

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет начальных классов
Кафедра психологии и педагогики начального образования

Голубева Виктория Борисовна

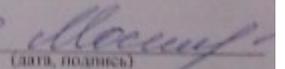
МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Групповое консультирование как способ преодоления одиночества подростков

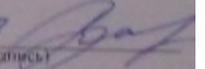
Направление: 44.04.02, Психолого-педагогическое образование

Магистерская программа: Мастерство психологического консультирования

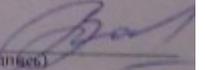
Допущена к защите
Заведующий кафедрой педагогики
и психологии начального образования
к.пс.н., доцент Н.А. Мосина

06.12.18 
(дата, подпись)

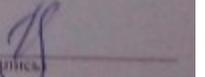
Руководитель магистерской программы
к.пс.н, доцент кафедры педагогики
и психологии начального образования
М.В. Сафонова

06.12.2018 
(дата, подпись)

Научный руководитель
к.пс.н, доцент кафедры педагогики
и психологии начального образования
М.В. Сафонова

06.12.2018 
(дата, подпись)

Студент
В.Б. Голубева

06.12.2018 
(дата, подпись)

Красноярск 2018

Оглавление

Введение.....	8
Глава 1. Теоретико-методологические основы исследования проблемы одиночества.....	15
1.1. Одиночество как социально-психологический феномен.....	15
1.2. Проблема одиночества в подростковом возрасте.....	33
1.3. Возможности группового консультирования при оказании помощи подросткам в преодолении одиночества.....	38
Выводы по Главе 1	49
Глава 2. Экспериментальная работа по преодолению одиночества у подростков в процессе группового консультирования.....	51
2.1. Методическая организация исследования. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение	51
2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента.....	63
2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение.....	73
Выводы по Главе 2.....	80
Заключение.....	82
Список используемых источников.....	85
Приложения.....	90

Реферат

Диссертация на соискание степени магистра по направлению подготовки Психолого-педагогического образования «Групповое консультирование как средство преодоления одиночества у подростков».

Объем – 120 страниц, включая 8 рисунков, 8 таблиц, 4 приложения.
Количество использованных источников – 60.

Цель исследования – составить и апробировать программу групповых консультаций подростков, направленных на преодоление одиночества.

Объект исследования – процесс преодоления одиночества у подростков.

Предмет исследования – групповое консультирование подростков как средство психологической помощи в преодолении одиночества.

Гипотеза исследования состоит в том, что программа преодоления одиночества подростков будет эффективна, если:

1) будет использована такая форма организации работы с подростками как групповое психолого-педагогическое консультирование и следующие методы: беседа, интерпретация, анализ, самооценивание и самопроектирование, составление условно-вариантного прогноза развития, целеполагание, проективные техники, моделирование жизненных ситуаций, в которых было бы возможно движение от субъективного отрицательного одиночества к субъективному положительному, являющемуся результатом личностного выбора;

2) в основу будет положено создание благоприятного фона для позитивных эмоционально-ценностных переживаний, являющихся основой для воспитания потребностей (в межличностных отношениях, в социально одобряемом поведении) и чувств (чувства общности);

3) будет использовано моделирование в опытно-экспериментальной работе основных жизненных событий и создание условий для обнаружения

внутренних противоречий личности подростка, совершения личностного выбора.

Теоретико-методологические основания исследования:

- подходы к понятию одиночества таких авторов, как Г.С.Салливан, Л. Пепло, Д. Перлман, В. Дерлега и С. Маргулис, Д. Янг;
- исследования типов одиночества Роберта С.Вейса;
- идеи Б.Г. Ананьева, Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, Э. Фромма о социальной природе человека;
- различия изоляции и одиночества в работах У. Садлера;
- теоретические представления о переживании одиночества Б.А. Грушина, Ю.Н. Давыдова, Ю.А. Левады, Г.В. Осипова;
- исследования динамики одиночества и ее основных стадий в работах И.М. Слободчикова;
- исследования группового психологического консультирования Дж. Кори, Р. Кочунаса, Е.М. Лысенко, Т.А. Молодиченко, С. Глэддинга.

Методы исследования:

1. Анализ психолого-педагогической литературы.
2. Наблюдение.
3. Тестирование.
4. Эксперимент.
5. Методы количественного и качественного анализа.
6. Методы математической обработки данных.

Экспериментальной базой исследования стали учащиеся 6 «в» класса МОУ СОШ №9 г. Лесосибирска. В исследовании принимали участие 24 подростка. Все дети в возрасте 12-13 лет.

Апробация результатов исследования: Представленные в работе результаты нашли отражение в публикациях научных статей в журнале «Агентство международных исследований» и электронном научном журнале «Просвещение».

Теоретическая значимость и новизна исследования заключается в уточнении содержания понятия одиночества и его структуры, в углублении понимания особенностей проявления одиночества в подростковом возрасте.

Практическая значимость работы заключается в изучении особенностей одиночества подростков, составлении и апробации программы группового консультирования подростков как средства преодоления одиночества у данной возрастной группы.

Материалы исследования могут быть использованы практическими психологами и педагогами при изучении возрастной психологии, теории и методики воспитания, а также педагогами-психологами образовательных учреждений для организации психологического сопровождения детей подросткового возраста.

Abstract

Thesis for a master's degree in the direction of the preparation of Psychological and pedagogical education "Group counseling as a means of overcoming loneliness in adolescents."

Volume – 120 pages, including 8 figures, 8 tables, 4 appendices. The number of sources used – 60.

The purpose of the study is to draw up and test a program of group consultations for adolescents aimed at overcoming loneliness.

The object of research is the process of overcoming loneliness in adolescents.

The subject of the research is group counseling for adolescents as a means of psychological assistance in overcoming loneliness.

The hypothesis of the study is that the program to overcome the loneliness of adolescents will be effective if:

1) this form of organization of work with adolescents will be used as group psychological and pedagogical counseling and the following methods:

conversation, interpretation, analysis, self-assessment and self-design, development of conditional-variant development forecast, goal-setting, projective techniques, modeling of life situations in which possible movement from subjective negative loneliness to subjective positive, which is the result of a personal choice;

2) the basis will be the creation of a favorable background for positive emotional-value experiences, which are the basis for educating needs (in interpersonal relations, in socially approved behavior) and feelings (community sense);

3) modeling will be used in the experimental work of the main life events and the creation of conditions for detecting the internal contradictions of the personality of the adolescent, making personal choices.

Theoretical and methodological basis of the study:

- approaches to the concept of loneliness of such authors as G.S. Sullivan, L. Peplo, D. Perlman, V. Derlega and S. Margulis, D. Yang;
- studies of the types of loneliness of Robert S. Weiss;
- ideas by B.G. Anan'ev, L.S. Vygotsky, S.L. Rubinstein, A.N. Leontiev, E. Fromm about the social nature of man;
- differences of isolation and loneliness in the works of W. Sadler;
- theoretical ideas about the experience of loneliness B.A. Grushina, Yu.N. Davydova, Yu.A. Levady, G.V. Osipova;
- studies of the dynamics of loneliness and its main stages in the works of I.M. Slobodchikova;
- studies of group psychological counseling by J. Cory, R. Kochunas, EM Lysenko, T.A. Molodichenko, S. Gladding.

Research methods:

1. Analysis of psychological and pedagogical literature.
2. Observation.
3. Testing.

4. Experiment.
5. Methods of quantitative and qualitative analysis.
6. Methods of mathematical data processing.

The experimental base of the study was students 6 "b" class MOU Secondary School No. 9 of Lesosibirsk. The study involved 24 adolescents. All children aged 12-13 years.

Testing the results of the research: The results presented in the work are reflected in the publications of scientific articles in the journal Agency for International Studies and the electronic scientific journal Enlightenment.

The theoretical significance and novelty of the study is to clarify the content of the concept of loneliness and its structure, to deepen the understanding of the features of the manifestation of loneliness in adolescence.

The practical significance of the work lies in studying the characteristics of loneliness of adolescents, drawing up and testing programs for group counseling of adolescents as a means of overcoming loneliness in this age group.

The research materials can be used by practical psychologists and teachers in the study of age psychology, the theory and methodology of education, as well as educational psychologists of educational institutions for the organization of psychological support for adolescent children.

Введение

Актуальность исследования. Одиночество человека – сложная проблема, обусловленная социальными, психологическими экономическими и культурными факторами. Многие годы поддерживался тезис о том, что одиночество – неизменный спутник отчуждения – присуще только западному, капиталистическому миру, а в социалистическом обществе, в силу его гуманистического характера, одиночества быть не может. Тезис этот, однако, со всей очевидностью расходился с действительностью. Проблема одиночества, безусловно, существовала, т.к., во-первых, социально-экономические условия, хотя и играют важную роль, сами по себе не способны устранить из жизни человека все проблемы, а во-вторых, социализм вовсе не так идеален, каким его старались показать.

Тем не менее, социально-экономические и идеологические процессы, которые происходили в России на протяжении последних полутора десятилетий, резко обострили вопросы адаптации личности к новым условиям, проблемы ее самореализации, практического выживания в сложном мире. Факт состоит в том, что общество, основанное на рыночной экономике, создает больше возможностей для самореализации и самовыражения личности, предоставляет ей большую свободу, но оно же требует от нее большей самостоятельности и инициативности, готовности к постоянной конкуренции. Достаточно быстрый и глобальный (в масштабах огромной страны) переход от одного жизненного уклада к другому не может не порождать ощущение потерянности, брошенности, отчужденности у большого количества людей.

Достаточно распространённым является мнение, что проблема одиночества более актуальна для людей старших возрастных групп. Действительно, им сложно изменять социальные стереотипы. Но современная социальная ситуация такова, что по ряду причин сильный пресс испытывает и молодежь. Основными из них являются следующие: 1)

нарушение связи между поколениями в семье, что, в свою очередь, может быть обусловлено материальным неблагополучием семьи, увеличением рабочего времени родителей, их алкоголизмом и криминальным поведением и т.д.; 2) разрушение системы организации досуга детей и молодежи, особенно по месту жительства, которая и ранее была далека от совершенства, а теперь отсутствует практически полностью; 3) сложность трудоустройства в соответствии с полученным образованием и квалификацией, вследствие чего значительная часть молодежи вынуждена работать временно или вообще без юридического оформления на работу, что становится причиной постоянной тревоги и напряженности, лишает постоянного круга общения; 4) уменьшение числа заключаемых браков и увеличение среднего возраста вступления в первый брак, что связано и с общей демографической ситуацией в стране, и с экономическими проблемами молодых семей, в частности с высокими ценами на жилье.

В социологии и социальной психологии достаточно разработанной является проблема одиночества в пожилом возрасте. В настоящее время в зону социального риска, вызываемого отчуждением, оказались включенными подростки и молодежь. Анализ сложившейся ситуации показывает, что в молодежной среде наблюдается рост негативных социальных и психологических явлений: неуверенности в завтрашнем дне, увеличения стрессовых ситуаций, нарушения межличностных отношений, отчаяния, одиночества.

Сложившееся положение осложняется тем, что духовные переживания подрастающего поколения, его внутренний мир, эмоциональная сфера остаются без достаточного внимания общества. Практически отсутствует развитая инфраструктура социальной защиты молодежи, крайне непрочны семейные связи – дети и взрослые отчуждены друг от друга. К тому же, невысок уровень психолого-педагогической культуры многих родителей. Проблема одиночества молодых людей недостаточно учитывается при

организации социальной работы с ними и не рассматривается в качестве задачи психологической помощи людям.

Испытываемые подростками и молодыми людьми негативные переживания влияют на процесс социализации и формирования личности, становятся одной из основных причин их социальной дезадаптации. Ощущение собственного одиночества нередко приводит к формированию нигилистического отношения личности к обществу, к развитию у нее форм поведения, направленных на противоборство с ним или "уход" от него: криминальные и экстремистские действия, алкоголизм, наркомания и др.

Вместе с тем, нельзя забывать о том, что люди испытывают определенную потребность в одиночестве. Это касается не только лиц с развитыми творческими способностями: писателей, поэтов, художников, ученых и т.д., но и людей, не обладающих выраженными талантами. Известно, что в развитии личности наступает период (подростковый возраст), когда потребность в одиночестве актуализируется: человек начинает испытывать необходимость в том, чтобы побыть одному, наедине со своими мыслями и переживаниями. Отсутствие возможностей для ее удовлетворения также вызывает негативные последствия.

В связи с этим, проблема одиночества и его переживания в подростковом и юношеском возрасте является далеко неоднозначной. Практическая актуальность разработки различных ее аспектов выходит за пределы собственно психологии так же, как за ее пределы выходят пути и способы преодоления одиночества. Однако именно психология и, прежде всего, социальная психология, является наукой, в рамках которой проблема одиночества может быть наиболее полно исследована и определены основные направления ее решения.

Особенно очевидным это становится тогда, когда речь заходит о решении проблемы применительно к конкретной личности. Как мы уже указывали, человек может чувствовать себя одиноким (либо, напротив, остро ощущать недостаток одиночества) при любых социально-экономических и

материальных условиях жизни. Дело в том, что если даже допустить возможность построения идеального общества, способного гарантировать свободу и социальную защищенность каждой личности в любой период ее жизни, личные проблемы людей, связанные с особенностями их характера и отношениями с другими людьми не исчезнут. В этом смысле проблема одиночества во всех своих аспектах оказывается сугубо психологической (социально-психологической).

Однако проблема одиночества является одной из наименее изученных, о чём свидетельствует отсутствие упоминания о ней в большинстве учебников по психологии и психиатрии (лишь в учебнике Р.С. Немова «Психология» специально выделяется тема «Одиночество»). Мало проведено эмпирических исследований проблемы. Так, в современной науке не полностью раскрыты социально-психологические причины возникновения одиночества. Вне поля зрения исследователей остаются вопросы влияния педагогов на формирование психолого-педагогической культуры родителей в аспекте профилактики негативного одиночества.

Особо следует отметить, что большинство авторов, обращающихся к изучению одиночества, считают его исключительно негативным явлением, и мало обращают внимание на его положительные стороны. Такой односторонний подход не оправдан. Научная объективность требует, чтобы явление было рассмотрено в совокупности различных своих сторон. Иными словами, одиночество нельзя сводить к психическому состоянию с отрицательной модальностью переживаний. Это гораздо более сложный феномен, связанный с взаимодействием и взаимоотношениями человека с окружающей природной и социальной действительностью, приводящий к возникновению разнообразных психических состояний и переживаний.

Таким образом: 1) изучение восприятия и переживания одиночества имеет практическую актуальность, поскольку эти переживания влияют на эффективность деятельности человека, а в молодом возрасте на формирование его личности; 2) в современной науке недостаточно

теоретических и практических исследований, которые позволили бы составить достаточно полное представление об особенностях восприятия и переживания одиночества подростками.

С учетом изученной современной литературы по психологии и психотерапии нам удалось выделить специфические отличительные черты и преимущества данного вида групповой работы по сравнению с другими формами психологического воздействия и объяснить наш выбор в рамках формирующего эксперимента именно в пользу группового консультирования для подростков, как наиболее эффективного современного метода психологической помощи.

Групповое консультирование особенно удачно для работы с подростками потому, что дает им возможность выразить конфликтующие чувства и переживания, преодолеть неуверенность в себе и прийти к осознанию того, что они могут обсуждать совместно с ровесниками. Группа приводит подростка к постановке открытого вопроса своих ценностях и о необходимости изменения некоторых из них. В группе подростки учатся взаимодействовать друг с другом. Другая уникальная ценность группового консультирования для подростков заключается в том, что оно предлагает им шанс стать участником процесса роста другого человека. Поскольку в группе представлены все возможности для взаимодействия, участники могут выражать себя и быть услышанными, могут помогать друг другу на пути обретения самопонимания и самопринятия [42].

Цель исследования – составить и апробировать программу групповых консультаций подростков, направленных на преодоление одиночества.

Объект исследования – процесс преодоления одиночества у подростков.

Предмет исследования – групповое консультирование подростков как способ психологической помощи в преодолении одиночества.

В соответствии с целью и предметом исследования мы поставили следующие задачи:

1. Проанализировать психолого-педагогическую, научную, периодическую литературу по исследуемой проблеме.
2. Определить критерии и уровни переживания одиночества у подростков.
3. Подобрать диагностический комплекс для выявления одиноких, то есть социально и эмоционально изолированных подростков и их психологических особенностей.
4. Реализовать исследование и проанализировать психологические особенности социально и эмоционально изолированных подростков.
5. Разработать и апробировать программу групповых консультаций с детьми, направленную на преодоление переживания одиночества подростков в группе.
6. Проследить динамику переживания одиночества подростками до и после проведения формирующего эксперимента.
7. Проверить гипотезу с помощью методов математической статистики.

Гипотеза исследования состоит в том, что программа преодоления одиночества подростков будет эффективна, если:

- 1) будет использована такая форма организации работы с подростками как групповое психолого-педагогическое консультирование и следующие методы: беседа, интерпретация, анализ, самооценивание и самопроектирование, составление условно-вариантного прогноза развития, целеполагание, проективные техники, моделирование жизненных ситуаций, в которых было бы возможно движение от субъективного отрицательного одиночества к субъективному положительному, являющемуся результатом личностного выбора;
- 2) в основу будет положено создание благоприятного фона для позитивных эмоционально-ценностных переживаний, являющихся основой для воспитания потребностей (в межличностных отношениях, в социально одобряемом поведении) и чувств (чувства общности);

3) будет использовано моделирование в опытно-экспериментальной работе основных жизненных событий и создание условий для обнаружения внутренних противоречий личности подростка, совершения личностного выбора.

Методы исследования:

7. Анализ психолого-педагогической литературы.
8. Наблюдение.
9. Тестирование.
10. Эксперимент.
11. Методы количественного и качественного анализа.
12. Методы математической обработки данных.

Экспериментальной базой исследования стали учащиеся 6 «в» класса МОУ СОШ №9 г. Лесосибирска. В исследовании принимали участие 24 подростка. Все дети в возрасте 12-13 лет.

Теоретическая значимость и новизна исследования заключается в уточнении содержания понятия одиночества и его структуры, в углублении понимания особенностей проявления одиночества в подростковом возрасте.

Практическая значимость работы заключается в изучении особенностей одиночества подростков, составлении и апробации программы группового консультирования подростков как средства преодоления одиночества у данной возрастной группы.

Апробация результатов исследования. Представленные в работе результаты нашли отражение в публикациях научных статей в журнале «Агентство международных исследований» и электронном научном журнале «Просвещение».

Структура диссертации. Работа состоит из реферата, введения, двух глав, заключения, списка используемых источников и приложений. Общий объем диссертационного исследования составил 120 страниц текста, 8 рисунков и 8 таблиц. Количество приложений – 4.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ ОДИНОЧЕСТВА

1.1. Одиночество как социально-психологический феномен

Проблема одиночества является предметом разностороннего научного исследования в ряде наук о человеке: философии, психологии, медицине, теологии, педагогике. У каждой из них есть своя специфика, вносящая в изучение феномена новый аспект, обогащающая подходы к его пониманию. Теоретическое и художественное осмысление проблемы имеет древние традиции. Об этом свидетельствуют мифы разных народов, библейские и коранические тексты, сочинения теологов, древние восточные литературные произведения, подтверждающие факт острого восприятия одиночества людьми той эпохи. Не меньший интерес эта проблема вызывает и в наши дни у философов, ученых, деятелей литературы и искусства, а миллионы людей сталкиваются с ней в своей собственной жизни.

Феномен одиночества имеет сложное содержание, включает в себя множество форм, каждая из которых может по-разному переживаться людьми. В силу этого, данное понятие часто превращается в безразмерную метафору, что осложняет его научный анализ. Исследование проблемы одиночества затрудняется и тем, что в разных цивилизациях и обществах сложились определённые культурно-исторически и психологически обусловленные формы одиночества, а также способы отношения к нему и его переживания.

Особенно существенны отличия, сформировавшиеся в западно-христианской и восточноазиатской культурах. Для Запада на протяжении последних столетий характерна ярко выраженная ориентация на индивидуальный успех. Основой общества признается отдельная личность, и все общественное устройство подчинено тому, чтобы она могла реализовывать свои потребности и интересы, в первую очередь,

экономические. Несмотря на происходившие в течение последнего столетия трансформации в сторону роста влияния общества и государства на личность, именно она и защита ее прав продолжают считаться основой и фундаментальным принципом социальной жизни.

Признание приоритета прав отдельного человека, – большое достижение, но это влечет за собой последствия. Одним из них становится формирование объективных (экономических и социально-политических) условий, способствующих обособлению людей («мой дом – моя крепость»), формированию у них философии индивидуализма с последующим развитием одиночества. Таким образом, сами принципы организации западного общества допускают возможность одиночества, и каждый человек сам должен справляться с этой проблемой. Наиболее типично это для США, где, с одной стороны, одиночество традиционно считается не только тяжелым переживанием, но и признаком неудавшейся жизни, а с другой, – человека с раннего детства приучают к нему. Еще М.Мид обратила внимание на особенность американского стиля воспитания маленьких детей, заключающуюся в том, что их надолго оставляют одних, в том числе на ночь [109].

Одиночество в западной культуре рассматривается как обязательное условие становления личности, а формы и способы его переживания – психологический механизм ее обособления, порождающий обратную обостренную потребность в человеческом тепле, выражающуюся в поиске любимого человека, друга, в поиске контактов, общения с людьми. Человеку нужно уметь переносить одиночество, но не допускать, чтобы другие люди думали, будто он одинок. Это – типичная для американского общественного сознания позиция. Известно, что оно порицает любые формы одиночества и выражает откровенное недоверие к тем, кто стремится к уединению. В американской культуре сформировался культ общения, вследствие чего проблема взаимодействия человека и общества, группы, межличностной

коммуникации является не только центральной для западной социальной психологии, но и одной из самых популярных тем для бытовых разговоров.

Для Востока традиционной является ориентация на нормы и долг. Основой общества являются небольшие социальные группы (роды и семьи), а человек является неотъемлемой частичкой общности, группы и должен защищать ее интересы, следовать ее правилам. Его индивидуальные достижения и успехи имеют значение лишь в той мере, в какой они приносят пользу общности, к которой он принадлежит. Отдельная личность, следовательно, занимает подчиненное положение, что закреплено в традиционном общественном сознании. Служение роду и семье, самопожертвование ради их блага, ради сохранения их чести и достоинства – одна из высших личных добродетелей.

Такие принципы общественного устройства объективно не предполагают одиночества, но в то же время лишают личность значительной части ее свободы и независимости и, как следствие, порождают обратное движение. Как и на Западе, создается объективная основа для конфликта между личностью и общностью, но природа его другая, противоположная. Связи между людьми, как социальные, так и межличностные, слишком сильны, и они поддерживаются всей мощью культуры и общественного сознания. Люди следуют культурным канонам, но начинают испытывать потребность не столько в единении (его и так хватает), сколько в разъединении. Восток нашел способ решения этой проблемы не на пути трансформации социального устройства, а через развитие специфической культуры общения и межличностных отношений. Поощряются сдержанность и слабая эмоциональная экспрессия, которые создают внешне видимые межличностные барьеры; пропагандируются индивидуальная медитация и углубленное самопознание, требующие уединения. Переживание одиночества становится одним из психологических механизмов, призванных обеспечить гармонию личности и общества.

