно, конфликт не всегда носит позитивный характер, но во многих ситуациях он помогает выявить разнообразие точек зрения, получить дополнительную информацию. Прежде всего, конфликт означает взаимодействие или диалог. Конфликты необходимы для развития и роста. В каждом конфликте содержится положительный потенциал. Даже если конфликт не разрешен, всегда есть основа для того, чтобы узнать и понять потребности другого, а значит, отношения можно сохранить или улучшить.

Конструктивность или деструктивность конфликта во многом зависит от того, насколько эффективно управляют им участники взаимодействия. Для управления конфликтом необходимо понимать его причины. Обычно существует несколько причин конфликта, среди которых можно выделить насущные потребности, ограниченность ресурсов, психологические потребности, взаимозависимость задач, различия в целях,

представлениях и ценностях, различия в манере поведения, в уровне образования, неумение общаться и др.

Различают четыре типа конфликтов. Межличностный конфликт проявляется как столкновение личностей с различными статусами или взглядами и ценностями, различающимися коренным образом. Во внутриличностных конфликтах сталкиваются «непримиримые стороны! нас самих. Существуют также конфликт между личностью и группой и межгрупповой конфликт.

Упражнение 1. «Моя картина конфликта»

Цель: осознание индивидуальных представлений о конфликте.

Инструкция: Ведущий предлагает участникам нарисовать конфликт. Для того чтобы выразить идею конфликта, они могут нарисовать все, что угодно. Затем, в общем круге, каждый участник показывает свой рисунок и рассказывает о нем.

Вопросы для обсуждения:

1. Что общего у вашего рисунка с другими? В чем различия?
2. Как вы относитесь к конфликту? Почему?
3. Как вы обычно справляетесь с конфликтом?

Упражнение 2. Две стороны моего «Я»

Цель: развитие представлений о внутренних конфликтах, их механизмах и способах их разрешения.

Инструкция: Участникам необходимо подумать о внутренних конфликтах, с которыми они когда-либо сталкивались. Просьба обдумать такие конфликты, которые можно вынести на обсуждение. Участники разделяются на группы по три человека (режиссер и два актера). В течение 1-2 минут режиссер излагает одному из актеров одну сторону внутреннего конфликта, а затем за 1-2 минуты сообщает второму актеру о другой стороне конфликта. Режиссер наблюдает, как актеры разыгрывают внутренний конфликт, отстаивая свою позицию, или аргументируя свое решение. Примерно через 2 минуты актеры прекращают игру, и режиссер комментирует, что происходило, и что он чувствовал, «наблюдая внутренний конфликт». Режиссером должен побывать каждый участник.

Вопросы для обсуждения:

1. Что вы чувствовали, когда разыгрывали ваш внутренний конфликт?
2. Как вы обычно решаете внутренние конфликты?

Упражнение 3. «Не урони!».

Цель: снятие усталости; выработка свободного, раскованного общения.

Участники встают в круг и перебрасывают друг другу мяч, называя каждый раз, какой предмет он обозначает. Например: кирпич, хрустальная ваза и т.д. Тот, кто ловит мяч, должен изобразить, как бы он поймал этот предмет, соответственно его тяжести, хрупкости и т.д.

Рефлексия:

1. Что нового вы сегодня узнали?
2. С каким настроением вы сегодня уходите?
3. Изменилось ли ваше настроение и самочувствие?

Ритуал прощания.

11 ЗАНЯТИЕ

ТЕМА: ПРОБЛЕМЫ В ОБЩЕНИИ

ЦЕЛЬ: Выявить представления участников о конфликте и развитие умений управлять внутриличностными и межличностными конфликтами.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Приветствие.

Упражнение 1. Скульптура конфликта

Цель: осознание дифференцированности восприятия людьми одной и той же реальности.

Инструкция: Ведущий вызывает трех добровольцев и просит их изобразить живую скульптуру, изображающую конфликт. Они могут представить любую скульптуру, но уложиться в одну минуту. Когда скульптура будет сооружена, попросите участников без обсуждения с другими записать название, которое они бы дали этой скульптуре. Предложите каждому сказать, какое название скульптуры он записал. Попросите авторов скульптуры также дать собственное название.

Вопросы для обсуждения:

1. Совпало ли название, которое вы дали скульптуре, с другими названиями? Как вы думаете, почему?
2. Что повлияло на ваш выбор названия?
3. Что может произойти, когда люди рассматривают одну и ту же ситуацию и видят разные вещи?

Упражнение 2. Зебра

Цель: интеграция диалектических противоположностей личностных характеристик.