В результате фундаментальных различий в западно-христианской и восточно-азиатской культурах формируются специфические личностные архетипы, выделенные К.Г. Юнгом – экстравертированный и интровертированный [187]. Ориентированный на индивидуализм Западный мир стремится смягчить взаимное обособление людей. Ориентированный на коллективизм Восточный мир, наоборот, пытается предоставить человеку необходимую ему меру обособленности. Отсюда внешняя замкнутость и недоступность, за которыми прячутся высокая интегрированность личности в социальные группы, ответственность, следование долгу.

Западное обществознание, уже несколько десятилетий занимающееся проблемой одиночества, выработало множество подходов к ее изучению. В корпусе философской, психологической, социологической литературы имеются многочисленные научные работы по данной проблеме. Основная их часть опубликована в последние десятилетия XX века, однако большинство из них представляют собой небольшие статьи, зачастую научно-популярного характера, или фрагментарные обзоры. С учётом исторических временных рамок можно выделить три периода в **изучении феномена одиночества за рубежом.**

Первый период продолжался приблизительно до конца 1930-х гг. Он характеризуется отрывочными представлениями об одиночестве, в основном, на уровне частных рассуждений и отдельных упоминаний в теологической и художественной литературе. Формирование философских основ изучения одиночества приходится на середину XIX в., когда появляются первые работы С. Кьеркегора, в рамках которых проблема одиночества стала одной из центральных тем, и труды Г. Торо, американского философа-романтика, идеи которого легли в основу концепции одиночества, понимаемого как сосредоточение человека на переживании природной гармоничности, отраженной в душе.

Второй период приходится на конец 30-х – середину 80-х гг. XX в. и характеризуется активным интересом к феномену одиночества со стороны

психологов и представителей социальных наук. В этот период происходит закладка концептуальных оснований различных исследовательских направлений. Даниел Перлман и Летиция Энн Пепло классифицируют их на 8 групп: психодинамическая, феноменологическая, экзистенциально-гуманистическая, социологическая, интеракционистская, когнитивная, интимная и теоретико-системная. Авторы сравнивают одиночество по трем положениям:

- какова природа одиночества;
- каковы причины одиночества;
- на основании каких эмпирических данных или интеллектуальных традиций формулировалась теория одиночества.

1. Психодинамическая модель.

Главный представитель этой модели Зилбург различает одиночество и уединенность. Уединенность – это «нормальное» и «преходящее умонастроение», возникающее в результате отсутствия конкретного «кого-то», а одиночество – это постоянное, непреодолимое ощущение. Он также проследил происхождение одиночества, начиная с детской колыбели.

Салливан усматривал корни одиночества взрослого в его детстве; он установил движущую силу потребности в человеческой близости (контакте).

Ф. Фромм-Рейхман говорил о том, что одиночество – это экстремальное состояние, «оно превращает людей ... в эмоционально парализованных и беспомощных».

Данные авторы рассматривают одиночество как патологию. Возможно, психодинамически ориентированные теоретики в большей мере, чем другие, склонны считать одиночество результатом ранних детских влияний на личностное развитие.

2. Феноменологическая перспектива Роджерса.

Карл Роджерс рассматривает одиночество как проявление слабой приспособленности личности. Он считает, что причина одиночества находится внутри индивида, в несоответствиях представлений индивида о

собственном «Я». Он не очень доверяет ранним детским влиянием на формирование личности. Согласно Роджерсу, содержание опыта одиночества составляют текущие явления, которые испытывает личность.

3. Экзистенциальный подход.

Экзистенциалисты принимают в качестве точки отсчета тот факт, что люди изначально одиноки. Сторонники данной точки зрения сосредоточены на вопросе о том, как люди могут жить, будучи одинокими.

К. Мустакас подчеркивает значение различия между «суетой одиночества» и истинным одиночеством. «Суета одиночества» - это система защитных механизмов, которая отделяет человека от решения жизненных вопросов и которая постепенно побуждает его стремиться к активности совместно с другими людьми. Истинное одиночество проистекает из конкретной реальности одинокого существования и из столкновения личности с жизненными ситуациями. Мустакас оценивает одиночество положительно, рассматривает как творческое состояние человека.

Экзистенциалисты призывают людей преодолеть их страх одиночества и научиться позитивно его использовать; они не прослеживают причинных корней одиночества в привычном смысле слова.

4. Социологические толкования.

Представителями данного подхода являются Боумен, Рисмен, Слейтер.

Боумен выдвинул гипотезу о трех силах, ведущих к усилению одиночества:

- ослабление связей в первичной группе;
- увеличение семейной мобильности;
- увеличение социальной мобильности.

Рисмен и Слейтер не столько оценивают одиночество как нормальное или ненормальное состояние, сколько считают одиночество нормативным – общим статистическим показателем, характеризующим общество. Причем причину одиночества данные авторы изначально помещают вне индивида. Формулируя свои точки зрения, Боумен делает упор на значение событий,

происходящих в жизни человека в зрелом возрасте, а Рисмен и Слейтер использовали в качестве источников рассуждений художественную литературу, статистические данные и данные средств массовой информации.

5. Интеракционистская точка зрения.

Р. Вейс – главный выразитель этого подхода, он объясняет, что одиночество появляется в результате недостаточности социального взаимодействия индивида, взаимодействие, которое удовлетворяет основные социальные запросы личности. Вейс особо подчеркивает текущие события в жизни личности как ключевой фактор формирования одиночества. Если говорить о причинах его возникновения, то автор усматривает возможность участия даже инстинкта в формировании одиночества.

6. Когнитивный подход.

Энн Пепло и её коллеги предполагают, что одиночество наступает в том случае, когда индивид воспринимает (осознает) несоответствие между двумя факторами – желаемым и достигнутым уровнями собственных социальных контактов. Как и Вейс, Пепло интересовалась явлением одиночества среди «нормального» населения. К поискам причин одиночества Пепло подходит достаточно широко: она исследует как характерологические, так и ситуативные факторы, способствующие его возникновению, а также влияние как прошлого, так и настоящего на формирование личности.

7. Интимный подход.

В основе данного подхода лежит предположение о том, что индивид стремится к сохранению равновесия между желаемым и достигнутым уровнями социального контакта.

Основные представители Дерлега и Маргулис полагают, одиночество обусловлено отсутствием соответствующего социального партнера, который мог бы способствовать достижению реальных целей. Одиночество наступает тогда, когда межличностным отношениям индивида недостает интимности, необходимой для доверительного общения. Эти исследователи считают, что

к одиночеству способны привести и внутрииндивидуальные факторы, и факторы среды.

8. Общая теория систем.

Фландерс предполагает, что поведение живых организмов отражает переплетение влияний нескольких уровней (от клеточного до межнационального), действующих одновременно как система. С этой точки зрения одиночество – это механизм обратной связи, помогающий сохранить индивиду, обществу устойчивый оптимальный уровень человеческих контактов. Фландерс расценивает одиночество как потенциально патологическое состояние, но считает его также и полезным механизмом обратной связи, который в конечном результате может способствовать благополучию индивида/общества. [6, с.152-162]

Третий период в изучении феномена одиночества зарубежными учеными берет начало в середине 80-х гг. XX века и является временем разработок частных теорий и прикладных исследований. В этот период большинство авторов, освещающих проблему одиночества, сходятся в том, что одиночество связано с переживанием человеком его оторванности от природы, истории, культуры, сообщества людей, семьи. Нередко указывается, что современный человек наиболее остро ощущает одиночество в ситуациях интенсивного и неизбежного общения. Различается всё больше определений понятия одиночество, которые зависят от теоретической позиции авторов. Таблица 1, представленная ниже, отражает основные направления и подходы, предложенные различными учеными.

Таблица 1. – Основные подходы к понятию одиночество

№	Автор	Определение
1.	Р.С.Вейс	- одиночество возникает не только когда человек один, а когда у него нет определенных необходимых отношений или сети отношений... Одиночество возникает всегда в ответ на отсутствие некоторых особенных видов

		отношений или как ответ на недостаток обеспеченности этих отношений.
2.	Г.С. Салливан	- одиночество – крайне неприятное и поглощающее состояние... реакция на неадекватное удовлетворение потребности в тесных человеческих связях.
3.	Л.Пепло, Д. Перлман	- одиночество – неприятный опыт, который возникает, когда сеть социальных отношений человека испытывает дефицит в каком-то важном виде, либо качественном, либо количественном.
4.	Х.Лопата	- одиночество – чувство, испытываемое человеком при желании формы или уровня отношений, отличных от существующих в данный момент.
5.	П.Лидерман	- одиночество относится к эмоциональному состоянию, в котором индивидуум осознает свое чувство отдаленности от других, испытывая в них большую потребность.
6.	О.Гордон	- одиночество – это чувство депривации, вызванное отсутствием определенных видов человеческих контактов (нет ожидаемых человеческих отношений).
7.	Д.Фландерс	- одиночество – это адаптационный механизм обратной связи для перехода человека из состояния стресса из-за дефицита человеческих контактов на более оптимальный уровень по количеству и форме.
8.	В.Дерлега и С.Маргулис	- одиночество вызывается отсутствием подходящего социального партнера, который будет помогать в достижении важных целей.
9.	Д.Янг	- одиночество определяется как отсутствие или воображаемое отсутствие удовлетворительных социальных отношений, сопровождаемое симптомами

		психологического переживания <...>, как ответная реакция на отсутствие важной социальной поддержки.
--	--	---

Анализируя представленные данные, мы видим, что часть ученых принимают состояние одиночества как норму, другая часть считают его патологией. Заметим, что к патологии одиночество относят те авторы, которые рассматривают его на индивидуальном уровне. Выясняя причины возникновения одиночества, большинство авторов видят их и в личной сфере, и в социальной. Из основных характеристик одиночества наиболее исследованными являются эмоциональные проявления. Пропорции внутренних и внешних факторов различны, а отсюда и многообразие форм одиночества.

Очевидно, что феномен одиночества больше изучен зарубежными исследователями. Все рассмотренные нами авторы сходятся в том, что одиночество связано, прежде всего, с «переживанием человека его оторванности от сообщества людей, семьи, исторической реальности, гармоничного природного мироздания» [5]. В то же время, многие исследователи признают, что физическая изолированность не всегда сопутствует одиночеству. «Одиночество не может быть приравнено к физическому состоянию изолированности человека. В противоположность состоянию изоляции, которое является объективным, внешне обусловленным, одиночество субъективное внутреннее переживание. Многие люди испытывали мучительное одиночество не в изоляции, а в каком-либо сообществе, в лоне семьи и даже среди друзей. Чтобы обнаружить физическую изоляцию, достаточно иметь одни глаза, но чтобы узнать одиночество, необходимо испытать его» [5]. Как и многие другие исследователи, У. Садлер разделяет изоляцию и одиночество. Он определяет одиночество как «переживание, вызывающее комплексное и острое чувство, которое выражает определённую форму самосознания и показывающее раскол основной реальной сети отношений и связей внутреннего мира

личности» [5]. Садлер рассматривает одиночество через внутренний мир личности как динамический процесс. Он считает, что этот процесс обусловлен переживаниями человека в различных жизненных ситуациях, социальных связях. Утрата этих связей, значимых для индивида, ведёт к переживанию чувства одиночества.

Садлер вводит понятие «жизненного мира личности» – он ориентирован на реализацию четырёх возможностей:

- 1) уникальность судьбы индивида, актуализация врождённого «я» и его предельной многозначности;
- 2) традиция и культура личности, т.е. ценности, с помощью которых личность оценивает своё внешнее и внутреннее поведение;
- 3) социальное окружение индивида, способствующее отношениям с другими людьми и реализации ролевой функции личности;
- 4) восприятие других людей, с которыми человек может установить отношения «я – ты», которые могут перерасти в двойную реальность человеческого «мы».

В случае если одна или несколько из этих возможностей не реализуются, жизненный мир личности теряет свою целостность и человек узнаёт страдания и одиночества. Часто одиночество – это ощущение, которое проявляется в форме потребности быть включенным в какую-то группу или желательность этого, или потребности просто быть в контакте с кем-либо. Одиночество представляет собой комплексное чувство, которое связывает воедино нечто утраченное внутренним миром личности. Оно может быть причиной многих разочарований, но хуже всего, когда оно становится причиной крушения надежд. Тяжелая форма одиночества может означать беспорядок и пустоту и вызывать индивидуальное чувство бесприютности, ощущение того, что человек везде «не на своем месте». Оно также усугубляет ощущение противоестественной и неожиданной пустоты, пронизывающей весь внутренний мир личности[20].

Роберт С.Вейс выделяет такие типы одиночества:

1) одиночество – эмоциональная изоляция, которая вызвана отсутствием привязанности к конкретному человеку; данное состояние вызывает тревожное беспокойство;

2) одиночество – социальная изоляция, которая вызвана отсутствием доступного круга социального общения; социальная изоляция вызывает ощущение намеренного отторжения, ощущение бессмысленности своего существования и собственной незначимости, а также напряженное состояние и скуку. [6, с.304]

Таким образом, человек, даже обладающий социальными связями, может быть все-таки одиноким.

Одиночество сопровождается некоторыми типичными симптомами. Обычно одинокие чувствуют себя психологически изолированными от остальных людей, неспособными к нормальному межличностному общению, к установлению с окружающими интимных межличностных отношений типа дружбы или любви. Они склонны недолюбливать других, особенно общительных и счастливых. Это — их защитная реакция, которая, в свою очередь, мешает им самим устанавливать добрые отношения с людьми. Предполагают, что именно одиночество вынуждает некоторых людей злоупотреблять алкоголем или наркотиками. Одиноким человеком характеризуется исключительной сосредоточенностью на самом себе, на своих личных проблемах и внутренних переживаниях. Ему свойственна повышенная тревожность и боязнь катастрофических последствий неблагоприятного стечения обстоятельств в будущем. Одинокие люди нередко видят в самих себе причину своего одиночества, приписывая его недостаткам характера, отсутствию способностей, личной непривлекательности в большей степени, чем факторам, подвластным сознательному волевому контролю: недостаток собственных усилий, прилагаемых для налаживания контактов, неэффективность применяемых для этого средств и прочее[11].

До 90-х гг. XX века **проблема одиночества в российской научной литературе** практически не затрагивалась. Работы, поднимавшие эту проблему, в большинстве случаев носили научно-публицистический характер. Исключением явились исследования И.С. Кона и Н.Е. Покровского. Рассматривая существовавшие и существующие в разных культурах формы одиночества, подразумевая под ними различные типы уединения, социального обособления и ритуальной изоляции, И.С.Кон пришел к выводу, что, с одной стороны, самые разные по уровню развития и характеру культуры относятся к чувству одиночества как к неотъемлемой и необходимой составляющей бытия, а с другой, – на всех уровнях развития общества не было большего наказания, чем наказание одиночеством, изгнанием, лишением общения. И.С. Кон также в какой-то мере освещал исследования западных социологов и социальных психологов (Ф. Зимбардо, Д. Боулби, Д. Рисмена) по этой проблеме. Наиболее значительный вклад в исследование одиночества в этот период внес Н.Е. Покровский, работы которого, являясь взаимодополняющими, были посвящены отражению проблемы одиночества в различных философских концепциях, – в частности, в философии Ж.-П. Сартра, различных теориях «коммунитаризма», представлениях об одиночестве в западном искусстве 1970-х гг. Н.Е.Покровский рассматривает одиночество в широком контексте как историко-философскую, социально-философскую, культурологическую и социологическую проблему. Его диссертационная работа является единственным фундаментальным исследованием в области комплексного анализа зарубежных теорий и имеющихся подходов к представлению об одиночестве.

С начала 1990-х гг. исследования по проблеме одиночества постепенно приобретают систематический характер, происходит их углубление, актуализация отдельных аспектов исследуемого феномена. С 1990 г. по настоящее время в России защищено более двадцати диссертационных работ по данной проблематике, в том числе четыре докторские диссертации. Так,

исследование И.С. Дьяченко затрагивает проблему одиночества в контексте анализа качеств личности и ситуаций их проявлений. Работы С.В. Куртиян и Л.И. Старовойтовой посвящены изучению одиночества как социального явления. Диссертация Ю.М. Черепухина интересна тем, что она выстраивается на основе гендерного подхода. О.Б.Долгинова предприняла попытку сравнительного анализа феномена одиночества с точки зрения определенных возрастных групп. Опираясь на существующую теоретическую базу и приводя данные эмпирического исследования, она, тем не менее, останавливается на привычном, традиционном, достаточно ограниченном понимании одиночества как переживания в рамках формальных ситуаций. С.Г. Трубникова, трактуя одиночество как «психическое явление, которое может быть классифицировано как субъективное психическое состояние...», вводит новую видовую классификацию, выделяя отчуждающее и самоотчуждающее одиночество, а также уединённость. Диссертационные исследования рассматриваемого периода были отнюдь не единственным направлением освещения проблемы одиночества. Вопросы, непосредственно связанные с проблематикой одиночества, затрагивались в работах В.В. Абраменковой, К.А. Абульхановой-Славской, О.В. Данчевой, М.А. Литвака, В.И.Молчанова, Г.А. Назлояна, Л.Ф. Новицкой, В.И. Пузько, И.М. Слободчикова, Н.В.Хамитова, Ю.М. Швабла и др. Анализ научных работ в области исследования одиночества показывает, что абсолютное большинство ученых в качестве теоретико-методологической основы избирают совокупность имеющихся теорий, гипотез и подходов западных школ. Нет кардинальных расхождений также и в социально-философских парадигмах, – ими являются обычно различные версии теорий экзистенциальной философии. Абсолютное большинство авторов придерживается также и общепринятой системы взглядов на одиночество, рассматривая его не столько как феномен, сколько как производное (по отношению к социальным процессам), временное и преимущественно негативное состояние[12].

На настоящий момент имеется ряд эмпирических исследований, проведенных в рамках психологии, педагогики, социологии, в которых обозначены подходы к изучению одиночества. Однако до настоящего времени не осуществлено комплексного исследования данного феномена.

В психологическом словаре одиночество рассматривается как один из психогенных факторов, влияющих на эмоциональное состояние человека, находящегося в измененных, непривычных условиях изоляции от других людей. Как правило, исследование этой проблемы происходит в каком-либо контексте, например, существование человека в экстремальных условиях. Это работы Ю.А. Алферова, А.Н. Божко, В.В. Борискина, И.П. Волкова, Л.С. Выготского, Л.П. Гриммака, В.И. Лебедева, Б.Ф. Ломова, Н.Л. Маслова, В.Н. Мясищева, Е.Н. Терещенко, В.М. Трубникова, А.Ю. Шалото, С.Г. Юрских. В указанных работах одиночество трактуется как угрожающее здоровью человека состояние, приводящее к определенной степени психоза, и связанное, в первую очередь, с вынужденным одиночеством или групповой изоляцией, своеобразной реакцией на дефицит межличностных контактов.

Большинство ученых сходятся на том, что одиночество при самом общем подходе связано с переживанием человека его оторванности от общества людей, семьи, исторической реальности, собственного «Я». Понятие «оторванность» неоднозначно – это может быть и физическая изолированность, и нарушение контекста сложных духовных связей, объединяющих личность с ее социальным окружением. Современный человек ощущает одиночество наиболее остро в ситуациях интенсивного и подчас принудительного общения: в городской толпе, в кругу собственной семьи, в среде друзей. Большое количество поверхностных связей не является для человека условием полноценного общения с другими. Увеличение контактов составляет внешнюю сторону общения, внутренняя же, содержательная, сторона оказывается пустой, перегруженной контактами, что ведет к одиночеству. Такого понимания придерживаются Б.А. Грушин, Ю.Н. Давыдов, Ю.А. Левада, Г.В. Осипов и др.[7]

Проведенный нами анализ литературы позволил разделить проявления одиночества по двум критериям: временному (временное, постоянное) и личностному. Временное одиночество – наиболее распространенная форма этого состояния, относящаяся к кратковременным приступам чувства одиночества. Реже наступает в результате значительных стрессовых событий в жизни. Постоянное же одиночество развивается тогда, когда в течение длительного времени ребенок не может установить удовлетворяющие психосоциальные связи. Критерий личностный включает в себя 3 составляющие, иначе называемые структурными компонентами одиночества.

Эмоциональная составляющая одиночества представляется результатом отсутствия тесной привязанности с каким-либо лицом или разрыв подобных эмоциональных связей, если таковые уже были. Такое одиночество может возникать при эмоциональной холодности родителей и окружающих взрослых, отвержение со стороны сверстников.

Поведенческая составляющая одиночества, проявляющаяся в конфликте, потере связи с окружающими, отсутствии доступного круга социального общения (отсутствие значимых дружеских связей или чувства общности). Невключенность ребенка в референтную для него группу сверстников. Такое одиночество может выражаться как активно (стремление, избегание), так и пассивно.

Когнитивная составляющая. Одиночество как состояние, испытываемое человеком в результате осознания им ситуации собственной депривации (внутреннее ощущение одиночества, опустошенности) может быть следствием непонимания проблем ребенка со стороны взрослых, резкой смены приоритетных установок во взаимоотношениях со сверстниками, несовпадения интересов, взглядов.



Рис.1. Структурные компоненты одиночества

Таким образом, мы можем сделать вывод, что феномен одиночества больше изучен зарубежными исследователями. Все рассмотренные нами авторы сходятся в том, что одиночество связано, прежде всего, с «переживанием человека его оторванности от сообщества людей, семьи, исторической реальности, гармоничного природного мироздания» [5].

Одиночество сопровождается некоторыми типичными симптомами. Обычно одинокие чувствуют себя психологически изолированными от остальных людей, неспособными к нормальному межличностному общению, к установлению с окружающими интимных межличностных отношений типа дружбы или любви. Они склонны недолюбливать других, особенно общительных и счастливых. Это — их защитная реакция, которая, в свою

очередь, мешает им самим устанавливать добрые отношения с людьми. Предполагают, что именно одиночество вынуждает некоторых людей злоупотреблять алкоголем или наркотиками. Одиноким человеком характеризуется исключительной сосредоточенностью на самом себе, на своих личных проблемах и внутренних переживаниях. Ему свойственна повышенная тревожность и боязнь катастрофических последствий неблагоприятного стечения обстоятельств в будущем.

На настоящий момент имеется ряд эмпирических исследований, проведенных в рамках психологии, педагогики, социологии, в которых обозначены подходы к изучению одиночества. Однако до настоящего времени не осуществлено комплексного исследования данного феномена.

Большинство ученых сходятся на том, что одиночество при самом общем подходе связано с переживанием человеком его оторванности от общества людей, семьи, исторической реальности, собственного «Я». Понятие «оторванность» неоднозначно – это может быть и физическая изолированность, и нарушение контекста сложных духовных связей, объединяющих личность с ее социальным окружением. Современный человек ощущает одиночество наиболее остро в ситуациях интенсивного и подчас принудительного общения: в городской толпе, в кругу собственной семьи, в среде друзей. Большое количество поверхностных связей не является для человека условием полноценного общения с другими. Увеличение контактов составляет внешнюю сторону общения, внутренняя же, содержательная, сторона оказывается пустой, перегруженной контактами, что ведет к одиночеству. Далее мы рассмотрим проблему одиночества относительно подросткового возраста как периода, в который актуализируется этот феномен.

1.2. Проблема одиночества в подростковом возрасте

Теоретический анализ исследований по проблеме одиночества показал, что данное состояние актуализируется в подростковом возрасте, когда начинается поиск собственной идентичности и связей с окружающим миром. Подросток - это человек, активно овладевающий навыками общения. В этом возрасте происходит интенсивное установление дружеских контактов. Приобретение навыков социального взаимодействия с группой сверстников и умение заводить друзей является одной из важнейших задач развития на этом возрастном этапе. С переходом в среднее звено отмечается уменьшение коллективных связей и взаимоотношений между детьми. Большое количество факторов могут вызвать у ребенка состояние одиночества, замкнутости, отчужденности. Общение со сверстниками играет важную роль в этом возрасте. Оно не только делает самооценку более адекватной и помогает социализации детей в новых условиях, но и стимулирует их учебу.

По степени эмоционального вовлечения общения ребенка со сверстниками, оно может быть товарищеским и приятельскими. Товарищеское общение – эмоционально менее глубокое общение ребенка, реализуется в основном в классе и преимущественно со своим полом. Приятельское – как в классе, так и вне его и тоже в основном со своим полом, только 8% мальчиков и 9% девочек с противоположным полом [1].

Подросток может очень резко отреагировать на переезд и, вместе с тем, потерю особо близких друзей, тех людей, с которыми человек привык общаться и находить у них поддержку. Подобные потери обычно вызывают чувство одиночества, депрессию, раздражительность. Такие чувства может испытывать подросток, у которого друг переехал на новое место жительства, а также подросток, который переехал сам. В этом случае дополнительная трудность заключается в том, что подросток должен стать частью нового социального окружения[33].

Дети иной национальности, либо имеющие отличия от остальных детей во внешности, манерах, речи, уровне развития так же могут стать «белыми воронами» в своем классе. В современном мире существует такое понятие, как буллинг – школьная дискриминация, травля. Формы школьного буллинга могут быть различными: систематические насмешки, вымогательство, физические и психические унижения, различного вида издевательства, бойкот и игнорирование, порча личных вещей. Дети добиваются единства в коллективе через агрессию к одному подростку выбранному по каким-либо отличиям от них самих. А благополучие подростка в социальной среде – залог адекватной самооценки и будущих достижений. Писатель-психолог Хара Марано в своей книге «Почему меня никто не любит?» объясняет: «Зачастую популярность – единственная важная определяющая того, насколько ребенок хорошо успевает в школе и насколько он там счастлив. Социальное развитие – колыбель развития интеллектуального. Более того, как правило, дети, у которых мало или совсем нет друзей, терпеть не могут школу. И в конечном итоге они могут вообще бросить учебу. Социальная жизнь ребенка окрашивает всю учебу в школе и все школьные переживания в целом. Она определяет и дальнейшее развитие личности на всю жизнь» [2].

К сожалению, в современном обществе обостряет проблему и неумеренное использование компьютера. Интернет, социальные сети и «мнимые друзья» усиливают социальную и эмоциональную изоляцию ребенка и, соответственно, ощущение одиночества.

Д. Боулби подчеркивает особую роль детства для возникновения переживания одиночества. Жизнь в одиночестве представляет собой естественный источник опасности, появляющийся из-за страха разлуки. На этот страх особое влияние имеют ранние отношения матери и ребенка. Особенности переживания одиночества взрослыми обусловлены во многом спецификой их детского опыта:

1. Доступностью в любую минуту человека, которому доверяешь.
2. Возникающим в детстве чувством доверия.

3. Качеством родительских отношений.

Первое, по мнению Боулби, способствует снижению страха разлуки, второе – формированию устойчивой жизненной позиции, третье – накоплению опыта поддержки вместо отвержения.

В связи с этим, отдельным фактором актуальности исследования феномена одиночества является современная ситуация психологической атмосферы и социально-психологического благополучия семьи. Резкое возрастание числа неполных семей, увеличение процента распадающихся семей, имеющих одного и более ребёнка, уход детей и подростков из дома и увеличение, в этой связи, количества детей и подростков, склонных к бродяжничеству, – всё это создаёт фон, на котором возникновение ощущения одиночества, его переживание, приобретает ещё более острый характер [15].

В соответствии с одной из классификаций выделяется ряд причин возникновения эмоциональной изоляции и отвержения:

- Значительные культурные, социальные, национальные различия между ребенком и окружением, ребенку необходимо учиться находить точки соприкосновения с людьми другой культуры, привычек.

- Сниженная самооценка, ожидание отвержения со стороны других. Если ребенок вступает в контакт, ожидая отвержения или подвоха, он будет естественным образом заранее защищать себя и вести себя отвергающее по отношению к другим. При этом ребенок не видит того, как его собственное поведение влияет на других и не понимает причин их реакций.

- Недостаточно развитые социальные навыки. Ребенку необходимо учиться тому, как вступать в контакт, завязывать отношения со сверстниками, сохранять их, отстаивать свои границы, вести себя в конфликте.

- Ребенок воспроизводит модель поведения жертвы, если когда-то он подвергался физическому насилию (например, к нему применялись суровые физические наказания). Такие дети плохо ощущают границы тела, их поведение, мимика, жесты транслируют их незащищенность, и часто именно

они становятся жертвами агрессии со стороны других детей либо сами ведут себя агрессивно.

- Ребенок склонен останавливать свои импульсы, если его спонтанные реакции часто отвергаются, одергиваются взрослыми. Тогда его поведение в общении будет менее спонтанным, естественным. Такие дети часто становятся объектом насмешек и подтрунивания [17].

Хотя одиночество подростков отличается своими нюансами от одиночества взрослых, мы говорим об одном и том же в своей основе переживании. Как и взрослые, когда их не удовлетворяет круг знакомых, одинокие подростки могут испытывать болезненно ощутимые недомогания, скуку и отчуждение. К одиночеству часто примешивается такое чувство, что тебя оттолкнули, отвергли, и это наносит удар по самолюбию. [6]

Важно отметить, что И.М. Слободчиков рассмотрел динамику одиночества, выделив следующие основные стадии (Рис.2.):

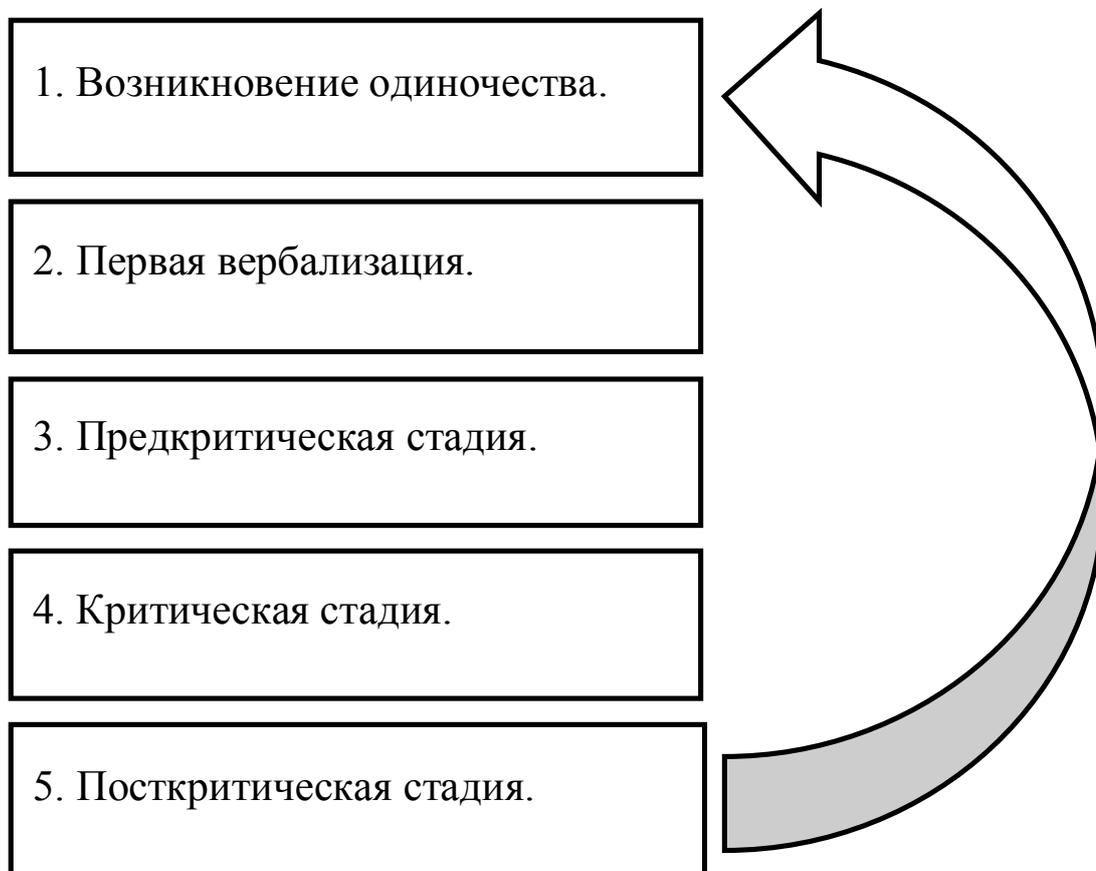


Рис.2. Основные стадии одиночества

Первый этап фактически соотносится с ситуацией рождения ребенка и первыми месяцами его жизни. На этом этапе в зависимости от различных условий и факторов одиночество либо «оформится», конкретизируясь, проявляясь как значимое состояние, либо будет представлять «латентную» (скрытую) до определенного времени ситуацию. Второй этап является отправной точкой в собственной динамике одиночества. Третий является закономерным следствием непрерывно нарастающего по качеству и количеству состояния. При определенных обстоятельствах психоэмоциональное напряжение достигает максимума и ведет к кризису. Четвертая стадия является кульминацией одиночества. Речь идет о психоэмоциональном состоянии, характеризующемся рядом специфических ощущений, таких как ненужность, брошенность, тоска. Посткритическая стадия является рецидивирующей общего кризиса личности.

Конечной точки развития состояние не имеет, т.к. процесс приобретает циклический характер. В идеале процесс останавливается на уровне предкризисной стадии, не достигая собственно критического состояния. Данный исход возможен при вмешательстве извне в развивающую ситуацию.

Многие авторы – Н.С. Лейтес, Н.А. Рождественская, Е.Т. Соколова, Э.Эрикссон и др. [98, 138, 149, 186], сходятся в том, что с открытием своего внутреннего мира и осознанием своих психических черт может возникнуть преувеличенное представление о собственной уникальности, которое способствует формированию тенденции к одиночеству. Открытие своего внутреннего мира – ценнейшее психологическое приобретение ранней юности, но оно вызывает много тревожных драматических переживаний. Вместе с сознанием своей уникальности, неповторимости, непохожести на других, появляется ощущение того, что «я – один во Вселенной». Юношеское «я» еще неопределенно, расплывчато, диффузно, оно нередко переживается как смутное беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которую чем-то необходимо заполнить.

Говоря о потребности в обособлении, надо иметь в виду, что развитие личности можно рассматривать как процесс двуединый. Общение и обособление протекают в тесном единстве между собой. Общаясь с людьми, юноши и девушки находят свою позицию в их среде. Но поиск ее и осмысление своего положения, статуса невозможны без определенного обособления, уединения. Наличие такой тенденции, с нашей точки зрения, нельзя рассматривать как нечто патологическое. Это – такое же нормальное свойство психологически здоровой личности, как и стремление к общению и взаимодействию.

1.3. Возможности группового консультирования при оказании помощи подросткам в преодолении одиночества

Существуют разные виды психологической помощи: непосредственно консультирование, психологическая коррекция, психотерапия, психопрофилактика, психологическая реабилитация, психологическое развитие или формирование новых психических операций или психических образований. Здесь имеет значение глубина погружения, уровень процесса оказания психологической помощи.

В области практической психологии возможны следующие виды психологической помощи в преодолении одиночества:

1. Групповой психологический тренинг (англ. *training* от *train* — обучать, воспитывать) – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений, навыков и социальных установок в рамках клинической психотерапии при лечении неврозов, алкоголизма и ряда соматических заболеваний и в работе с психически здоровыми людьми, имеющими психологические проблемы, в целях оказания им помощи в саморазвитии[18]. В связи с особенностями возрастного развития подростков (трудности в самораскрытии, общении) и организации тренинга, такая форма психологического воздействия не подходит для

детей подросткового возраста. Следовательно, такая форма психолого-педагогического воздействия, направленная на преодоление одиночества, подходит для более старшего возраста.

2. Индивидуальная или групповая психотерапия. Под психотерапией в настоящее время принято понимать «комплексное *лечебное* вербальное и невербальное воздействие на эмоции, суждения, самосознание человека при многих психических, нервных и психосоматических заболеваниях» [73]. Такая форма воздействия в нашем случае, не подходит подросткам. Направленность нашей работы заключается не в лечебном, а в развивающем действии.
3. Групповая или индивидуальная психокоррекция (лат. *correctio* – поправка, частичное исправление или изменение) – направленное психолого-педагогическое воздействие на те или иные психологические структуры с целью исправления таких особенностей психического развития, которые по принятой в возрастной психологии системе критериев не соответствуют гипотетической «оптимальной» модели этого развития, норме или, скорее, возрастному ориентиру как идеальному варианту развития ребенка на той или иной ступени онтогенеза (отклонений в психическом развитии ребенка интеллектуальном, эмоциональном, мотивационном, поведенческом, волевом, двигательном и пр.) на основе создания оптимальных психолого-педагогических условий для развития творческого потенциала личности каждого ребенка [18].
4. Психолого-педагогическое просвещение – раздел профилактической деятельности психолога, направленный на формирование у населения (учителей, воспитателей, школьников, родителей, широкой общественности) положительных установок к психологической помощи, деятельности психолога-практика и расширение кругозора в области психологического знания[27]. Такую форму работы можно

рассматривать как один из вариантов, который может применяться с подростками, испытывающими чувство одиночества.

5. Индивидуальное или групповое психологическое консультирование, понимаемое как профессиональное отношение квалифицированного консультанта к клиенту, которое обычно представляется как «личность-личность», хотя иногда в нем участвуют более двух человек, с целью помочь клиентам понять происходящее в их жизненном пространстве и осмысленно достичь поставленной цели на основе осознанного выбора при разрешении проблем эмоционального и межличностного характера с учетом имеющихся у клиентов ресурсов[44].

В нашей работе мы ставим приоритет на проведении группового консультирования как наиболее эффективного способа преодоления одиночества подростков, как одной из форм психологического воздействия, направленной на разрешение актуальной проблемы для группы людей.

Психологическое консультирование – это вид психологической помощи, направленный на решение различного рода психологических проблем, где основным средством воздействия является специальным образом организованная беседа.

Традиционно в психологическом консультировании различают следующие виды (по объему взаимодействия):

- индивидуальное консультирование;
- консультирование пары;
- семейное консультирование;
- групповое консультирование.

Групповое консультирование особенно удачно для работы с подростками потому, что дает им возможность выразить конфликтующие чувства и переживания, преодолеть неуверенность в себе и прийти к осознанию того, что они могут обсуждать совместно с ровесниками. Группа приводит подростка к постановке открытого вопроса своих ценностях и о

необходимости изменения некоторых из них. В группе подростки учатся взаимодействовать друг с другом. Другая уникальная ценность группового консультирования для подростков заключается в том, что оно предлагает им шанс стать участником процесса роста другого человека. Поскольку в группе представлены все возможности для взаимодействия, участники могут выражать себя и быть услышанными, могут помогать друг другу на пути обретения самопонимания и самопринятия [42].

В настоящее время специальной психологической литературы по групповому консультированию, переведенной на русский язык, практически нет. Упоминания о групповом консультировании встречаются у С. Глэдинга, Д. Кори. Теоретические исследования психологов-практиков в нашей стране в основном ограничиваются групповыми формами работы, к которым традиционно относят тренинговые, психокоррекционные и обучающие образовательно-просветительские группы. В то время как, например, в США, Великобритании, Германии и ряде других передовых странах опыт применения групповых консультаций для населения имеет уже достаточно широкое распространение. Но в России групповая консультация – относительно новое направление в работе психолога, и, можно сказать, оно только набирает обороты. Но, несмотря на это, такая форма деятельности психолога уже получила особую популярность в службах занятости для населения, реже она используется в образовательной среде для родителей и педагогов, а также для медицинского персонала при врачебных клиниках и поликлиниках.

Согласно Дж. Кори, групповые консультации нацелены на рост и развитие участников группы, и освобождении от всего того, что препятствует этим процессам. У группового консультирования существуют следующие преимущества (перед индивидуальными формами консультирования): 1) участники группы могут исследовать свой стиль отношений с другими людьми и приобрести более эффективные социальные навыки (например, учатся заботиться о других или не соглашаться с ними), в частности через

эксперименты с альтернативными формами поведения; 2) члены группы могут обсуждать свое восприятие друг друга и получать обратную связь о том, как их воспринимает группа, и отдельные её участники; 3) группа в некоторой мере воссоздает привычный для ее участников мир - социальный микрокосм, образец социальной реальности, и делает это тем сильнее, чем сильнее участники группы различаются по возрасту, интересам, происхождению, социально-экономическому статусу, типам проблем и др; 4) консультативные группы, как правило, предлагают своим участникам понимание и поддержку, что усиливает готовность членов группы исследовать и разрешать проблемы, с которыми они пришли в группу.

Особые требования Дж. Кори выдвигает и к личности группового консультанта. Он с опорой на работу Эдвина Дж. Нолана, говорит о следующих навыках эффективного консультанта-руководителя группы:

- активное слушание, подразумевающее полное внимание к говорящему, и чувствительность к коммуникации на вербальном и невербальном уровнях;
- перефразирование того, что говорит говорящий, в частности для того, чтобы смысл сказанного стал понятен ему самому и другим членам группы, а также для предоставления обратной связи участникам группы и сообщению им, что их понимают, а также как-то относятся к тому, что они сообщают;
- разъяснение – фокусирования внимания на ключевой теме, проблеме и отношении к ней, и всестороннее её осмысление;
- подведение итогов - сведение воедино важнейших моментов и истории группового взаимодействия, для перехода от одной темы к другой;
- вопрос;
- интерпретация – выраженное в форме гипотезы предложение возможных объяснений участникам группы чего-либо, в частности их мыслей, чувств, поведения их отношения к ним. Может помогать увидеть новые перспективы и альтернативы. Важно предлагать

интерпретацию тогда, когда участник группы готов подумать над ней. Консультанту следует быть готовым, что интерпретация может быть отвержена;

- конфронтация – средство для изменения участников группы. При умелом проведении сфокусирована на несоответствиях, в частности на несоответствиях между вербальными и невербальными сообщениями, которые наблюдаются в группе;
- отражение чувств – ответ на существенные моменты того, о чем сообщает клиент;
- поддержка – обеспечение членов группы помощью и подкреплением, когда они раскрывают свою личность, исследуют болезненные чувства или идут на риск; осуществляется с помощью "психологического присутствия";
- эмпатия, как чувствительность к «внутреннему миру» участников группы;
- фасилитация – практика расширения группового опыта и помощи членам группы в обогащении своих целей;
- инициативность – практика предотвращения нахождения и движения группы вне конкретного направления; сосредоточение внимания членов группы на значимой работе;
- постановка целей – практика помощи участникам группы отобрать, уточнить и согласовать собственные цели;
- оценивание, также – рефлексия – практика, сопровождающая группу на всех этапах группового процесса, направленная на себя, свое и/или групповое движение/продвижение в ходе группового психологического консультирования;
- обратная связь – сообщение наблюдений и отношения к различного рода проявлениям и действиям членов группы;

- совет, предложение – форма взаимодействия, помогающая участникам группы развивать альтернативные способы мышления и действия;
- защита - умение консультанта предохранять участников группы от излишнего психического или физического риска, связанного с различными аспектами пребывания в группе, не перерастающая в родительскую позицию;
- самораскрытие – навык и знания консультанта о том, когда, что, как и в какой мере следует открыть о себе, и какой эффект это принесёт группе и ее участникам;
- моделирование – практика обучения межличностной коммуникации в ходе которой, участники группы, наблюдая за действиями и проявлениями консультанта, учатся вести себя таким же образом;
- связывание групповой работы – организация взаимодействия между членами группы, в ходе связывания работы, осуществляемой участниками группы, с темами, рождающимися и выделенными в ходе ее работы;
- блокирование – вмешательство консультанта, в целях прекращения непродуктивного поведения в группе, осуществляемое без нападения на личности, осуществляемое, в частности, если один участник группы вторгается в личный мир другого, задавая и настаивая на ответе на очень личный вопрос, и т.п.;
- завершение – знание и умение консультанта о том, когда и как завершить работу с участником группы или группой в целом [42] .

С учетом изученной современной литературы по психологии и психотерапии нам удалось выделить специфические отличительные черты и преимущества данного вида групповой работы по сравнению с другими формами психологического воздействия и объяснить наш выбор в рамках формирующего эксперимента именно в пользу группового консультирования

для подростков, как наиболее эффективного современного метода психологической помощи:

1. В отличие от тренинговых групп, *посещение* групповой консультации зависит только от *личного добровольного желания* ее участников. Отсутствие определенного клиента на одной из консультаций не скажется отрицательным образом на дальнейшем ходе ее развития, а значит, клиент свободен посещать столько консультаций, сколько потребуется для решения его проблемы (если они не ограничиваются продолжительностью встреч). Проблема может быть осознана уже на первой консультативной встрече, к концу которой может быть принято альтернативное решение о возможности справиться с заявленной проблемой самостоятельно. Либо в силу высокой занятости клиент может ограничиться возможностью посещения в следующий раз. В любом случае, отсутствие клиента на следующей групповой встрече даже не будет обсуждаться – это личный выбор клиента. Участник имеет возможность покинуть группу, не дожидаясь ее завершения.

2. Групповая консультация *не учитывает групповой динамики* по той простой причине, что ее нет. Поскольку отсутствует как таковое взаимодействие между участниками, что объясняется свободным посещением, о чем мы говорили в предыдущем пункте. В этом групповая консультация напоминает психологическое просвещение, но от последнего ее отличает *межличностное общение и добровольная обратная связь*: участник вправе высказаться или промолчать, возможно, даже всю консультацию, и это также не подвергается обсуждению, как при тренинговой работе.