Инструкция: Тренер предлагает участникам группы написать пять своих самых положительных качеств. Затем, он просит предать им отрицательный смысл: например, добрый - не умеющий отказывать, умный - забивающий голову всем, чем попало и т.д. После этого нужно проделать обратное: написать пять качеств, которые особенно в себе не нравятся и переименовать их, чтобы сделать менее неприятными. Например, наглый - умеющий постоять за себя, неуверенный - беспокоящийся о том, как он выглядит в глазах окружающих.

Вопросы для обсуждения:

1. Что вы чувствовали в ходе выполнения упражнения?
2. С какими трудностями столкнулись?
3. Как вы оцениваете себя и других? От чего это зависит?

Упражнение 3. Поведение в конфликте

Цель: осознание различных стратегий поведения в конфликте, приобретение навыков сотрудничества и творческого подхода к проблеме. Инструкция: Участники разыгрывают одну и ту же ситуацию, демонстрируя различные стратегии: конфронтацию, компромисс, приспособление, избегание либо сотрудничество.

Пример ситуации: «Ольга хочет пойти на вечер в дом к своему другу. Она волнуется, отпустят ли ее родители, потому что вступительные экзамены в университет очень скоро, а когда в последний раз ей было разрешено пойти на вечеринку, она пришла на час позже, чем обещала». Вопросы для обсуждения:

1. Какие чувства вы испытывали участники?
2. Каковы основные потребности, тревоги и страхи участников взаимодействия?
3. Что мешает удовлетворению потребностей участников?
4. Какова общая цель обеих сторон?
5. Какие стратегии поведения вы использовали и почему?
6. Какие из них наиболее удачны для разрешения конфликта и сохранения отношений?

Упражнение 4. «Крокодил»

Цель: преодоление трудностей, мешающих полноценному самовыражению.

Инструкция: Многие люди боятся показаться окружающим смешными, нелепыми, и спрашивает участников, кому знакомо это чувство.

Следующая игра предлагается, как средство избавиться от этого опасения. Группа разбивается на две команды. Первая команда загадывает некое слово либо словосочетание (можно - наименования предметов, частенько встречающихся в обиходе), вторая - делегирует собственного участника (лучше, если добровольно), которому сообщается

загаданное слово. Последний обязан изобразить это слово лишь с помощью жестов и мимики, а его команда попытаться понять, что были загадано. Команды участников группы загадывают слова по очереди.

РЕФЛЕКСИЯ:

1. Что нового вы сегодня узнали?
2. С каким настроением вы сегодня уходите?
3. Изменилось ли ваше настроение и самочувствие?

Ритуал прощания.

12 ЗАНЯТИЕ

Тема: Уверенное и неуверенное поведение

Цель: Обучение тому, как отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного; формирование уверенности в себе.

Оборудование: мяч, 2 куклы, листы бумаги, ручки.

Ход занятия:

Приветствие.

Упражнение 1. «Воспроизведение»

Цель: обучение тому, как отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного.

Инструкция: Дети садятся в круг. Начнем сегодняшней день так: бросая друг другу мяч, будем называть имя того, кому бросаем. Тот, кто получит мяч, принимает любую позу, какую захочет, и все остальные вслед за ним воспроизводят эту позу. После этого тот, у кого находится мяч (и чью позу мы только что воспроизвели), бросает мяч следующему и т.д. до тех пор, пока мяч не побывает у каждого из нас.

Упражнение 2. «Мое поведение»

Цель: обучение тому, как отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного.

Инструкция: Сейчас мы выполним упражнение, цель которого - научиться различать, когда мы ведем себя уверенно, а когда неуверенно. Вот эта кукла (ведущий надевает куклу на руку) будет говорить, что произошло, а тот, кто наденет на руку вторую куклу, должен будет показать, как ведет себя в этой ситуации, что говорит уверенный и неуверенный в себе человек.

Психолог от имени куклы предлагает определенную ситуацию. Вторую куклу надевает тот, кто должен дать ответ. После нескольких ситуаций, предложенных ведущим, можно предложить участникам придумать свои собственные ситуации. Если желающих нет, предлагаются ситуации, заранее заготовленные ведущим.

Примеры предлагаемых ситуаций:

незаслуженно поставили двойку; хочешь посмотреть телевизор, а друзья зовут гулять; не принимают в игру; хочешь познакомиться со сверстником.

Упражнение 3. «Город уверенности»

Цель: формирование уверенности в себе

Инструкция: Дети сидят в кругу.

- Давайте все вместе напишем рассказ о городе, в котором собрались и живут самые неуверенные люди из всех живущих на Земле. Кто-то из нас будет первым и скажет одну-две фразы, с которых начнется наш рассказ.

Далее будем двигаться по кругу, по часовой стрелке, и каждый по очереди будет, продолжая повествование, говорить свои предложения.

Упражнение 4. «Я - хозяин»

Цель: отработка приемов уверенного поведения и содействие чувству уверенности в себе

Инструкция: Каково ваше представление о хозяине? (возможные варианты: это сильный, уверенный в себе человек, он не ждет оценок, он готов оценивать сам; это не

тревожный, не суетливый человек, чувствует себя раскрепощенным и спокойным, может распоряжаться другими).

Одна из главных черт хозяина - это уверенность в себе. Кто из вас уверен в себе, встаньте! Поздравьте того, кто встал первым, а остальные пусть сядут. Я верю, что ты - хозяин, но докажи это другим. Сделай или скажи что-то, организуй так, чтобы все поняли, что хозяин здесь ты. Пожалуйста!

Теперь как хозяин передай свои полномочия: назначь другого хозяина («хозяином будешь ты!») из претендентов; претендент должен произнести какую-нибудь фразу или, например, просто назваться так, чтобы все поняли - это сказал человек, чувствующий себя в этой ситуации и этом помещении хозяином.

РЕФЛЕКСИЯ:

1. Что нового вы сегодня узнали?
2. С каким настроением вы сегодня уходите?
3. Изменилось ли ваше настроение и самочувствие?

Ритуал прощания.

13. ЗАНЯТИЕ

ТЕМА: Заглянем в будущее

ЦЕЛЬ: Создать условия для самостоятельной работы по самосовершенствованию.

Оборудование: листы бумаги, клей, ножницы, фломастеры и несколько старых журналов.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Приветствие.

Упражнение 1. «Древо цели»

Цель: формирование умений самостоятельно ставить перед собой цели и определять пути их достижения.

Инструкция: Вам предлагается написать наиболее значимую цель-проблему. Затем задайтесь вопросом: «А что для этого необходимо?». В заключение процедуры ведущий напоминает, что это последняя встреча, то есть последняя совместная работа. В дальнейшем членам группы нужно будет работать над собой самостоятельно, и в этом им поможет «Древо целей». С чего же начать? Посмотрите на древо - увидите. С достижимого или хотя бы с того, что кажется достижимым. А затем, идя по цепочке, можно найти путь решения этой проблемы.

Информирование.

Мы привыкли считать, что работа над собой и самосовершенствование предполагают только анализ ошибок и борьбу со своими слабостями. Однако есть еще одна не менее, если не более важная сторона работы над собой. Она заключается в обнаружении в себе не только противника и виновника ошибок, но и сподвижника, друга и помощника. У каждого из вас есть свои сильные стороны, не обнаружить их в себе порой оказывается очень нелегко. Некоторые люди даже полагают, что не обладают никакими качествами, которые могли бы послужить для них внутренней точкой опоры. Как это ни странно, большинство людей не умеют думать о себе в почитанном ключе. Хочу обратить ваше внимание, что «сильные стороны» - это не то же самое, что положительные черты характера или достоинства. В своих поступках человек руководствуется системой индивидуальных ценностей, то есть тем, во что верит, что считает ценным и значимым. Для определения собственных сильных сторон, для осознания своей системы ценностей большую помощь может оказать совместная работа с другими людьми, возможность поделиться с ними мыслями и чувствами.

Упражнение 2. «Коллаж»

Цель: Сделать представление о счастье осязаемым

Инструкция: Сделайте коллаж. Перелистайте журналы и вырежьте из них картинки и надписи, которые иллюстрируют ваши заветные желания. Создавайте коллаж,

объединяя эти вырезки, с чем хотите - с фотографиями, рисунками, рекламными знаками. Коллаж поможет вам уточнить ваше представление о счастье и сделать его осязаемым, приблизить его. Пусть этот коллаж повисит у вас дома на видном месте. Очень скоро вы заметите, что при каждом взгляде на него у вас повышается настроение

Упражнение 3. «Чемодан»

Цель: помочь в осознании качеств каждого участника, которые помогают, мешают ему в общении.

Инструкция: «Наша работа на сегодня подходит к концу. Однако перед тем как закончить, соберем чемодан. Мы работали вместе, поэтому и собирать чемодан для каждого будем вместе. Содержимое чемодана будет особым. Так как мы занимались проблемой общения, туда мы «положим» то, что каждому из нас помогает в общении, и то, что мешает. Чемодан мы будем собирать в отсутствие человека, а когда мы закончим, то мы пригласим его и вручим чемодан. Он должен его взять и унести с собой, не задавая вопросов.

Рефлексия:

1. Что дала вам наша совместная работа?
2. С какими чувствами вы покидаете группу?