3. Участников групповой консультации объединяет *наличие общей проблемы* или, в нашем случае, ощущение одиночества, что, собственно, и является ведущим мотивом объединения. Специфична и *обратная связь* в рамках групповой консультации – она обучает, помогает, советует, способствует развитию других участников.

4. Решение проблемы в одиночку может привести к замкнутости и изоляции индивида, к одностороннему проблемному воззрению на ситуацию, в результате чего проблема может не только не разрешиться, но еще больше усложниться. Групповая консультация позволяет понять, что проблема не замыкается на одном-двух индивидах, но имеет и более широкие масштабы, что способствует *получению актуальной поддержки от других клиентов*. В случае с такой возрастной группой как подростки это особенно актуально.

5. Любая групповая консультация, как и индивидуальная, строится с учетом ее *уникальности и неповторимости*. Из этого следует, что групповая консультация берет во внимание те методы и формы работы а, следовательно, и все ее содержание, которое, по мнению консультанта, будет наиболее приемлемо для данной группы людей, в отличие от тренинговой работы, при которой тренер имеет, как правило, ограниченные целью программу, структуру тренинга. А это ограничивает его в методах, приемах, формах работы, иначе результат будет уже иным, чем планировался.

6. Характеристика воздействия группового консультанта может соответствовать *влиющему или внимающему стилю* поведения консультанта (по Л.Д. Деминой). Предпочтение зависит от консультируемой группы и личности консультанта. Для внимающего консультирования характерны закрытые вопросы (для прояснения сути проблемы и концентрации клиента около одной темы), открытые вопросы (начинающиеся со слов «каким образом», «что», «зачем», что подталкивает к рефлексии и способствует возникновению дискуссий), минимальные поощрения (помогают рассуждать дальше, с помощью повтора последних двух-трех слов), парафраз (выделение сути последнего высказывания), концентрация на чувствах, обобщение (помощь в осознании прогресса в интервью). Для влиющего стиля работы характерны указание, информационное сообщение и (или) интерпретация, выражение своих чувств, влиательное обобщение.

7. *Область самораскрытия* у группового консультанта, как и при индивидуальном консультировании, *неширокая*, это связано со

специфической формой разрешения проблемной ситуации, стиля ведения консультации. Тренинг предполагает обязательное самораскрытие всех участников, не исключая его ведущего. Самораскрытие ведущего тренинга служит примером для других участников и поощряется. При групповом консультировании, как и индивидуальном, уместное самораскрытие консультанта служит для эмоциональной поддержки клиентов. Перегрузка консультационной встречи самораскрытием ведущего может увеличить тревогу и страх неизвестности у клиентов, создать доминирующее положение консультанта по отношению к участникам, а это может способствовать снижению ответственности за происходящее.

8. Оптимальная численность консультируемой группы 12-15 человек, но может достигать и 30 человек, при этом *численность* аудитории *существенно не влияет на ее результативность*, в отличие от тренинга, при котором для столь большой группы потребуется уже два тренера для эффективного управления ею. В нашем случае при групповой консультации подростков оптимальная численность группы 6-12 человек.

9. После посещения групповой консультации, если в этом есть необходимость, участники могут записаться на индивидуальную консультацию, поскольку потребность в психологическом воздействии может сильно варьироваться. Как правило, после тренинга такой необходимости уже не возникает, в силу особенностей его организации: тренинг предполагает более глубинную проработку актуальных проблем изначально. Тренинг, как активная форма психологического воздействия, предполагает обязательное активное участие каждого. И, как было нами отмечено выше, клиент групповой консультации свободен в участии в ее активных формах и методах.

10. Отличительной особенностью групповой консультации от просветительской формы работы является *активность участников*, возможность обратной связи и активного участия в практических методах и приемах. В данном случае, мы можем говорить, что просвещение может

являться составляющей частью групповой консультации при активной роли консультанта.

11. Групповая консультация при очевидной ее пользе для участников, *выгодна* по экономическим и коммерческим причинам: она позволяет сэкономить время консультанту, потраченное на каждого участника за счет обсуждения проблем в группе, а для самих участников имеет преимущество в оплате услуг консультанту. Поскольку индивидуальное консультирование оценивается имущественным рангом выше и не для каждого это экономически доступно. В условиях образовательного учреждения групповая консультация выгодна и для психолога, с той точки зрения, что позволяет экономить время.

Таким образом, групповая консультация – это форма оказания психологической помощи для группы людей, объединенных для решения общей для них актуальной проблемы, заключающаяся в относительно добровольном посещении встреч клиентами, в свободном выборе участниками методов психологического обучения и воздействия: выбор в пользу пассивного слушания и восприятия или действенного участия в дискуссии, в применяемых активных методах становится ответственностью самого клиента.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ I

Теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования позволяет нам сделать следующие выводы:

1. Большинство ученых сходятся на том, что одиночество при самом общем подходе связано с переживанием человека его оторванности от общества людей, семьи, исторической реальности, собственного «Я». Понятие «оторванность» неоднозначно – это может быть и физическая изолированность, и нарушение контекста сложных духовных связей, объединяющих личность с ее социальным окружением. Современный человек ощущает одиночество наиболее остро в ситуациях интенсивного и подчас принудительного общения: в городской толпе, в кругу собственной семьи, в среде друзей.

2. Существует несколько понятий, которые часто используются как взаимозаменяемые, хотя, при всей смысловой близости, они различны: изоляция, отчуждение, уединение, одиночество, аномия и депрессия. Изоляция — это вынужденное физическое (пространственное) состояние, делающее невозможным (частично или полностью) контакты с другими людьми. Уединение — добровольное физическое (пространственное) состояние, делающее невозможным (частично или полностью) контакты с другими людьми. Изоляцию и уединение мы понимаем как объективные ситуации одного порядка, отражающие временную пространственную невключенность личности в социум. Разница между данными явлениями заключается в том, что изоляция — вынужденное состояние, а уединение — добровольное. Отчуждение — психическое состояние, характеризующееся потерей человеком чувства собственной субъектности в общении со значимыми другими.

3. В структуру одиночества включены три составляющие. Эмоциональная составляющая одиночества представляется результатом отсутствия тесной привязанности с каким-либо лицом или разрыв подобных эмоциональных

связей, если таковые уже были. Такое одиночество может возникать при эмоциональной холодности родителей и окружающих взрослых, отвержение со стороны сверстников. Поведенческая составляющая одиночества, проявляющаяся в конфликте, потере связи с окружающими, отсутствии доступного круга социального общения (отсутствие значимых дружеских связей или чувства общности). Невключенность подростка в референтную для него группу сверстников. Такое одиночество может выражаться как активно (стремление, избегание), так и пассивно. Суть когнитивной составляющей – одиночество как состояние, испытываемое человеком в результате осознания им ситуации собственной депривации (внутреннее ощущение одиночества, опустошенности) может быть следствием непонимания проблем ребенка со стороны взрослых, резкой смены приоритетных установок во взаимоотношениях со сверстниками, несовпадения интересов, взглядов.

4. В соответствии с одной из классификаций выделяется ряд причин возникновения эмоциональной изоляции и отвержения:

- значительные культурные, социальные, национальные различия;
- сниженная самооценка, ожидание отвержения со стороны других;
- недостаточно развитые социальные навыки;
- подросток воспроизводит модель поведения жертвы, если когда-то он подвергался физическому насилию (например, к нему применялись суровые физические наказания);

- подросток склонен останавливать свои импульсы, если его спонтанные реакции часто отвергаются, одергиваются взрослыми. Тогда его поведение в общении будет менее спонтанным, естественным. Такие дети часто становятся объектом насмешек и подтрунивания.

5. Способы психологической помощи подросткам, испытывающим одиночество, самые разнообразные. Выбор того или иного способа зависит от типа одиночества (социальная изоляция, эмоциональная изоляция и эмоционально-социальное одиночество), а также оттого, что явилось причиной возникновения данного психического состояния.

С учетом изученной современной литературы по психологии и психотерапии нам удалось выделить специфические отличительные черты и преимущества данного вида групповой работы по сравнению с другими формами психологического воздействия и объяснить наш выбор в рамках формирующего эксперимента именно в пользу группового консультирования для подростков, как наиболее эффективного современного метода психологической помощи.

Групповое консультирование особенно удачно для работы с подростками потому, что дает им возможность выразить конфликтующие чувства и переживания, преодолеть неуверенность в себе и прийти к осознанию того, что они могут обсуждать совместно с ровесниками. Группа приводит подростка к постановке открытого вопроса своих ценностях и о необходимости изменения некоторых из них. В группе подростки учатся взаимодействовать друг с другом. Другая уникальная ценность группового консультирования для подростков заключается в том, что оно предлагает им шанс стать участником процесса роста другого человека. Поскольку в группе представлены все возможности для взаимодействия, участники могут выражать себя и быть услышанными, могут помогать друг другу на пути обретения самопонимания и самопринятия.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ОДИНОЧЕСТВА ПОДРОСТКОВ

2.1. Методическая организация исследования. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение

Для реализации поставленной цели нами был проведен констатирующий эксперимент по изучению особенностей одиночества у подростков.

Для определения эмоционально и социально изолированных детей мы будем использовать комплекс методик, подобранный с учетом проведенного теоретического анализа, описанного в главе I. Данные методики помогут нам также выделить общие особенности подростков, испытывающих одиночество.

1. Методика, которую мы использовали для определения эмоционально изолированных подростков – это **шкала одиночества**, предложенная тремя авторами: Д. Расселом, Л. Пепло, М. Фергюсоном.

Цель данного теста – исследование уровня субъективного ощущения человеком своего одиночества. Выявляемое состояние одиночества может быть связано с тревожностью, социальной изоляцией, депрессией, скукой. Необходимо различать одиночество как состояние вынужденной изоляции и как стремление к одиночеству, потребность в нем.

Перед выполнением теста дается инструкция и выдается бланк с утверждениями. По окончании работы сдаются, и проводится обработка результатов. Полученное количество баллов определяет ту или иную степень одиночества: 0-20 – низкая, 20-40 – средняя. 40-60 – высокая.

2. Следующей нашей задачей было выяснить, кого не принимают, отвергают подростки. Для этого мы использовали такой метод как **социометрия**, который был разработан Дж. Морено для исследования

эмоционально-психологических отношений в малой группе.

Социометрический тест предназначен для решения следующих задач:

- а) измерение степени сплоченности-разобщенности в группе;
- б) выявление соотносительного авторитета членов групп по признакам симпатии-антипатии (лидеры, звезды, отверженные);
- в) обнаружение внутригрупповых сплоченных образований во главе с неформальными лидерами.

Суть социометрической процедуры состоит в опросе каждого члена малой группы с целью установления его участия (неучастия) в определенном виде совместной деятельности. Бланк социометрического опроса содержит следующую информацию: Ф.И.О. опрашиваемого, принадлежность к определенной группе и ответы в виде перечисления трех фамилий на вопросы:

1. Если вашу группу будут расформировывать, с кем бы ты хотел продолжить совместно учиться?
2. Кого бы ты из группы пригласил на свой день рождения?
3. С кем из своей группы ты пошел бы в туристический поход?

По итогам опроса определяется уровень успешности ребенка в системе межличностных отношений: высокий – лидеры; средний – предпочитаемые и пренебрегаемые; низкий – изолированные. Результаты использования социометрии представлены в виде социоматриц (таблиц).

3. **Методика КОС** позволила нам определить, развиты ли у каждого подростка коммуникативные навыки, ведь, как мы уже говорили, он может быть одинок, потому что не умеет общаться. Данная методика разработана В.В. Синявским и Б.А. Федоришиным с целью диагностики коммуникативных и организаторских способностей личности.

Инструкция: «Предлагаемый Вам тест содержит 40 вопросов. Прочитайте их и ответьте на все вопросы с помощью бланка. На бланке напечатаны номера вопросов. Если Ваш ответ на вопрос положителен, то есть Вы согласны с тем, о чем спрашивается в вопросе, то на бланке

соответствующий номер обведите кружочком. Если же Ваш ответ отрицателен, то есть Вы не согласны, то соответствующий номер зачеркните. Следите, чтобы номер вопроса и номер в бланке для ответов совпадали. Имейте в виду, что вопросы носят общий характер и не могут содержать всех необходимых подробностей. Поэтому представьте себе типичные ситуации и не задумывайтесь над деталями. Не следует тратить много времени на обдумывание, отвечайте быстро. Возможно, на некоторые вопросы Вам будет трудно ответить. Тогда постарайтесь дать гот ответ, который Вы считаете предпочтительным. При ответе на любой из этих вопросов обращайте внимание на его первые слова и согласовывайте свой ответ с ними. Отвечая на вопросы, не стремитесь произвести заведомо приятное впечатление. Важна искренность при ответе».

В ходе анализа результатов сначала дают оценку уровня коммуникативных и организаторских склонностей испытуемого. Для этого пользуются шкалой оценок.

Подсчитывается количество совпадающих с ключом ответов по каждому разделу методики, затем вычисляются оценочные коэффициенты отдельно для коммуникативных и организаторских способностей по формуле:

$K = 0,05 \cdot C$, где: K – величина оценочного коэффициента; C – количество совпадающих с ключом ответов.

Таблица 2. – Критерии оценивания КОС

Коммуникативные умения		Организаторские умения	
Показатель	Уровень	Показатель	Уровень
0,10-0,45	1 – низкий	0,20-0,55	1 - низкий
0,46-0,55	2 - ниже среднего	0,56-0,65	2 - ниже среднего
0,56-0,65	3 – средний	0,66-0,70	3 - средний
0,66-0,75	4 – высокий	0,71-0,80	4 - высокий
0,76-1	5 - очень высокий	0,81-1	5 - очень высокий

Уровень развития коммуникативных и организаторских склонностей характеризуется с помощью оценок по шкале следующим образом. Испытуемые, получившие оценку 1, – это люди с низким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Испытуемые, получившие оценку 2, имеют коммуникативные и организаторские склонности ниже среднего уровня. Для испытуемых, получивших оценку 3, характерен средний уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Испытуемые, получившие оценку 4, относятся к группе с высоким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей, а получившие высшую оценку 5 обладают очень высоким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей.

4. Также в нашем исследовании был использован **опросник аффилиации**. Под аффилиацией понимается потребность человека в установлении, сохранении и упрочении добрых отношений с людьми. Индивид, обладающий этой потребностью, не только постоянно стремится к людям и испытывает удовлетворение от эмоционально положительного общения с ними, но в человеческих отношениях видит один из главных смыслов жизни. Иногда эта потребность становится для человека настолько значимой, что перевешивает остальные.

Существует несколько методик для оценки аффилиации. Наиболее валидной, надежной, но вместе с тем и самой трудоемкой является проективная методика. Однако эта потребность такова по своей природе, что для ее диагностики с успехом могут быть использованы и методики опросного типа, которыми мы воспользовались в нашем исследовании.

Испытуемые, проходящие тестирование по данной методике, перед началом исследования получают инструкцию следующего содержания: «Вам предлагается несколько десятков суждений, ознакомившись с которыми необходимо выразить степень своего согласия с каждым из этих суждений при помощи следующей шкалы:

- | | |
|---------------------------------|------------------------------|
| + 3 – полностью согласен, | - 1 – скорее не согласен, |
| + 2 – согласен, | - 2 – не согласен, |
| + 1 – скорее согласен, чем нет, | - 3 – полностью не согласен. |
| 0 – ни да, ни нет, | |

Меру своего согласия с тем или иным утверждением можно выразить цифрой с соответствующим знаком, проставленной на листе бумаги рядом с номером данного суждения».

Предлагаемый опросник оценивает две мотивационные тенденции, функционально взаимосвязанные и соотносимые с потребностью аффилиации: стремление к людям и боязнь быть отвергнутыми. Соответственно, испытуемым предлагаются для ответов два разных опросника, один из которых предназначен для оценки первой мотивационной тенденции, а другой – второй.

По каждой из тенденций в отдельности определяется сумма баллов, полученных в результате опроса. Для этого используется ключ и переводные оценочные шкалы. Для каждого ребенка отдельно устанавливаются уровень развития мотива «стремление к людям» и уровень развития мотива «боязнь быть отвергнутым». При этом используется следующая суммарная шкала:

Сумма баллов от 32 до 80 – низкий уровень развития данного мотива.

Сумма баллов от 81 до 176 – средний уровень развития мотива.

Сумма баллов от 177 до 224 – высокий уровень развития мотива.

Возможны следующие типичные сочетания двух обсуждаемых мотивов:

1. Высокий уровень развития мотива «стремление к людям», сочетаемый с высоким уровнем развития мотива «боязнь быть отвергнутым». Ребенок, имеющий такое сочетание обоих мотивов, характеризуется сильно выраженным внутренним конфликтом между стремлением к людям и их избеганием, который возникает каждый раз, когда ему приходится встречаться с незнакомыми людьми.

2. Высокий уровень развития мотива «стремление к людям», сочетаемый с низким уровнем развития мотива «боязнь быть отвергнутым».

Такой человек активно ищет контактов и общения с людьми, испытывая от этого в основном только положительные эмоции.

3. Высокий уровень развития мотива «боязнь быть отвергнутым» в совокупности с низким уровнем развития мотива «стремление к людям». Ребенок, обладающий таким сочетанием обоих мотивов, напротив, активно избегает контактов с людьми, ищет одиночества.

4. Низкий уровень развития обоих мотивов. Такое сочетание данных мотивационных тенденций характеризует человека, который, живя среди людей, общаясь с ними, не испытывает от этого ни положительных, ни отрицательных эмоций и хорошо себя чувствует как среди людей, так и без.

Для определения итогового уровня одиночества (социальной и эмоциональной изоляции) мы составили таблицу 3.

Таблица 3. – Критерии и уровни проявления одиночества (социальной и эмоциональной изоляции)

Уровни Критерии	Высокий	Средний	Низкий	Методика
Уровень субъективного ощущения одиночества	Высокая степень одиночества	Средняя степень одиночества	Низкая степень одиночества	Шкала одиночества
Развитость коммуникатив. и организаторских склонностей	Низкий уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей	Средний уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей	Высокий уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей	Методика КОС
Уровень успешности подростка в системе межличностных отношений	Изолированный	Предпочитаемый/ отвергаемый	Лидер	Социометрия
Потребность в аффилиации	Низкий уровень стремления к людям	Средний уровень стремления к людям	Высокий уровень стремления к людям	Опросник аффилиации

Ниже мы рассмотрим и проанализируем непосредственно сами результаты, полученные при выполнении выше указанных методик подростками.

2.1.1. Анализ данных «Шкалы одиночества»

С помощью шкалы одиночества были выявлены эмоционально изолированные подростки (высокий уровень) и испытывающие преходящее или ситуативное одиночество (средний уровень).

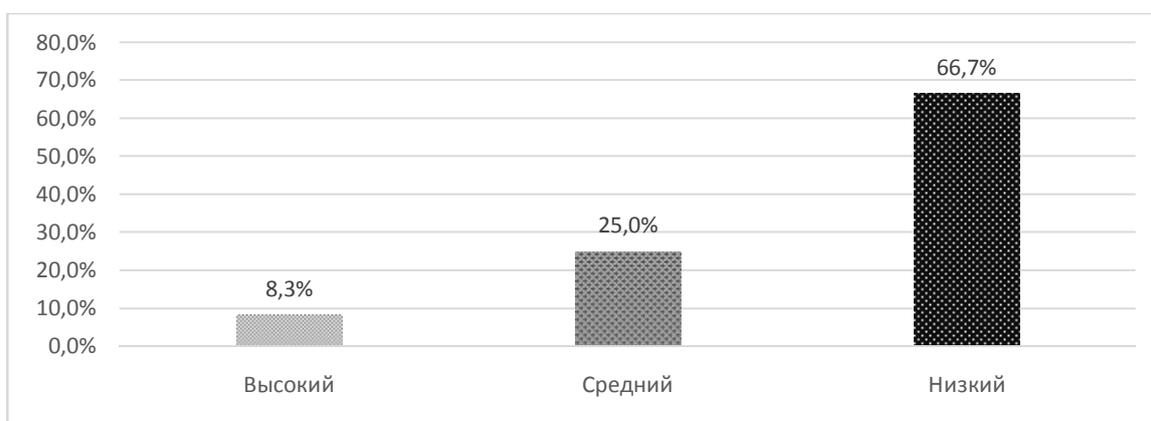


Рис. 3. Распределение учащихся по уровню одиночества (в %)

Из рис. 3 видно, что большая часть подростков (66,7%) не испытывает одиночества, имеет положительный эмоциональный настрой, а также у них отсутствуют тяжелые психические переживания. Однако существует небольшое количество эмоционально изолированных детей (8,3%) и детей со средним уровнем одиночества (25%).

Подростки с низким уровнем субъективного ощущения одиночества не считают себя одинокими, удовлетворены как количеством, так и качеством социальных контактов, эмоциональных привязанностей.

Детей со средним уровнем время от времени посещает чувство одиночества. Это выражается в том, что иногда их окружает мало людей, не хватает общения, не к кому обратиться в той или иной ситуации. Такое одиночество называют ситуативным или кратковременным, и оно не

оказывает негативного влияния на развитие ребенка и его психологическое благополучие.

Высокий уровень одиночества определяется у подростков, которые чувствуют себя отверженными, им не хватает общения, им не с кем разделить свои интересы и часто не к кому обратиться за помощью. Не всегда являющиеся и социально изолированными, они все равно могут чувствовать себя отверженными. Такие дети являются изолированными эмоционально.

Достаточно высокий процент детей (33,3%), которые в той или иной степени испытывают одиночество, заставляет задуматься о характере отношений в данной группе. Ведь одиночество, особенно эмоциональное, это тяжелое психическое состояние, вызывающее комплексное и острое чувство, которое обычно сопровождается плохим настроением и тягостными эмоциональными переживаниями. Подростки, испытывающие одиночество, часто тревожны, недовольны жизнью, обидчивы, молчаливы и завидуют другим.

2.1.2. Анализ социометрии

С помощью социометрии нами были определены статусные позиции и выявлены социально изолированные дети.

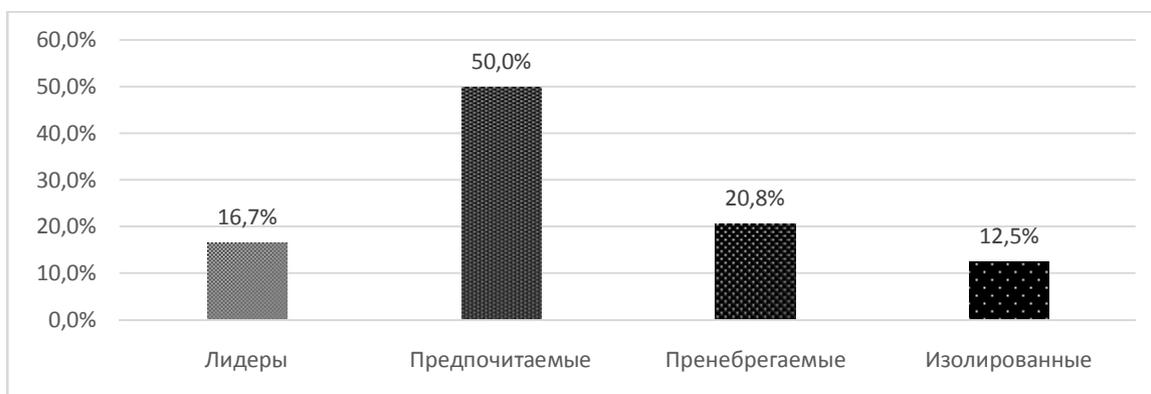


Рис. 4. Распределение учащихся по статусным позициям (в %)

Из рис. 4 видно, что в данном классе больше половины детей имеют положительную статусную позицию – лидеры (16,7%) и предпочитаемые дети (50%), вследствие чего можно говорить о положительном психологическом климате в данном коллективе, а также о наличии у детей развитых организаторских и коммуникативных способностей. Однако следует отметить, что в классе существуют также изолированные дети (12,5%), а часть класса (20,8%) составляют пренебрегаемые дети. Это такие дети, которые не вписываются в систему отношений класса или выполняют лишь формальную роль в структуре коллектива.

Как правило, подростки оценивают своих сверстников, прежде всего, по тем качествам, которые легко проявляются внешне, а также по тем, на которые чаще всего обращают внимание окружающие. Система личных отношений является наиболее эмоционально насыщенной для каждого человека, поскольку связана с его оценкой и признанием как личности.

Таким образом, школьники, чье положение в коллективе сверстников благополучно, с большим желанием посещают школу, активны в учебной и общественной работе, положительно относятся к коллективу и его общественным интересам.

Подростки, получившие малое количество выборов и не пользующиеся взаимностью, не удовлетворены своим положением, они настойчиво ищут общения со сверстниками вне класса, в классе же недоброжелательны, конфликтуют, и это тормозит их нравственное развитие. Неудовлетворительное положение в группе сверстников переживается детьми очень тяжело.

2.1.3. Анализ опросника КОС

Данная методика позволила нам установить зависимость между типом изоляции подростка и его коммуникативными и организаторскими склонностями.

Таблица 4. – Уровень коммуникативных и организаторских склонностей у учащихся 6 «в» класса с различными видами одиночества (в баллах)

Навыки Тип изол.	Коммуникативные	Организаторские
Социальная	0,3	0,38
Эмоциональная	0,54	0,58
Не изолирован	0,57	0,66

Из таблицы 4 мы можем сделать вывод, что социально изолированные подростки имеют более низкий уровень как коммуникативных, так и организаторских навыков. У этих учеников возникают трудности в общении со сверстниками, они избегают совместной деятельности. Обычно безынициативны, в связи с этим чаще работают в одиночку. Нередко испытывают трудности в отстаивании своего мнения, при публичных выступлениях, им сложно принимать самостоятельные решения.

В то же время подростки, не испытывающие одиночества, имеют уровень данных навыков не ниже среднего. Школьники со средними показателями проявления коммуникативных и организаторских склонностей чаще стремятся к контактам с людьми, не ограничивают круг своих знакомств, отстаивают своё мнение, планируют свою работу. Дети высокого уровня обладания коммуникативных и организаторских способностей быстро находят друзей, проявляют инициативу в общении, постоянно стремятся расширить круг своих знакомых, помогают близким. Им легче ориентироваться в новой обстановке. Они с удовольствием принимают участие в организации общественных мероприятий, способны принять самостоятельное решение в трудной ситуации. Всё это они делают не по принуждению, а согласно внутренним устремлениям.

2.1.4. Анализ данных опросника аффилиации

С помощью данной методики мы выявили различия в потребности в установлении, сохранении и упрочении добрых отношений с людьми, т.е. в аффилиации, у подростков с различными типами одиночества.

Таблица 5. – Выраженность мотивационных тенденций у учащихся 6 «в» класса с различными видами одиночества (в баллах)

Тип изоляции	Стремление к людям	Боязнь быть отвергнутым
Эмоциональная	90	105
Социальная	182	118
Не изолирован	149	138

Мы выяснили, что социально изолированные дети характеризуются высоким уровнем стремления к людям, тогда как у остальных данная потребность выражается на среднем уровне наравне с боязнью быть отверженным. Таковы особенности подростков, которые мы выделили в результате исследования.

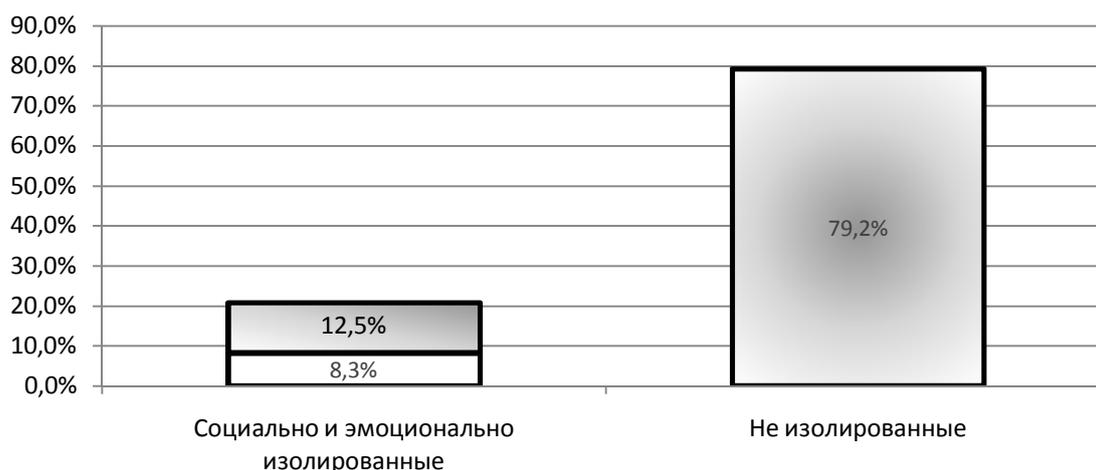


Рис. 5. Итоговый уровень одиночества (социальной и эмоциональной изоляции) подростков (распределение в %)

Обобщая выше изложенное, можно сделать вывод, что на сегодняшний момент в современной школе есть определенный процент одиноких подростков, причем их количество в зависимости от типа изоляции меняется. Так, в исследуемом нами классе было выявлено 12,5% социально изолированных и 8,3% эмоционально изолированных подростков. Также были выделены особенности подростков каждого уровня. Данные особенности затем были сопоставлены между собой, благодаря чему нам удалось сделать определенные выводы.

По результатам исследования видно, что у неодиноких подростков большинство показателей находятся в диапазоне нормы. У подростков же социально и эмоционально изолированных величина социальной сети небольшая, они испытывают неудовлетворенность эмоциональным общением, у них высокая степень переживания одиночества, а также плохо развиты коммуникативные навыки.

Дальнейшим этапом нашей работы будет разработка групповых консультаций с использованием различных видов совместной деятельности для оказания помощи подросткам, испытывающим одиночество.

2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента

Проведенный нами констатирующий эксперимент показал, что в исследуемом классе имеются подростки с выраженной социальной изоляцией. Используемые методики позволяют нам определить причину данного явления – недостаток коммуникативных навыков у современных подростков. Это положение легло в основу разработанного и проведенного нами формирующего эксперимента, направленного на развитие необходимых коммуникативных умений и навыков. Выявленные особенности подросткового возраста позволили нам избрать в качестве средства развития коммуникативных способностей групповую консультацию. На сегодняшний день система образования нашей страны включает в качестве

специфической задачи развитие у детей умения общаться, но аспекты эмоционального общения сопереживания, эмоциональной отзывчивости, способности представить себя на месте другого человека при этом учитываются в меньшей степени, вследствие чего это развитие происходит преимущественно стихийно. В связи с этим, в контексте нашего исследования мы разработали специальную программу групповых консультаций с подростками, которая выступает в качестве средства развития коммуникативных умений у подростков.

С учетом вышесказанного нами была составлена специальная программа консультации для подростков. В соответствии с выявленными в ходе практического анализа полученных данных нами были определены цель и задачи работы с подростками, которые испытывают состояние одиночества.

Цель программы – преодоление одиночества у подростков посредством групповой консультации.

Задачи программы:

- оказание психологической помощи подросткам через консультационно-просветительскую деятельность;
- обучение подростков навыкам эффективного общения и сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- развитие умения понимать, сопереживать и сочувствовать другому (эмоциональная активность);
- развитие способности понимать и выражать свои чувства и эмоции.

Программа включает в себя 9 тематических встреч, каждая из которых несет определенную смысловую нагрузку и подчиняется единой общей цели – развитию коммуникативных умений для преодоления одиночества.

Продолжительность каждой встречи – около 40-50 минут.

Периодичность: два раза в неделю, в течение 5 рабочих недель.

Контрольная встреча, она же диагностическая –через месяц после окончания консультаций.

Участники: подростки (учащиеся 6 «в» класса МОУ СОШ №9 г. Лесосибирска), имеющие низкий уровень развития коммуникативных навыков и, как следствие, испытывающие чувство одиночества.

В состав экспериментальной группы вошли 6 подростков с выраженной социальной и эмоциональной изоляцией и низкими коммуникативными навыками. Хотим обратить внимание, на то, что состав участников приблизителен, нет жестких рамок, подростки могут выходить/приходить из консультационной группы по своему собственному желанию.

Следующим этапом нашей работы было выделение основных этапов консультаций, определение содержания каждого этапа и подбор соответствующих техник и упражнений.

Программа групповых консультаций включает три этапа:

I. Ориентировочный (1 встреча).

Задачи первого этапа:

1. Знакомство с участниками.
2. Установление доверительной связи, сплочение группы.
3. Создание благоприятного эмоционального фона в группе, раскрепощение группы.

II. Реконструктивный (7 встреч).

Задачи второго этапа:

1. Снятие тревожности.
2. Развитие позитивной Я-концепции.
3. Развитие навыков коммуникации.

III. Закрепляющий (1 встреча).

Задачи третьего этапа:

1. Отработка навыков и умений, сформированных в ходе занятий.
2. Создание позитивного настроения и завершение программы.

Следующим шагом нашей работы стало определение структуры консультаций. Все консультативные встречи имеют общую структуру, она представлена в таблице 6.

Таблица 6. – Схема-структура консультативных встреч

Схема	Структура
1. Организационный этап	1. Приветствие. Упражнения на сплочение. Самопрезентация настроения участников.
2. Основной этап	2. Консультативная беседа по теме занятия. 3. Практика: выполнение упражнений, техник и их вербализация.
3. Завершающий этап	4. Домашнее задание (если требуется). 5. Итоговая беседа. Рефлексия.

Целью приветствия является снятие эмоционального напряжения подростков и создание благоприятного эмоционального фона для проведения консультации. В ходе основной части реализуется главная цель –проводится консультативная беседа и выполняются техники и упражнения. В заключительной части встречи (обратная связь, подведение итогов) происходит снятие усталости, возможного напряжения и подведение итогов, обозначение домашнего задания при его наличии. На каждой встрече присутствует ритуал приветствия для быстрого включения участников консультативной группы в работу, обеспечивает собранность и готовность к участию всех членов группы. Ритуал прощания помогает подвести итог, понять готовность к следующей встрече.

При подборе тем групповых консультаций, мы опирались на выделенные при исследовании критерии проявления одиночества. Темы представлены в таблице 7.

Таблица 7. – Тематический план групповых консультаций

№	Тема консультации
<i>Работа над установлением доверительной связи, сплочением группы</i>	
1	Я хочу общаться
<i>Развитие позитивной Я-концепции и навыков коммуникации</i>	
2	Кто я?
3	Я чувствую, что ты...
4	Я понимаю, что ты...
5	Как я воспринимаю самого себя?
6	Мои достоинства и достижения
7	Боремся с одиночеством
8	«Полезное» одиночество
<i>Завершение программы</i>	
9	Я вам хочу сказать

В соответствии с тематическим планом групповых консультаций составлены конспекты встреч, которые представлены в приложении Б.

Определив круг проблем, мы выделили 3 направления программы с определенным содержательным материалом в каждом из них. Мы обозначили определенные задачи: снятие тревожности, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков коммуникации.

Первое направление главной задачей имеет снятие тревожности. Задачи для достижения этой цели: снижение импульсивности, снятие напряженности, невротических состояний, страхов, выражение эмоций, создание положительного эмоционального климата в группе.

Для реализации цели первого направления мы предлагаем использовать следующие техники:

Упражнение «Снежный ком» используется с целью снятия эмоционального напряжения. Участники по кругу называют своё имя и рассказывают что-нибудь про себя (например, любимое хобби или то, чем хотели заниматься), каждый, перед тем как назвать своё имя и хобби, повторяет по порядку имя и хобби других, уже названных.

На сплочение группы и настрой на работу направлено упражнение «Подарок». Участники по очереди делают подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать («вручить») молча, но так, чтобы сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получают подарки, говорить ничего не надо. Всё делается молча.

Упражнение «Спутанные цепочки» способствует эмоциональному раскрепощению, взаимодействию со сверстниками, сплочению группы. Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий следит за тем, чтобы каждый держал руки двух людей. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук (разрешается только изменение положения кистей, чтобы не происходило вывихов рук). В результате либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

В рамках метода психогимнастики применяются упражнения по выражению основных эмоций. Цель данных упражнений непосредственно снятие эмоционального напряжения.

Второе направление работы — развитие позитивной Я-концепции — решает следующие задачи: расширение представлений о своих сильных и слабых сторонах, осознание своей уникальности, развитие установок на познание окружающих людей, самопознание и саморазвитие, понимание своих внутренних переживаний, формирование позитивного самопринятия, принятия других людей, повышение уверенности в поведении.

Упражнение «Три имени» направлено на развитие саморефлексии. Каждому участнику выдается по три карточки. На карточках нужно написать три варианта имен своих любимых героев комиксов, фильмов, телепередач. Затем каждый член группы представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует имени этого персонажа. Это упражнение позволяет участникам научиться сравнивать себя с другими, развивать критическое и позитивное отношение к себе, другим.

Очень важно для развития адекватной самооценки умение оценивать и анализировать свое состояние и поведение. Упражнение «Язык тела» помогает участникам проанализировать не только свое состояние, но и состояние и поведение других людей. Называется проявление тех или иных эмоций, подростки без слов должны их изобразить.

- Изобразите разъяренного человека (молча);
- Покажите недовольного подростка;
- Продемонстрируйте удивление;
- Нахмурьтесь, как осенняя туча.

Упражнения «Ладочки» направлено на работу с самооценкой. Участникам нужно одеть волшебное дерево в листья, но необычные (положить свою ладошку на лист бумаги, раздвинуть пальцы и аккуратно обвести ее по контуру, затем на каждом, получившемся на бумаге, пальце написать или нарисовать что-нибудь хорошее о себе).

Упражнение «Без маски» для снятия эмоциональной и поведенческой закрепощенности и формирования навыков искренних высказываний для анализа сущности «Я».

Оборудование: карточки с незаконченными фразами.

Инструкция: каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку.

Примерное содержание карточек:

«Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»

«Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ...»

«Иногда люди не понимают меня, потому что я ...»

«Верю, что я ...»

«Мне бывает стыдно, когда я ...»

«Особенно меня раздражает, что я ...» и т.п.

Упражнение «Таинственный незнакомец» помогает развитию у детей чувства собственного достоинства. Нужно повторять ее время от времени, чтобы каждый подросток получил возможность быть признанным.

Главной проблемой **третьего направления работы является обучение навыкам общения**. Задачи для достижения этой цели: познакомить с элементами эффективного общения и сотрудничества с окружением, обеспечить опыт переживания позитивного взаимодействия со сверстниками, выражение эмоций, новый опыт эмоционального реагирования на критику в конфликтных ситуациях, потребность в общении с другими.

Упражнение «Найди пару» имеет цель развить прогностические возможности и интуицию; сформировать у членов группы установку на взаимопонимание.

Оборудование: листы бумаги с именем сказочных героев.

Инструкция: каждому участнику при помощи булавки прикрепляется на спину лист бумаги. На листе имя сказочного героя или литературного персонажа, имеющего свою пару. Например, Крокодил Гена и Чебурашка, Илья и Петров, Джульетта и Ромео, Кот Базилио и лиса Алиса, старик и старуха. Каждый участник должен отыскать свою «вторую половину», опрашивая группу. При этом запрещается задавать прямые вопросы типа: «Что у меня написано на листе?». Отвечать на вопросы можно только словами «да» и «нет». Участники расходятся по комнате и беседуют друг с другом.

Упражнение «Групповое сочинение сказки» направлено на развитие сотрудничества. Тренер держит в руках какую-нибудь игрушку и предлагает участникам придумать про нее сказку, причем желательно, чтобы каждый участник внес свою лепту (действующими лицами являются герои каждого участника группы). Тренер начинает, например, так: «Жил-был маленький лисенок в огромном-огромном лесу, и были у него друзья...» и затем передает игрушку следующему участнику, который продолжает сказку. Если кто-то из участников затрудняется придумать продолжение, остальные помогают ему, предварительно спросив: «Ты хочешь, чтобы я немного помогла тебе? Или ты хочешь подумать еще, или чтобы тебе помог кто-нибудь другой?»

«Картонные башни» — это очень увлекательная игра, в ходе которой дети пытаются самостоятельно наладить взаимодействие друг с другом для того, чтобы вместе справиться с трудным заданием.

При анализе упражнений необходимо учитывать гендерную специфику, поскольку для девочек важнее эмоциональный компонент деятельности, безопасность, обратная связь, а для мальчиков — возможность экспериментировать с поведением, активные движения. Возрастные особенности детей так же были учтены. Выбранные упражнения не должны вызвать каких-либо затруднений у группы подростков, с которой будет проведена данная программа.

Следующий этап нашей работы был направлен на апробацию составленной программы, которая позволит преодолеть подросткам ощущение одиночества в группе сверстников.

Описание работы в ходе проведения групповой консультации

Групповая консультация с подростками, которые испытывают чувство одиночества, проводилась в доброжелательном искреннем отношении к ребятам. Количество участников — 6 человек.

Возраст пришедших на консультацию детей находился в пределах 12-13 лет. У подростков разные интересы и увлечения, разный уровень обученности.

Мотив прихода подростков на консультацию сводился к нескольким вариантам: узнать что-то новое о самом себе, о других людях, об условиях, помогающих в процессе общения.

Основной акцент во взаимодействии с подростками был сделан на получение теоретических знаний (психологическое просвещение) и практического опыта (групповые дискуссии, анализ ситуаций, упражнения, направленные непосредственно на развитие коммуникативных навыков и преодоление изоляции в группе сверстников). В основе групповой консультации лежало диалоговое общение, взаимодействие, взаимопонимание между консультантом (педагогом-психологом) и подростками.

Вводный этап программы был направлен на знакомство подростков с целями и спецификой консультации, с режимом работы в группе, знакомство с участниками группы, создание рабочей атмосферы в группе. Следует отметить, что созданная нами группа носит постоянный характер, это подростки, объединенные не только нашими занятиями, но и учебной деятельностью, большинство из них учатся вместе с первого класса, они довольно хорошо знают друг друга, как на личностном уровне, так и в деятельности.

В ходе консультаций подростки высказывались о том, насколько актуальна помощь со стороны педагога-психолога, обращали внимание на то, что собственного опыта еще не хватает для решения каких-либо проблем, возникающих при общении и взаимодействии со сверстниками, а родителям зачастую некогда поговорить с ребенком.

Большинство техник, используемых на групповой консультации были направлены на решение сразу нескольких задач, актуальных для подросткового возраста. Упражнения были нацелены на развитие умения

понимать и принимать себя; сопереживать и сочувствовать другому; развитие навыков общения и сотрудничества; развитие способности выражать и понимать свои чувства и эмоции. В ходе выполнения упражнений подростки познавали себя и окружающих, учились искренне высказываться, слушать и слышать своего собеседника, прислушиваться к различным точкам зрения. Дискуссии, упражнения, анализ ситуаций позволили создать особую ситуацию доверительного общения, отличного от привычного для подростка общения в учебной и внеучебной деятельности.

В ходе консультации подростки говорили о том, что некоторые упражнения сложны для выполнения, на первых этапах некоторые отказывались от выполнения и играли роль просто наблюдателей, но на следующих консультационных встречах присоединялись.

Заключительная встреча была направлена на анализ того, что удалось открыть нового как в себе, так и в других участниках, что удалось изменить в себе или своем отношении к себе/к окружающим. Упражнение «Комплименты» дало участникам возможность поблагодарить друг друга и подарить добрые, теплые слова, отметить наиболее сильные стороны каждого. В ходе обратной связи выяснилось, что подросткам понравились консультационные встречи, они отмечали, что получив теоретический материал, ты имеешь возможность на практике отработать то или иное умение. Также среди положительных сторон было то, что учащихся никто не заставлял делать, то, что он не хотел.

В заключении следует сказать, что данный вид работы (групповая консультация) эффективен в работе с подростками.

О результатах проведения формирующего эксперимента нами будет сказано в следующем параграфе.

2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение

С целью отслеживания динамики изменения уровня социальной и эмоциональной изоляции младших школьников, нами были использованы методики аналогичные первому срезу: «Шкала одиночества», социометрия.

2.3.1. Результаты методики «Шкала одиночества»

Динамика изменений уровня переживания одиночества (эмоционально изолированные подростки (высокий уровень) и подростки, испытывающие преходящее или ситуативное одиночество (средний уровень) до и после формирующего эксперимента представлена на рисунке 6.

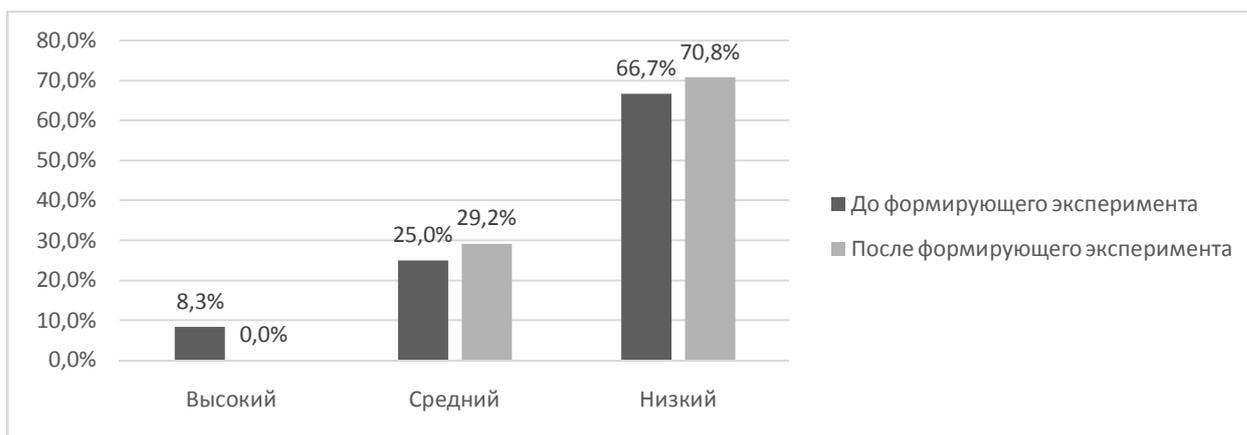


Рис. 6. Распределение учащихся по уровню одиночества до и после формирующего эксперимента (в %)

Из приведенного выше рисунка видно, что в группе произошли положительные изменения. Число подростков, находящихся на среднем уровне переживания одиночества, увеличилось на 4%. Это говорит о том, что произошел переход детей с высокого уровня переживания одиночества на средний (ситуативный). Данный аргумент обосновывает эффективность групповых консультаций, которые оказывают терапевтическое воздействие на подростков. Число детей, находящихся на низком уровне, также стало больше на 4%.

Вовлеченность в совместную деятельность способствовала раскрепощению детей, которые в виду своих индивидуальных особенностей испытывали чувство одиночества. В процессе групповых консультаций дети с высоким и средним уровнем одиночества стали менее застенчивы, стеснительны и молчаливы. У учащихся проявлялась вовлеченность и активность на занятиях, сопровождающаяся развитием коммуникабельности. Все подростки были заняты общим делом, от которого они получали положительные эмоции. После проведения формирующего эксперимента подростки стали меньше испытывать негативные эмоции, связанные с ощущением чувства одиночества. Таким образом, групповые занятия оказали положительное воздействие на группу учащихся.

2.3.2. Результаты социометрии

Динамика изменений статусных позиций в межличностных отношениях подростков, состоящих в экспериментальной группе, до и после формирующего эксперимента представлена на рисунке.

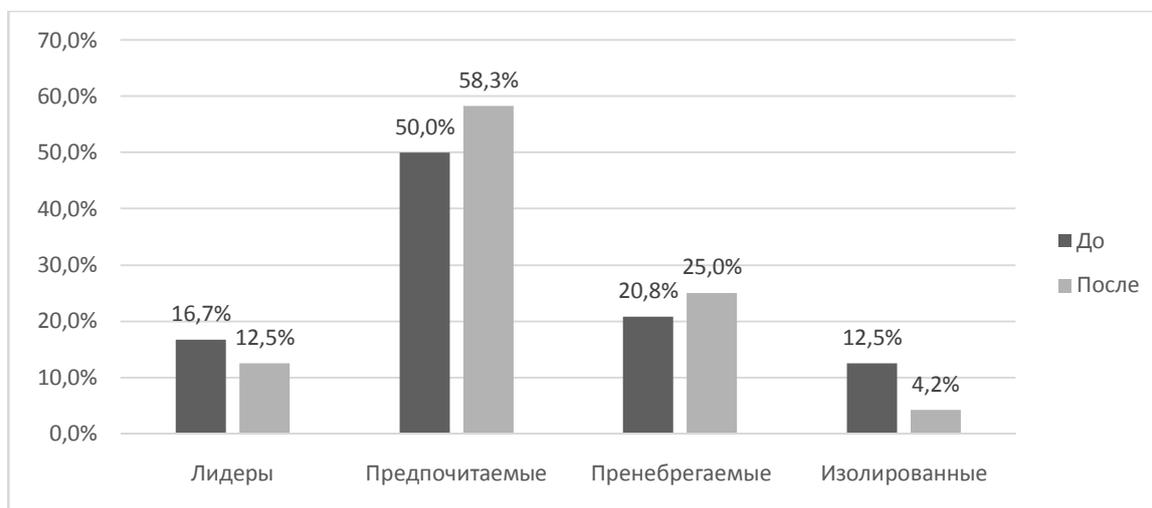


Рис. 7. Статусные позиции в системе межличностных отношений детей экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента (в %)

Из рисунка 7 видно, что произошли положительные изменения в статусных позициях участников экспериментальной группы. Произошел

переход 12,5% подростков, имеющих статусную позицию «Пренебрегаемый» и «Избегаемый» в более значимую статусную позицию – «Предпочитаемый». Это свидетельствует о том, что групповые консультации послужили для подростков средством выражения своих индивидуальных особенностей и помощи в избавлении психологических барьеров и зажимов, мешающих школьникам занимать более значимые статусные позиции. В результате, специально организованные занятия помогли школьникам разглядеть детей, входящих в низкие статусные группы, с положительной стороны, а также увидеть их сильные стороны личности.

2.3.3. Анализ опросника КОС

Ниже представлены изменения уровня коммуникативных и организаторских склонностей у подростков экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента.

Таблица 7. – Уровень коммуникативных и организаторских склонностей у учащихся 6 «в» класса с различными видами одиночества (в баллах)

Навыки Тип изоляции		Коммуникативные	Организаторские
Социальная	До	0,3	0,38
	После	0,46	0,52
Эмоциональная	До	0,54	0,58
	После	0,55	0,6
Не изолирован	До	0,57	0,66
	После	0,56	0,7

По результатам формирующего эксперимента мы видим, что уровень коммуникативных и организаторских склонностей у детей экспериментального класса значительно повысился, причем это касается детей изолированных социально и эмоционально (коммуникативные на 0,16 и 0,01 баллов соответственно, организаторские на 0,14 и 0,02 балла соответственно). Благодаря этому можем сделать вывод, что разработанная

нами программа групповых консультаций действительно повышает уровень коммуникативных способностей школьников, помогая им организовывать контакты с людьми, не ограничивать круг своих знакомств, отстаивать своё мнение, планировать свою работу. Подростки высокого уровня обладания коммуникативных и организаторских способностей быстро находят друзей, проявляют инициативу в общении, постоянно стремятся расширить круг своих знакомых, помогают близким. Им легче ориентироваться в новой обстановке. Они с удовольствием принимают участие в организации общественных мероприятий, способны принять самостоятельное решение в трудной ситуации. Всё это они делают не по принуждению, а согласно внутренним устремлениям.

2.3.4. Анализ данных опросника аффилиации

Динамика изменений мотивационных тенденций в межличностных отношениях подростков, состоящих в экспериментальной группе, до и после формирующего эксперимента представлена в таблице.

Таблица 8. – Выраженность мотивационных тенденций у учащихся 6 «в» класса с различными видами одиночества (в баллах)

Тип изоляции	Стремление к людям		Боязнь быть отвергнутым	
	До	После	До	После
Эмоциональная	90	128	105	118
Социальная	182	169	118	130
Не изолирован	149	147	138	142

Можно обратить внимание, что у эмоционально изолированных подростков повысились оба показателя (стремление к людям и боязнь быть отвергнутым), тогда как социально изолированные приблизились к средним показателям, где находятся подростки, не испытывающие одиночества.

Опираясь на выделенные нами критерии социальной и эмоциональной изоляции (одиночества), мы определили итоговый уровень переживания одиночества для экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента, который представлен на рисунке 8.

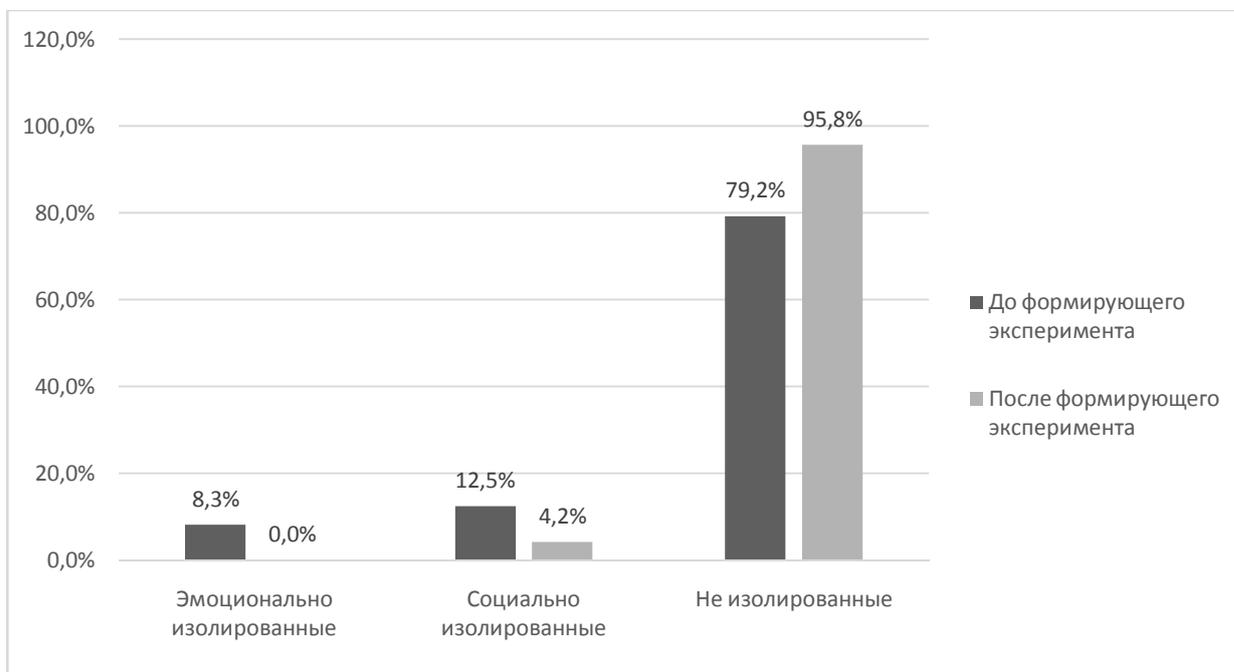


Рис. 8. Итоговый уровень переживания одиночества у подростков экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента (распределение в %)

Итак, в экспериментальной группе количество подростков, изолированных социально или эмоционально, уменьшилось с 20% до 4%. Увеличилось число изолированных детей – 95,8%. После формирующего эксперимента участники экспериментальной группы стали чувствовать себя более защищенными при общении с окружающими. Подростки стали доброжелательнее относиться к сверстникам. Снизилась конфликтность в общении. Участники экспериментальной группы стали реже испытывать трудности в общении.

В целом результаты исследования свидетельствуют о понижении уровня переживания одиночества в экспериментальном классе и подтверждают эффективность предложенной нами программы.

Таким образом, мы экспериментально подтвердили, что проведение групповых психологических консультаций с подростками является эффективным средством преодоления социальной и эмоциональной изоляции (одиночества) школьников.

В связи с отсутствием контрольной группы для статистической проверки различий был использован T- критерий Вилкоксона для оценки сдвига различий в экспериментальной группе. Различия достоверны на 0,95%, что позволяет подтвердить нашу гипотезу.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ II

1. Социально и эмоционально изолированные подростки имеют низкий уровень как коммуникативных, так и организаторских навыков, в то время как дети, не испытывающие одиночества, имеют уровень данных навыков не ниже среднего.

2. Социально изолированные подростки характеризуются высоким уровнем стремления к людям, тогда как у остальных данная потребность выражается на среднем уровне наравне с боязнью быть отверженным.

3. У подростков с высоким уровнем одиночества наблюдаются слабые коммуникативные навыки и высокая степень стремления к людям, которое остается неудовлетворенным.

4. Анализ результатов формирующего этапа исследования показал, что после проведения эксперимента в экспериментальной группе подростков произошли значительные изменения в уровнях переживания одиночества. Количество детей, испытывающих состояние одиночества, уменьшилось с 20% до 4,2%.

5. После оказания формирующего воздействия в экспериментальной группе мы можем отметить, что проявившаяся динамика свидетельствует о том, что подростки стали более благополучными в сфере общения, в системе отношений со сверстниками стали занимать более высокостатусные позиции. После формирующего эксперимента стало больше детей со статусной позицией «Предпочитаемый». Также произошел переход с позиций «Пренебрегаемый» и «Изолированный» в более значимые группы. Так же дети стали меньше испытывать негативные эмоции, связанные с ощущением чувства одиночества.

6. В экспериментальном классе произошли изменения психологического портрета детей, испытывающих прежде эмоциональную и социальную изоляцию, их можно описать следующим образом: подростки стали более доброжелательными, открытыми, общительными, лучше приспособлены социально. Также они стали увереннее в себе, понизился

уровень тревожности и недоверия, враждебности. Подростки показывают непринуждённость и смелость в общении, легко вступают в контакт со взрослыми.

7. Опираясь на полученные результаты, можно заключить, что внедренная нами программа групповых консультаций является эффективным средством для преодоления социальной и эмоциональной изоляции (одиночества) подростков.

Заключение

Одиночество является сложным и противоречивым феноменом развития личности. Оно, подчас, связано с деформацией различных отношений личности и, в этом случае сопровождается осознанием или ощущением не просто чуждости мира, но и невозможности занять в нем более или менее устойчивое положение. То есть, одиночество затрудняет процесс успешного вхождения личности в широкий контекст социальных отношений, а дефицит чувства общности ведет к недоразвитию конструктивных отношений с миром. Кроме того, одиночество нарушает развитие мотивационной сферы личности (потребностей, стремлений, чувств) и, в целом, препятствует полноценному развитию психики и личности.

В первой главе нашей работы мы провели теоретический анализ психологической литературы и пришли к выводу о том, что одиночество является многоаспектным понятием, изучаемым с позиций различных подходов. В настоящее время большинством исследователей одиночество определяется как 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 имеющей психологические причины социальной изоляции. В рамках этого понятия различают два различных феномена — позитивное (уединённость) и негативное (изоляция) одиночество, однако чаще всего понятие одиночества имеет негативные коннотации.

На основании различных концепций по изучению феномена одиночества рядом зарубежных и отечественных ученых в области психологи, нам удалось вывести его структуру. Подробно рассмотрели причины возникновения одиночества и закономерности на примере подросткового возраста, остановились на особенностях его проявления в данный период.

Проведенное исследование позволило выявить зависимость между типами изоляции подростка и его коммуникативными навыками, стремлением к людям. Таким образом, в ходе нашего исследования мы выявили, что социально и эмоционально изолированные подростки имеют низкий уровень как коммуникативных, так и организаторских навыков, в то время как подростки, не испытывающие одиночества, имеют уровень данных навыков не ниже среднего; социально изолированные дети характеризуются высоким уровнем стремления к людям, тогда как у остальных данная потребность выражается на среднем уровне наравне с боязнью быть отверженным. Сравнив группы изолированных подростков с не испытывающими одиночества, мы пришли к выводу, что у детей с высоким уровнем одиночества наблюдаются слабые коммуникативные навыки и высокая степень стремления к людям, которое остается неудовлетворенным.

Все это позволило нам сделать вывод о том, что период подросткового возраста является актуальным для проведения исследований, направленных на изучение одиночества, поскольку в этот период продолжают формироваться потребности, модели общения и взаимоотношений с окружающими людьми.

Полученные результаты легли в основу формирующего эксперимента, направленного на преодоление социальной и эмоциональной изоляции подростков. Программа представляет собой групповые психологические консультации на определенную тематику. Групповое консультирование особенно удачно для работы с подростками потому, что дает им возможность выразить конфликтующие чувства и переживания, преодолеть неуверенность в себе и прийти к осознанию того, что они могут обсуждать совместно с ровесниками. Группа приводит подростка к постановке открытого вопроса своих ценностях и о необходимости изменения некоторых из них. В группе подростки учатся взаимодействовать друг с другом. Другая уникальная ценность группового консультирования для подростков заключается в том, что оно предлагает им шанс стать участником процесса роста другого

человека. Поскольку в группе представлены все возможности для взаимодействия, участники могут выражать себя и быть услышанными, могут помогать друг другу на пути обретения самопонимания и самопринятия. Запланированная работа осуществлялась в различных направлениях: снятие тревожности, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков коммуникации.

Анализ данных формирующего эксперимента показал положительную динамику изменений в направлении понижения уровня переживания одиночества у подростков.

Таким образом, мы экспериментально доказали, что проведение специально организованных групповых консультаций создает благоприятные условия для преодоления одиночества младших школьников.

Теоретическая значимость работы заключается в выявлении составляющих социальной и эмоциональной изоляции, а также анализе приёмов и средств, способствующих, развитию адекватной самооценки, уверенного поведения, навыков общения у детей подросткового возраста.

Практическая значимость исследования заключается составлении и апробации программы групповых консультаций, направленной на преодоление социальной и эмоциональной изоляции подростков, которая показала свою эффективность.

Программа занятий может быть рекомендована для практики работы школьного психолога, также разработки будут интересны студентам психологических факультетов и вузов, родителям, которых интересует данная проблема.

Библиографический список

1. Абульханова К.А. Российская проблема свободы, одиночества и смирения// Психологический журнал. 1999. №5. с. 5-14.
2. Анос Я. Развод. М., 2000. 259 с.
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди: психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры: психология человеческой судьбы/ Э. Берн; Пер. с англ.; худож. М.В. Драко. 2-е изд. Минск: Попурри, 2000. 507 с.
4. Бодалев А.А. Психология общения. Москва-Воронеж, 1996. 368 с.
5. Большаков В.Ю. Психотренинг: Социодинамика. Упражнения. Игры. СПб.: «Социально-психологический центр», 1996. 380 с.
6. Брель Е.Ю. Социально-психологические факторы формирования тревожности у младших школьников и пути ее профилактики и коррекции. Авт. канд. дис. Томск, 1996.
7. Буянов М.И. Ребенок из неблагополучной семьи. Записки детского психиатра: Книга для учителей и родителей. М., 1988. 207 с.
8. Варга А.Я. Психологическая коррекция нарушений общения младших школьников// Семья в психологической консультации/ Под ред. А.А. Бодалева, В. В. Столина. М., 1989.
9. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Издательство «Ось-89», 2001. 224 с.
10. Волков, Б.С. Возрастная психология. В 2-х частях. Ч.2: От младшего школьного возраста до юношества: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по пед. специальностям / Под ред. Б.С.Волкова. М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005. 343 с.
11. Данилова, Е.Е., Дубровина, И.В., Прихожан, А.М. Психология./ Под ред. И. В. Данчева О.В. ,Швалб Ю.М. Одиночество: социально-психологические проблемы. Киев: Украина, 1991. 270с.

12. Джонсон Т.Б., Садлер У.А. Лабиринты одиночества: Пер. с англ. /Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. М.: Прогресс, 1989.
13. Долгинова О.Б. Одиночество и отчужденность в подростковом и юношеском возрасте: Автореф. дисс. .к.п.н. / О.Б. Долгинова. СПб, 1996. 17с.
14. Дубровиной. М.: Просвещение, 1999. 464 с., с.424
15. Дубровина, И.В., Данилова, Е.Е., Прихожан, А.М. Психология./ Под ред. И. В. Ермолаева М.В., Ерофеева И.Г. Психологическая карта дошкольника. Готовность к школе. Москва: МПСИ, МОДЭК, 2008. 96 с.
16. Заворотных Е.Н. Социально-психологические особенности одиночества как субъективного переживания. Санкт-Петербург, 2009. 254 с.
17. Коломинский, Я.Л., Реан, А.А. Социально-педагогическая психология / А.А. Реан, Я.Л. Коломинский. Серия «Мастера психологии» СПб, 2000. 212 с., с.260
18. Кондратьев М.Ю. Типологические особенности психосоциального развития подростков. 1998. №2. С. 69-78.
19. Кузнецов О.Н. Психология и психопатология одиночества. М., 1972. 342 с., с.359
20. Куртиян, Светлана Васильевна. Одиночество как социальное явление. М.: Институт молодежи, 1995.
21. Лабиринты одиночества / Пер. с англ. Под ред. Н.Е. Покровского. М.: Прогресс, 1989
22. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений. М.: Междунар. пед. акад., 1994. 365 с.
23. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб.: ООО Издат-во «Речь», 2000. 190 с., ил.
24. Макшаков С.И., Хрящева Н.Ю., Сидоренко Е.В. Психодиагностика в тренинге. СПб, 1983.
25. Марютина Г.М., Стефаненко Т.Г., Поливанова К.Н. [и др.] Психология развития: учебник для студентов высш. пед. и психол. учеб.

заведений, под ред. Т.Д. Марцинковской. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 352 с., с.227.

26. Матюхина М.В., Михальчик Т.С., Прокина Н.Ф. [и др.] Возрастная и педагогическая психология: учебное пособие для студентов пед. институтов по спец. №2121 «Педагогика и методика начального обучения», под общей ред. М.В. Гамезо. М.: Просвещение, 1984. 256с.

27. Мид М. Культура и мир детства. М.: 1983. С. 322-361

28. Молчанова О.Н. Психология развития. М.: ЧеРо, 2005. 524 с.

29. Мустакас К. Игровая терапия. М.: 2006. 282 с.

30. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебник для студентов вузов: 4-е изд., стереотип. М.: Издательский центр «Академия», 1999. 456 с., с.253

31. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. 4-е изд. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. Кн. 1: Общие основы психологии. 688 с.

32. Никольская Л. А. Психологическая защита детей. М., 2000. 276 с.

33. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. М.: Сфера, 1999. 238 с.

34. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. М.: Просвещение, Уч. литература, 1999. 351 с.

35. Оклендер В. Окна в мир ребенка: руководство по детской психотерапии. М., 1997.

36. Петровская Л.А. Компетентность в общении: Социально-психологический тренинг. М.: Изд-во МГУ, 1989.

37. Петровский В.А., Полевая М.В. Отчуждение как феномен детско-родительских отношений// Вопросы психологии. 2001. №1.

38. Практическая психология в тестах. М.: Аст. пресс, 1999.

39. Психогимнастика в тренинге/ Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб., 1999.

40. Психотерапевтическая энциклопедия/ Под ред. А. Карвасарского. М., 1997.
41. Пузанова Ж.В. Социологическое измерение одиночества. М.: РУДН, 2009
42. Рогов Е.И. Психология общения. М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001. 336 с.: ил.
43. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. СПб.: Социально-психологический центр, 1996. 346 с.
44. Сапагова, Е.Е. Психология развития человека: учебное пособие. М.: Аспект пресс, 2001. 460 с., с.323.
45. Слободчиков И.М. Теоретико-экспериментальное исследование феномена одиночества личности: Дис. М.: РГГУ, 2006
46. Тихонов Г.М. Феномен одиночества: опыт философско-социологического анализа. Автореф. дисс... к.ф.н. Екатеринбург, 1992. 23с.
47. Тихонова Е.В. Одиночество как этическая проблема человека в европейской культуре XX столетия: Автореф. дисс. .к.ф.н. 09.00.05 / Е.В. Тихонова. Саранск: Мордовский гос. ун-т им. Н.П. Огарева, 2002. 17с.
48. Трубникова С.Г. Психология одиночества: генезис, виды, проявления: Автореф. дисс. .к.п.н. 19.00.01 / С.Г. Трубникова. М.: Моск. пед. гос. ун-т, 1999. 19с.
49. Чистякова М.И. Психогимнастика. М.: «Просвещение», 1990. 128 с.
50. Швалб Ю.М., Данчева О.В. Одиночество. Киев: Издательство Украина, 1991. 270 с.
51. Шмидт Р. Искусство общения /пер. с нем. М.: СП «Интерэксперт», 1992. 77 с.
52. Эльконин Д.Б. Психическое развитие в детских возрастах. М.: Изд. Ин-т практ. психологии. Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. 287 с.
53. Юнг К. Конфликты детской души. М., Канон, 1995. 245 с.

54. Юрчук В.В. Современный словарь по психологии. Минск: Элайда, 2000. 704 с.
55. Fromm-Reichmann F. Loneliness. *Psychiatry*, 22, 1-15. 1959.
56. Loucks S. Loneliness, affect and self—concept: Construct validity of the Bradley Loneliness Scale. *Journal of Personality Assessment*, 142-147. 1980.
57. Peplau L.A. and Perlman D. Blueprint for a social psychological theory of loneliness. — In: M. Cook and Q. Wilson (Eds.). *Love and attraction*. Oxford, England: Pergamon. 1979.
58. Rogers O.R. The loneliness of contemporary man as seen in “the case of Ellen West”. *Annals of Psychotherapy*, 3, 22-27. 1961.
59. Weiss R.S. (Ed). *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge: MIT Press. 1973.
60. Zilboorg Q. Loneliness. *Atlantic Monthly*, January 1938, 45-54. 1977.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Таблица 1. – Результаты методики «Шкала одиночества» в 6 «в» классе

№	Учащийся	Номер вопроса и баллы																				Уровень одиночества	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		Сумма баллов
1	Павел Б.	1	2	0	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	1	3	3	48	высокий
2	Максим Б.	1	0	0	0	1	1	0	0	2	0	0	0	0	1	2	0	0	2	2	0	12	низкий
3	Михаил Б.	1	2	3	3	2	2	1	1	0	0	0	1	2	0	0	0	0	1	2	2	24	средний
4	Юрий В.	1	1	2	2	3	0	3	3	2	2	2	2	3	2	1	0	2	1	3	3	38	средний
5	Никита В.	2	2	1	0	0	0	0	2	0	0	1	2	0	0	0	2	1	2	1	1	17	низкий
6	Полина Г.	2	2	0	0	0	1	2	1	3	2	3	1	2	1	1	2	0	2	0	2	27	средний
7	Руслан Г.	2	0	0	0	1	2	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	8	низкий
8	Антон З.	3	2	0	1	2	3	3	3	2	3	3	2	1	3	3	0	3	3	3	2	45	высокий
9	Юлия К.	2	0	0	0	1	2	0	0	0	0	0	1	1	1	2	2	0	2	2	1	15	низкий
10	Екатерина К.	2	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	2	1	2	1	16	низкий
11	Ксения К.	1	1	1	0	0	0	3	3	1	1	2	0	0	0	0	1	1	2	3	1	21	средний
12	Юрий К.	1	2	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	2	1	11	низкий
13	Назар К.	2	1	2	1	2	2	0	2	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	18	низкий
14	Алина Л.	1	2	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	10	низкий
15	Евгения М.	2	3	1	2	0	0	0	1	1	2	2	0	1	0	0	0	0	1	2	1	17	низкий
16	Владислав М.	3	2	1	2	2	2	3	3	2	0	1	1	1	2	3	3	2	3	3	2	38	средний
17	Ярослав Н.	2	1	0	1	0	0	0	0	1	1	2	0	0	1	1	0	0	0	2	2	14	низкий
18	Анастасия Н.	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2	0	0	0	0	0	9	низкий
19	Вадим П.	2	3	0	3	2	3	3	1	3	3	2	3	2	2	2	0	0	0	1	2	37	средний
20	Сергей П.	1	1	1	1	2	2	1	1	0	0	0	1	2	0	0	0	0	1	2	2	19	низкий
21	Михаил П.	2	0	0	0	1	2	0	0	2	0	0	1	1	1	0	2	0	2	2	1	15	низкий
22	Полина П.	2	2	1	0	0	0	0	2	0	0	1	2	1	0	0	2	1	2	1	1	18	низкий
23	Алёна С.	2	0	1	1	0	0	0	2	0	1	0	0	1	1	0	3	0	0	1	2	15	низкий
24	Максим Р.	3	3	2	3	1	3	2	2	1	3	3	3	2	2	1	1	0	3	3	3	44	высокий

Таблица 2. – Социоматрица выборов в 6 «в» классе

№	Кто выбирает (фамилии)	Кого выбирают (№)																							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	Павел Б.				x			x															x		
2	Максим Б.					x					x					x									
3	Михаил Б.	x												x										x	
4	Юрий В.	x						x							x										
5	Никита В.		x															x	x						
6	Полина Г.							x				x		x											
7	Руслан Г.	x		x	x																				
8	Антон З.									x											x				x
9	Юлия К.										x							x		x					
10	Екатерина К.		x				x												x						
11	Ксения К.						x						x											x	
12	Юрий К.			x								x				x									
13	Назар К.											x	x		x										
14	Алина Л.							x														x			x
15	Евгения М.		x	x																		x			
16	Владислав М.	x										x											x		
17	Ярослав Н.				x												x								x
18	Анастасия Н.									x								x		x					
19	Вадим П.									x								x	x						
20	Сергей П.	x						x				x													
21	Михаил П.																x							x	x
22	Полина П.	x								x									x						
23	Алёна С.				x							x													x
24	Максим Р.						x											x		x					
Количество выборов		6	3	3	4	1	3	5	0	4	2	5	3	1	3	2	2	5	4	4	2	0	3	2	4

Таблица 3. - Статусные позиции учащихся 6 «в» класса

№	Учащийся	Количество выборов	Статусная позиция
1	Павел Б.	6	лидер
2	Максим Б.	3	предпочитаемый
3	Михаил Б.	3	предпочитаемый
4	Юрий В.	4	предпочитаемый
5	Никита В.	1	пренебрегаемый
6	Полина Г.	3	предпочитаемый
7	Руслан Г.	5	лидер
8	Антон З.	0	изолированный
9	Юлия К.	4	предпочитаемый
10	Екатерина К.	2	пренебрегаемый
11	Ксения К.	5	лидер
12	Юрий К.	3	предпочитаемый
13	Назар К.	1	пренебрегаемый
14	Алина Л.	3	предпочитаемый
15	Евгения М.	2	пренебрегаемый
16	Владислав М.	2	пренебрегаемый
17	Ярослав Н.	5	лидер
18	Анастасия Н.	4	предпочитаемый
19	Вадим П.	4	предпочитаемый
20	Сергей П.	2	пренебрегаемый
21	Михаил П.	0	изолированный
22	Полина П.	3	предпочитаемый
23	Алёна С.	3	предпочитаемый
24	Максим Р.	4	предпочитаемый

Таблица 4. – Результаты опросника КОС в 6 «в» классе

№	Учащийся	Коммуникативные умения		Организаторские умения	
		Показатель	Уровень	Показатель	Уровень
1	Павел Б.	0,62	3 – средний	0,57	2 – ниже среднего
2	Максим Б.	0,48	2 – ниже среднего	0,63	2 – ниже среднего
3	Михаил Б.	0,53	2 – ниже среднего	0,56	2 – ниже среднего
4	Юрий В.	0,57	3 – средний	0,72	4 – высокий
5	Никита В.	0,12	1 – низкий	0,35	1 – низкий
6	Полина Г.	0,28	1 – низкий	0,57	2 – ниже среднего
7	Руслан Г.	0,44	1 – низкий	0,54	1 – низкий
8	Антон З.	0,23	1 – низкий	0,51	1 – низкий
9	Юлия К.	0,54	2 – ниже среднего	0,67	3 – средний
10	Екатерина К.	0,48	2 – ниже среднего	0,58	2 – ниже среднего
11	Ксения К.	0,64	3 – средний	0,77	4 – высокий
12	Юрий К.	0,67	4 – высокий	0,68	3 – средний
13	Назар К.	0,42	1 – низкий	0,61	2 – ниже среднего
14	Алина Л.	0,64	3 – средний	0,69	3 – средний
15	Евгения М.	0,5	2 – ниже среднего	0,54	1 – низкий
16	Владислав М.	0,21	1 – низкий	0,39	1 – низкий
17	Ярослав Н.	0,34	1 – низкий	0,38	1 – низкий
18	Анастасия Н.	0,41	1 – низкий	0,58	2 – ниже среднего
19	Вадим П.	0,57	3 – средний	0,69	3 – средний
20	Сергей П.	0,59	3 – средний	0,72	4 – высокий
21	Михаил П.	0,37	1 – низкий	0,25	1 – низкий
22	Полина П.	0,65	3 – средний	0,7	3 – средний
23	Алёна С.	0,69	4 – высокий	0,79	4 – высокий
24	Максим Р.	0,48	2 – ниже среднего	0,67	3 – средний

Таблица 5. – Результаты опросника аффилиации в 6 «в» классе

№	Учащийся	Стремление к людям		Боязнь быть отвергнутым		Сочетание, №
		Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	
1	Павел Б.	64	низкий	72	низкий	4
2	Максим Б.	92	средний	116	средний	
3	Михаил Б.	215	высокий	192	высокий	1
4	Юрий В.	98	средний	67	низкий	
5	Никита В.	56	низкий	54	низкий	
6	Полина Г.	179	высокий	78	низкий	2
7	Руслан Г.	79	низкий	215	высокий	3
8	Антон З.	156	средний	168	средний	
9	Юлия К.	204	высокий	212	высокий	1
10	Екатерина К.	105	средний	78	низкий	
11	Ксения К.	213	высокий	76	низкий	2
12	Юрий К.	220	высокий	203	высокий	1
13	Назар К.	202	высокий	172	средний	
14	Алина Л.	199	высокий	206	высокий	1
15	Евгения М.	95	средний	62	низкий	
16	Владислав М.	64	низкий	47	низкий	4
17	Ярослав Н.	189	высокий	197	высокий	1
18	Анастасия Н.	72	низкий	106	средний	
19	Вадим П.	77	низкий	52	низкий	4
20	Сергей П.	212	высокий	206	высокий	1
21	Михаил П.	208	высокий	68	низкий	2
22	Полина П.	193	высокий	203	высокий	1
23	Алёна С.	216	высокий	219	высокий	1
24	Максим Р.	49	низкий	75	низкий	4

ПРОГРАММА ГРУППОВОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ ПОДРОСТКОВ

Программа включает в себя девять тематических встреч, каждая из которых несет определенную смысловую нагрузку и подчиняется единой цели программы – преодолению одиночества у подростков.

Продолжительность каждой встречи – 40-50 минут.

Периодичность: два раза в неделю, в течение пяти рабочих недель.

Контрольная встреча, она же диагностическая – ровно через месяц после окончания консультаций.

Цель: преодоление социальной и эмоциональной изоляции подростков.

Задачи:

1. Снятие тревожности.
2. Развитие позитивной Я-концепции.
3. Развитие навыков коммуникации.

Примерный план консультативной встречи:

1. Приветствие. Вводное слово ведущего.
Знакомство (для первой встречи).
2. Психологическое просвещение в диалоговой форме (мини-лекции).
3. Практические упражнения.
4. Домашнее задание.
5. Прощание.

ВСТРЕЧА 1

«Я хочу общаться»

Встреча посвящена знакомству с подростками, установлению контакта с ними, обсуждению роли процесса общения в межличностных отношениях.

Задачи:

- 1) актуализировать знания подростков об общении и его значении;
- 2) обобщить теоретические сведения и практический опыт консультируемых;
- 3) мотивировать подростков на дальнейшие встречи.

- Добрый день, уважаемые ребята! Искренне рада вас видеть и читать в ваших глазах заинтересованность в наших встречах. Вы пришли сегодня, значит, вам не безразличны вы сами, ваши друзья и близкие. Вы пришли, значит, хотите что-то изменить, узнать что-то новое, а может быть, поделиться своим опытом. Вместе мы собрались для того, чтобы поговорить о межличностном общении, научиться лучше понимать самих себя и окружающих, и получить взаимную поддержку. Сейчас я предлагаю познакомиться, для того, чтобы нам знать, как друг к другу обращаться. Итак, давайте поделимся краткой информацией о себе.

Знакомство. «Снежный ком».

Цель: познакомить участников друг с другом, снять эмоциональное напряжение.

- А теперь давайте познакомимся друг с другом. А сделаем мы это следующим образом. Сейчас мы по кругу называем своё имя и рассказываем что-нибудь про себя (например, любимое хобби или то, чем хотели заниматься), каждый, перед тем как назвать своё имя и хобби, повторяет по порядку имя и хобби других, уже названных. Будьте внимательны!

- Я очень рада, что здесь собрались ребята с разным опытом, разными интересами, а значит, у нас есть уникальная возможность посмотреть на многие сегодняшние вопросы с разных точек зрения.

- Мы с вами будем встречаться два раза в неделю, на протяжении 5 недель. Наши встречи будут длиться 40-50 минут. Групповые занятия начинаются в точно обозначенное время. Приветствуется выражение любых чувств, в том числе, тяжелых или негативных, а также недовольства и возражений по поводу групповых тем и ситуаций. Каждый из вас может выражать свои ощущения, чувства и мысли свободно в процессе консультаций. Но не стоит забывать, что каждый из нас уникален и достоин уважения. Посещение групповой консультации зависит только от личного добровольного желания. Если в силу обстоятельств вы пропустили занятие, то можно прийти на следующее. Если кому-то из вас потребуются дополнительные встречи, вы захотите задать интересующий вас вопрос, я с удовольствием поработаю с вами.

- Большую часть вашего времени занимает общение. Вы общаетесь между собой, учителями, своими близкими. А теперь попробуйте дать определение понятию «общение».

Общение – взаимодействие двух или более субъектов, состоящее в обмене между ними сообщениями, имеющими предметный и эмоциональный аспекты. Общение основано на реализации особой потребности в контакте с другими субъектами, об удовлетворении которой свидетельствует возникновение "радости общения". Нарушения общения вызывают изменения личности.

Далее психолог помогает логически развивать беседу посредством вопросов: - Что такое общение? Как мы можем общаться друг с другом? В чём ценность общения для нас? Когда и в чём мы испытываем сложности и затруднения в процессе общения с другими людьми, и как эти трудности можно преодолеть.

- Сейчас мы посмотрим, насколько легко вы умеете общаться и понимать друг друга.

Упражнение «Найди пару»

Цель: развитие прогностических возможностей и интуиции; формирование у членов группы установки на взаимопонимание.

Оборудование: листы бумаги с именем сказочных героев.

Инструкция: каждому участнику при помощи булавки прикрепляется на спину лист бумаги. На листе имя сказочного героя или литературного персонажа, имеющего свою пару. Например, Крокодил Гена и Чебурашка, Ильф и Петров, Джульетта и Ромео, Кот Базилио и лиса Алиса, старик и старуха. Каждый участник должен отыскать свою «вторую половину», опрашивая группу. При этом запрещается задавать прямые вопросы типа: «Что у меня написано на листе?». Отвечать на вопросы можно только словами «да» и «нет». Участники расходятся по комнате и беседуют друг с другом.

- Зачастую мы испытываем трудности в общении, кажется, что нас не понимают, не слышат. А так хочется иметь дружеские отношения, которые предполагают стремление к полному пониманию и принятию другого. На протяжении всех наших встреч мы будем говорить об условии, необходимом для успешного осуществления процесса межличностного взаимодействия.

- Итак, мы сегодня о многом поговорили, об общении, его значении, практиковались в упражнениях. Дома я вас прошу подумать над вопросами «Что я сейчас переживаю?», «Чего я в данный момент хочу?», «Зачем я это делаю?» Спасибо за ваше активное участие.

ВСТРЕЧА 2

«Кто я?»

Цель: познание себя и как меня видят другие, развитие умения видеть атмосферу, окружающую самого себя и другого человека.

- Здравствуйте, ребята. На предыдущей встрече мы разбирались с понятием «общение» и его значением. Но прежде мы должны научиться понимать себя,

свои чувства и эмоции. Нашу сегодняшнюю встречу я хочу посветить непосредственно познанию себя.

- Начнем мы нашу встречу с упражнения «Никто не знает, что я...».

Цель: сплотить группу и настроить на работу.

- Сейчас мы будем бросать друг другу мяч и тот, у кого окажется мяч завершает фразу «Никто не знает, что я... (или у меня...)». Будьте внимательны!

- Дома я вас просила подумать над вопросами «Что я сейчас переживаю?», «Чего я в данный момент хочу?», «Зачем я это делаю?», давайте обсудим, кому удалось ответить, а кому нет, было ли легко. (Проверка домашнего задания).

Упражнение «Без маски»

Цель: снятие эмоциональной и поведенческой закрепощенности; формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности «я».

Оборудование: карточки с незаконченными фразами.

Инструкция: каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку.

Примерное содержание карточек:

«Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»

«Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ...»

«Иногда люди не понимают меня, потому что я ...»

«Верю, что я ...»

«Мне бывает стыдно, когда я ...»

«Особенно меня раздражает, что я ...» и т.п.

Упражнение «Части моего "Я"».

Цель: развитие представлений о себе, адекватной позитивной самооценки, коррекция личностных недостатков.

Материалы: Бумага, наборы цветных карандашей (6 цветов).

- Я предлагаю вам вспомнить, какими вы бываете в разных случаях, в зависимости от обстоятельств (порой настолько непохожими на себя самих, будто это разные люди), как вы ведете внутренний диалог с собой, попытайтесь нарисовать эти разные части своего "Я". Это можно сделать так, как получится, быть может, символически.

(После выполнения задания по очереди, показывая свои рисунки, рассказывают, что на них изображено. Подростки обмениваются впечатлениями, трудно ли было выполнить задание, трудно ли рассказать, что изобразили.).

- Проследите в повседневной жизни, какие и когда у вас возникают чувства, как вы их выражаете и для чего вы это делаете. (Домашнее задание).

- Сегодня мы много выполняли практических упражнений, и, я думаю, они вам помогли лучше узнать себя, разобраться в самом себе. Спасибо за ваше активное участие. Не забывайте про домашнее задание.

ВСТРЕЧА 3

«Я чувствую, что ты»

Цель: развивать навыки распознавания эмоционального состояния собеседника.

- Добрый день, ребята! Нашу встречу сегодня я хотела бы начать с упражнения «Подарок».

Цель: сплотить группу и настроить на работу.

Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать («вручить») молча, но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен

постараться понять, что ему дарят. Пока все не получают подарки, говорить ничего не надо. Всё делаем молча.

Проверка и обсуждение домашнего задания.

- Сегодня мы будем тренироваться распознавать эмоциональные состояния собеседника. Начнем с разминки.

Разминка

Цель: снятие напряжения; отработка невербального проявления эмоций.

Инструкция: я вам буду называть проявление тех или иных эмоций, а вы без слов должны будете их изобразить.

- Изобразите разъяренного человека (молча);
- Покажите недовольного ребенка;
- Продемонстрируйте удивление;
- Нахмурьтесь, как осенняя туча.

Упражнение «Фраза по кругу»

Инструкция: Выберем какую-нибудь простую фразу, например, «В саду падали яблоки». Теперь, начинаем произносить эту фразу все по очереди. Каждый участник игры должен произнести фразу с новой интонацией (вопросительной, восклицательной, удивительной, безразличной и т.д.). Если участник не может придумать ничего нового, то он выбывает из игры, и так продолжается, пока не останется несколько (3-4) победителей. Итак, по моему сигналу все участники игры, начиная с того, кто сидит справа, произносят одну и ту же простую фразу, но с разной интонацией. Повторять интонации нельзя. Тот, кто не может придумать новую интонацию, выбывает из игры. Игра может продолжаться до тех пор, пока не останется 3-4 победителя. Может быть, она закончится и раньше, если никто из участников не сможет придумать ничего нового.

Упражнение «Таможня»

Цель: формирование навыков анализа невербальных проявлений в поведении другого человека; помощь участникам освоить язык невербальных знаков.

Инструкция: предлагаю попрактиковаться в наблюдательности, внимательном анализе поведения другого человека, умении понять его душевное состояние. Итак, наша группа пассажиры, идущие на рейс самолета. Один из них контрабандист. Он пытается вывезти из страны уникальное ювелирное изделие" (в качестве "предмета контрабанды" используется реальный маленький предмет ключ, монета).

Итак, кто хочет быть таможенником?

Взявший на себя эту роль выходит. Один из участников группы, по желанию, прячет у себя ключ, после чего впускают "таможенника". Мимо него по одному проходят "пассажиры", он пытается определить, кто из них "провозит контрабанду". Чтобы облегчить задачу, ему предоставляют две или три попытки.

Обсуждение: на что ориентировались, когда определяли контрабандиста? Испытывали трудности в распознавании?

Вместе с ребятами приходим к выводу, что определять эмоциональное состояние другого человека бывает достаточно трудно.

В качестве обратной связи участникам предлагается письменно ответить на вопросы:

- Какие впечатления оставило у вас это занятие?
- Мне было легко...
- Мне было трудно...

Домашнее задание: Проследите, в каких ситуациях и какие чувства вы вызывали у людей, с которыми общались, попытайтесь определить причины.

Встреча заканчивается обменом впечатлениями и мнениями, возникшими в ходе проведения консультации.

- Благодарю вас за участие. Всего доброго, до свидания.

ВСТРЕЧА 4

«Я понимаю, что ты»

Цель: сформировать навыки анализа информации, которую транслирует собеседник.

Проверка домашнего задания.

Упражнение «Мы с тобой одной крови! Ты и я!»

Цель: сформировать навыки поиска общего и отличного.

Давайте подумаем над тем, что нас объединяет? Для этого выберете себе партнёра и сядьте рядом с ним. Возьмите чистый лист бумаги и ручку. Поставьте заголовок «Наше сходство», посмотрите друг на друга внимательно... Другой рост, вес, цвет волос, глаз... Очень много различий – ведь он – Другой! Но сейчас подумайте над тем, что вас объединяет. Но не спрашивайте об этом вашего партнёра. Работайте молча, заполняя ваш листок, думая и о нём и о себе. И чем разнообразнее будут эти признаки, тем лучше. Затем обменяйтесь с партнёром списками, и отметьте те признаки, с которыми не согласны. После этого, обсудите те списки, которые у вас получились, с чем вы согласны и с чем нет.

Упражнение «Язык тела»

Цель: сформировать навыки считывания информации с внешних проявлений собеседника.

Поскольку очень сложно делать однозначные выводы о том, какую информацию «передаёт» тело, полезно провести исследование того, как люди воспринимают передаваемые им «несловесные» (невербальные) послания. Сейчас мы будем по кругу передавать такое послание соседу справа, но молча, и так, чтобы вас поняли. Сосед должен угадать, о чём может быть это «послание» и потом уже передать своё послание дальше своему соседу.

Упражнение «Превращение».

Цель: сформировать навыки внимательного отношения к другим людям и способности понять другого.

Сейчас каждому из вас будет предоставлена возможность «вжиться» в другого человека, чтобы постараться лучше его почувствовать и понять. Вы получите листы бумаги с указанием имени того человека, в которого вы будете превращаться. Для этого пусть каждый напишет на карточке своё имя и отдаст мне (раздаются чистые листы бумаги, дети пишут свои имена). Пока вы ещё не получили «роль», постарайтесь понаблюдать друг за другом и запомнить какие-то особенности, привычки друг друга.

В качестве обратной связи ребятам предлагается ответить на вопросы:

- Что нового я сегодня узнал о себе?
- Что нового я сегодня узнал о других?

Домашнее задание: Пронаблюдать в своём ближайшем окружении друзей, родственников и/или других людей, какие послания и как они передают вам или между собой, и доходят ли эти послания до адресата, как люди на них реагируют.

ВСТРЕЧА 5

«Как я воспринимаю самого себя»

Проверка домашнего задания.

Упражнение «На что похоже мое настроение»

Цель: позволяет осознать свое эмоциональное состояние «здесь и сейчас» и выразить его в образной, символической форме.

«Прислушайтесь к себе. На какое животное похоже ваше настроение? Может быть, твоё настроение похоже на сюжет из какой-либо передачи или фильма или на настроение какого-либо книжного персонажа». Упражнение выполняется в кругу.

Упражнение «Ищу друга»

Цель: развитие коммуникативных навыков.

- С этого момента я становлюсь редактором особой газеты бесплатных объявлений. Она называется «Ищу друга». Каждый из вас может поместить в нашу газету объявление о поиске друга. В этом объявлении нет ограничений на количество слов или размер букв. Принимается любая форма. Вы можете изложить весь список требований к кандидату в друзья, весь набор качеств, которыми он должен обладать, а можете нарисовать его портрет. Можете рассказать о себе. Одним словом, делайте объявление таким, каким пожелаете. Следует только помнить, что объявлений о поиске друзей будет много и вам надо позаботиться, чтобы именно ваше привлекло внимание. Возьмите листы бумаги, фломастеры – творите! Время на подготовку – 3 минуты.

Спустя отнесенное время ведущий предлагает развесить листы на стенах. Подписывать их не нужно. Участники группы молча читают объявления. Каждый имеет право нарисовать красный кружок на том объявлении, которое привлекло его внимание, и он готов связаться с его подателем. Можно ограничить выбор таких объявлений, например, тремя.

– Теперь можно снять листы с объявлениями. Посмотрите, отозвались ли на ваше объявление. Посчитайте количество красных кружков на ваших листах. Пусть каждый по кругу назовет одну цифру – количество доставшихся вам выборов.

Вот теперь и наступит самый важный момент игры. Ведущий предлагает обсудить вопросы:

Чем характеризуется объявление, получившее наибольшее число заинтересованных ответов?

Что помешало вам откликнуться на другие объявления? (Речь идет об объявлениях, не получивших ни одного выбора, – если такие окажутся.)

Вполне вероятно, что наименьшее количество красных кружков будет на тех объявлениях, в которых подробно перечислены требования,

предъявляемые к будущему другу. Естественно: нелегко соответствовать высокому запросу. Не каждый обладает такими замечательными качествами, как «преданность», «готовность, все бросив, прийти на помощь», «умение хранить тайны» или «владение карате или кун-фу». И потом самое главное: в таких объявлениях ищут друга, который должен что-то давать, и ничего не предлагают взамен. Подобное потребительское отношение к другу, от которого требуется служить подателю объявления, вряд ли встретит понимание и сочувствие. Опыт показывает, что гораздо больший интерес и симпатию вызывают объявления, в которых человек предлагает то, чем он сам обладает, в общий котел дружбы, то есть он готов именно к дружеским взаимоотношениям, предполагающим желание и умение не только брать, но и давать.

Достаточно плавным и логичным будет переход к обсуждению человеческих качеств, важных для подлинной дружбы. И здесь неоценимую помощь окажут те объявления, в которых уже изложены позиции участников по поводу наиболее ценных достоинств друга. Естественно, ведущему нельзя упускать возможность подвести участников к рефлексии и инвентаризации собственных качеств.

ВСТРЕЧА 6

«Мои достоинства и достижения»

Упражнение «Таинственный незнакомец»

Цели: Игра помогает развитию у подростков чувства собственного достоинства. Хорошо, если каждый ребенок получит возможность быть признанным.

Материалы: Большой лист плотной бумаги и цветные мелки (карандаши, фломастеры) каждому участнику.

- Я хочу предложить вам игру, в которой вам, как детективам, надо будет догадаться, о ком идет речь. Я буду постепенно давать вам все больше подсказок о загадочном Таинственном незнакомце (Таинственной

незнакомке), которого я выберу из вас. Если вам покажется, что вы знаете, кого из детей я загадала, пожалуйста, не разглашайте эту тайну, а просто начинайте улыбаться...

Крупными буквами пишем на листе бумаги заголовок "Таинственный незнакомец". Тренер загадывает какого-нибудь ребенка и пишет первую подсказку, например: "У меня голубые глаза". Чтобы облегчить процесс чтения, в текст добавляются подходящие графические элементы, например, можно написать слово "голубые" голубым мелком или пририсовать рядом пару голубых детских глаз. Затем предложить детям прочитать подсказку.

Пишем следующую подсказку: "У меня светлые волосы". Снова добавляем ту или иную графическую иллюстрацию. Добавляем постепенно новую и новую информацию о незнакомце.

Затем читаем еще раз все подсказки и просим Таинственного незнакомца встать. Подсказки должны быть очень четкими и однозначными. Предлагая незнакомцу встать, смотрим прямо в глаза загаданному ребенку.

Упражнение «Три имени»

Цель: развитие саморефлексии.

Каждому участнику выдается по три карточки. На карточках нужно написать три варианта имен своих любимых героев комиксов, мультфильмов, фильмов, телепередач. Затем каждый член группы представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует имени этого персонажа.

Упражнение «Ладони»

Цель: работа над самооценкой.

Участникам нужно одеть волшебное дерево в листья, но необычные (положить свою ладонку на лист бумаги, раздвинуть пальцы и аккуратно обвести ее по контуру, затем на каждом, получившемся на бумаге, пальце написать или нарисовать что-нибудь хорошее о себе).

ВСТРЕЧА 7

«Боремся с одиночеством»

Упражнение «Настроение»

Цель: снять стресс, устранить неприятный осадок после конфликта или произошедшей неприятности, успокоиться, обрести внутренний покой.

Инструкция: Возьмите цветные фломастеры или карандаши. Расслабленной левой рукой нарисуйте абстрактный рисунок: линии, цветовые пятна, фигуры. Полностью погружаясь в свои переживания, выбирайте цвет и проводите линии так, как вам хочется, в соответствии с вашим настроением. Вы как бы переносите свое грустное настроение на бумагу, материализуя его.

После того как вы изрисовали весь лист бумаги, переверните его и на обратной стороне напишите 8-10 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, пишите те слова, которые сразу же приходят в голову.

Еще раз посмотрите на рисунок, как бы снова переживая свое состояние, и перечитайте написанные слова, а потом энергично, с удовольствием разорвите листок. Скомкайте кусочки бумаги и выбросите их.

Самоанализ: Сравните свое состояние до и после выполнения упражнения.

Упражнение «Минута одиночества»

Тренер: Иногда, чтобы помочь кому-то, важно понять, что же чувствует другой человек. Давайте на минуту закроем глаза, помолчим и вспомним то чувство, которое уже сами испытывали, или представим, как это бывает. Нам сейчас очень одиноко. Мы чувствуем себя несчастными и обиженными, никому не нужными. Прислушайтесь к себе. В какой части тела живет ваше одиночество? Какого оно цвета? Какой формы и размера? Представьте себя совершенно одиноким в какой-либо части земного шара или в космосе, под землей или под водой, а может, в лесу или в темной комнате. Вызовите в себе чувство одиночества и побудьте с этим чувством несколько секунд (5

секунд). Постепенно открывайте глаза, возвращайтесь в наш класс и к нашему разговору. Как вы сейчас себя чувствуете? Получилось ли у вас ощутить одиночество?

Упражнение «Победи одиночество»

Цели: Дети часто чувствуют себя одинокими. Им становится легче, когда они узнают, что и у других дела обстоят подобным образом, а также, когда они могут обсудить, какие существуют способы выхода из состояния одиночества.

Тренер: Внимательно послушайте то, что я сейчас вам прочитаю...

" Степа был один. Ему было ужасно одиноко. Он встал, потом снова сел. Посмотрел в окно. Ему так хотелось, чтобы рядом с ним был сейчас какой-нибудь другой ребенок. Ему хотелось иметь друга, с которым можно было бы сейчас поговорить или поиграть. Степа подумал, что в последнее время он часто остается один. Он почувствовал, как к глазам подступили слезы..."

Вспомни, когда тебе самому было одиноко. Или подумай о ком-нибудь, с кем это тоже случается. Напиши, что в таких случаях бывает на душе у тебя или у этого человека. Теперь подумай вот о чем. Нередко одинокие люди находятся рядом друг с другом. Как им подружиться, чтобы всем стало хорошо? Запиши свои мысли по этому поводу.

Теперь объединитесь по трое и покажите или расскажите друг другу, что вы написали. А потом обсудите вот какой вопрос: что мы можем сделать, чтобы в мире стало меньше одиноких людей?

Упражнение «Пути из одиночества»

У каждого из нас есть собственный опыт помощи себе и другим в разных ситуациях. Давайте поделимся им друг с другом. Я предлагаю вам по очереди закончить следующее предложение: «Когда я чувствую себя одиноким, то я...» Ответы записываются на доске. Обсуждение: Какой из

вариантов вам понравился, и вы хотите его попробовать? Чем еще люди могут помочь друг другу?

ВСТРЕЧА 8

«Полезное» одиночество»

Упражнение «Спутанные цепочки»

Цель: эмоциональное раскрепощение, обучение взаимодействию со сверстниками, сплочение коллектива.

Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий следит за тем, чтобы каждый держал руки двух людей. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук (разрешается только изменение положения кистей, чтобы не происходило вывихов рук). В результате либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

Упражнение «Хочу-не хочу»

Цель: работа с эмоциональным опытом, осознание эмоций, расширение психологических границ.

Инструкция: «На доске выписаны всевозможные чувства и эмоции. Разбейте лист на 3 колонки, в первую колонку выпишите эмоции, которые вы хотели бы испытывать, во вторую, которые приходится испытывать, в третью, которые категорически не хотите испытывать».

Примерные вопросы для обсуждения: Какие эмоции хочется испытывать? Можно ли всегда испытывать только положительные эмоции? Какие эмоции испытывать не хочется? Можно ли их избежать? Вы написали эмоции, которые приходится испытывать, скорее всего, они связаны с определенными ситуациями, опишите эти ситуации и их связь с эмоциями.

Упражнение релаксация-визуализация «Яблоневый сад»

Цель: снятие напряжения, расслабление, восстановление эмоционального равновесия.

Инструкция: Примите удобное положение. Расслабьте тело. Внимание сосредоточьте на дыхании. Дышим спокойно и медленно (вдох – выдох). Представьте себе, что вы входите в весенний яблоневый сад, медленно идёте по аллее, вдыхая запах нежных бело-розовых цветов. По узкой тропинке Вы подходите к калитке, открываете её и попадаете на душистый зелёный луг. Мягкая трава качается, приятно жужжат насекомые, ветерок ласкает ваше лицо, волосы... Перед вами озеро... Вода прозрачна и серебриста, гоняются друг за другом солнечные зайчики. Вы медленно идёте к острову, идёте по берегу вдоль озёрного ручейка и подходите к водопаду... Вы входите в него, и сияющие струи очищают Вас, наполняют силой и энергией... За водопадом - грот, тихий, уютный, в нём Вы остаётесь один на один с собой... А теперь пора возвращаться. Медленно проделайте весь свой путь в обратном направлении, выйдите из яблоневого сада и только тогда откройте глаза.

Обсуждение: расскажите, что чувствовали во время визуализации? что после? получилось расслабиться?

ВСТРЕЧА 9

«Я вам хочу сказать»

Упражнение «Послушай»

Цель: помогает обратить внимание на самого себя, на свои чувства и эмоции.

Тренер просит участников сесть поудобнее и закрыть глаза. Сидим тихо-тихо и слушаем, что происходит вокруг нас, внутри нас. Прислушиваемся к своим ощущениям. Далее участники делятся своими чувствами, что он чувствовал, чего хотел, что услышал.

Упражнение «Рисование одним карандашом»

Цель: выявить особенности взаимодействия и сотрудничества, развитие невербальных техник взаимодействия.

Оборудование: листы бумаги, цветные карандаши.

Инструкция: группа разбивается на пары. Каждая пара садится за стол, располагая одним карандашом и одним листом бумаги. Оба партнера берут один карандаш (не имеет значения, кто его держит выше, кто ниже) и стараются одновременно нарисовать что-нибудь. Им не разрешается договариваться о рисунке и разговаривать. На создание совместного произведения дается около 5 минут. Под законченным рисунком пара таким же способом, как рисовала, пишет его название и в другом углу ставит подпись. Рисунок должен быть подписан одной фамилией.

Обсуждение: Каждая пара описывает свое произведение и его создание. При этом партнеры обмениваются впечатлениями, относящимися к взаимодействию: кто начал рисовать, кто был инициатором той или иной части темы, как в ходе рисования инициатива переходила от одного участника к другому, имело ли место соперничество, если имело, то когда и что послужило стимулом для него, при каких обстоятельствах все шло гладко, кто чувствовал себя лучше в роли главенствующего, а кто в роли подчиняющегося, какие стратегии и маневры при осуществлении собственных планов участники заметили у себя и у партнера, как создавались и были написаны название и подпись.

Таблица 1. – Результаты методики «Шкала одиночества» в 6 «в» классе после формирующего эксперимента

№	Учащийся	Номер вопроса и баллы																				Уровень одиночества		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Сумма баллов	До эксп.	После
1	Павел Б.	1	2	0	0	3	3	1	3	2	3	2	2	0	2	2	0	3	1	3	3	36	высокий	средний
2	Максим Б.	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	2	0	0	2	2	0	11	низкий	низкий
3	Михаил Б.	1	0	3	3	1	2	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	2	2	19	средний	низкий
4	Юрий В.	1	1	2	2	3	0	3	3	2	2	2	2	3	0	1	0	2	1	3	3	36	средний	средний
5	Никита В.	2	2	1	0	0	0	0	2	0	0	1	2	0	0	0	2	1	2	1	1	17	низкий	низкий
6	Полина Г.	2	2	0	0	0	1	2	1	3	2	3	1	2	1	1	2	0	2	0	2	27	средний	средний
7	Руслан Г.	2	0	0	0	1	2	2	2	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	12	низкий	низкий
8	Антон З.	3	2	0	0	2	3	3	3	2	3	2	2	1	3	2	0	3	3	3	2	40	высокий	высокий
9	Юлия К.	2	0	0	0	1	2	0	0	0	0	0	1	1	1	2	2	0	2	2	1	15	низкий	низкий
10	Екатерина К.	2	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	2	1	2	1	16	низкий	низкий
11	Ксения К.	1	1	1	0	0	0	3	3	1	1	2	0	0	0	0	1	1	2	3	1	21	средний	средний
12	Юрий К.	1	2	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	2	1	11	низкий	низкий
13	Назар К.	2	1	2	1	2	2	0	2	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	17	низкий	низкий
14	Алина Л.	1	2	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	10	низкий	низкий
15	Евгения М.	2	3	1	2	0	0	0	1	1	2	2	0	1	0	0	1	0	1	2	1	18	низкий	низкий
16	Владислав М.	3	2	1	2	2	1	2	0	2	0	1	1	0	0	3	3	0	0	0	2	22	средний	средний
17	Ярослав Н.	2	1	0	1	0	0	0	0	1	1	2	1	1	1	1	0	0	0	2	2	16	низкий	низкий
18	Анастасия Н.	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2	0	0	0	0	0	9	низкий	низкий
19	Вадим П.	2	3	0	3	2	3	3	1	3	3	2	3	2	2	2	0	0	0	1	2	37	средний	средний
20	Сергей П.	1	1	1	1	2	2	1	1	0	0	0	1	2	0	0	0	0	1	2	2	19	низкий	низкий
21	Михаил П.	2	0	0	0	1	2	0	0	2	0	0	1	1	1	0	2	0	2	2	1	15	низкий	низкий
22	Полина П.	2	2	1	0	0	0	0	2	0	0	1	2	1	0	0	2	1	2	1	1	18	низкий	низкий
23	Алёна С.	2	0	1	1	0	0	0	2	0	1	0	0	1	1	0	3	0	0	1	2	15	низкий	низкий
24	Максим Р.	3	3	2	3	1	2	1	1	1	0	1	2	2	2	1	1	0	2	3	3	34	высокий	средний

Таблица 2. – Социоматрица выборов в 6 «в» классе после формирующего эксперимента

№	Кто выбирает (фамилии)	Кого выбирают (№)																							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	Павел Б.				x			x															x		
2	Максим Б.					x				x					x										
3	Михаил Б.	x											x										x		
4	Юрий В.	x						x						x											
5	Никита В.		x															x	x						
6	Полина Г.							x				x		x											
7	Руслан Г.	x		x	x																				
8	Антон З.								x											x					x
9	Юлия К.									x								x		x					
10	Екатерина К.		x				x												x						
11	Ксения К.						x						x											x	
12	Юрий К.			x							x					x									
13	Назар К.										x	x		x											
14	Алина Л.							x													x			x	
15	Евгения М.		x	x																	x				
16	Владислав М.	x									x												x		
17	Ярослав Н.				x												x								x
18	Анастасия Н.									x								x		x					
19	Вадим П.									x	x							x							
20	Сергей П.	x							x			x													
21	Михаил П.																x							x	x
22	Полина П.	x								x									x						
23	Алёна С.				x							x													x
24	Максим Р.						x							x				x							
Количество выборов		6	3	3	4	1	3	4	1	4	3	5	3	2	3	2	2	5	3	3	2	0	3	2	4

Таблица 3. - Статусные позиции учащихся 6 «в» класса

№	Учащийся	Количество выборов		Статусная позиция	
		До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
1	Павел Б.	6	6	лидер	лидер
2	Максим Б.	3	3	предпочитаемый	предпочитаемый
3	Михаил Б.	3	3	предпочитаемый	предпочитаемый
4	Юрий В.	4	4	предпочитаемый	предпочитаемый
5	Никита В.	1	1	пренебрегаемый	пренебрегаемый
6	Полина Г.	3	3	предпочитаемый	предпочитаемый
7	Руслан Г.	5	5	лидер	лидер
8	Антон З.	0	1	изолированный	пренебрегаемый
9	Юлия К.	4	4	предпочитаемый	предпочитаемый
10	Екатерина К.	2	3	пренебрегаемый	предпочитаемый
11	Ксения К.	5	5	лидер	лидер
12	Юрий К.	3	3	предпочитаемый	предпочитаемый
13	Назар К.	1	2	пренебрегаемый	предпочитаемый
14	Алина Л.	3	3	предпочитаемый	предпочитаемый
15	Евгения М.	2	2	пренебрегаемый	пренебрегаемый
16	Владислав М.	2	2	пренебрегаемый	пренебрегаемый
17	Ярослав Н.	5	5	лидер	лидер
18	Анастасия Н.	4	3	предпочитаемый	предпочитаемый
19	Вадим П.	4	3	предпочитаемый	предпочитаемый
20	Сергей П.	2	2	пренебрегаемый	пренебрегаемый
21	Михаил П.	0	0	изолированный	изолированный
22	Полина П.	3	3	предпочитаемый	предпочитаемый
23	Алёна С.	3	3	предпочитаемый	предпочитаемый
24	Максим Р.	4	4	предпочитаемый	предпочитаемый

Таблица 4. – Результаты опросника КОС в 6 «в» классе после формирующего эксперимента

№	Учащийся	Коммуникативные умения		Организаторские умения	
		Показатель	Уровень	Показатель	Уровень
1	Павел Б.	0,62	3 – средний	0,57	2 – ниже среднего
2	Максим Б.	0,67	4 – высокий	0,68	3 – средний
3	Михаил Б.	0,53	2 – ниже среднего	0,56	2 – ниже среднего
4	Юрий В.	0,57	3 – средний	0,72	4 – высокий
5	Никита В.	0,12	1 – низкий	0,35	1 – низкий
6	Полина Г.	0,28	1 – низкий	0,68	3 – средний
7	Руслан Г.	0,54	2 – ниже среднего	0,68	3 – средний
8	Антон З.	0,23	1 – низкий	0,51	1 – низкий
9	Юлия К.	0,67	4 – высокий	0,67	3 – средний
10	Екатерина К.	0,48	2 – ниже среднего	0,72	4 – высокий
11	Ксения К.	0,64	3 – средний	0,77	4 – высокий
12	Юрий К.	0,67	4 – высокий	0,68	3 – средний
13	Назар К.	0,57	3 – средний	0,61	2 – ниже среднего
14	Алина Л.	0,64	3 – средний	0,69	3 – средний
15	Евгения М.	0,67	4 – высокий	0,54	1 – низкий
16	Владислав М.	0,21	1 – низкий	0,39	1 – низкий
17	Ярослав Н.	0,34	1 – низкий	0,38	1 – низкий
18	Анастасия Н.	0,57	3 – средний	0,58	2 – ниже среднего
19	Вадим П.	0,57	3 – средний	0,69	3 – средний
20	Сергей П.	0,59	3 – средний	0,72	4 – высокий
21	Михаил П.	0,37	1 – низкий	0,25	1 – низкий
22	Полина П.	0,67	4 – высокий	0,7	3 – средний
23	Алёна С.	0,69	4 – высокий	0,79	4 – высокий
24	Максим Р.	0,48	2 – ниже среднего	0,72	4 – высокий

Таблица 5. – Результаты опросника аффилиации в 6 «в» классе после формирующего эксперимента

№	Учащийся	Стремление к людям		Боязнь быть отвергнутым		Сочетание, №
		Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	
1	Павел Б.	64	низкий	72	низкий	4
2	Максим Б.	92	средний	116	средний	
3	Михаил Б.	215	высокий	192	высокий	1
4	Юрий В.	98	средний	67	низкий	
5	Никита В.	56	низкий	54	низкий	
6	Полина Г.	179	высокий	78	низкий	2
7	Руслан Г.	79	низкий	215	высокий	3
8	Антон З.	156	средний	168	средний	
9	Юлия К.	204	высокий	212	высокий	1
10	Екатерина К.	213	высокий	78	низкий	2
11	Ксения К.	213	высокий	76	низкий	2
12	Юрий К.	220	высокий	203	высокий	1
13	Назар К.	202	высокий	172	средний	
14	Алина Л.	199	высокий	206	высокий	1
15	Евгения М.	95	средний	62	низкий	
16	Владислав М.	64	низкий	47	низкий	4
17	Ярослав Н.	189	высокий	197	высокий	1
18	Анастасия Н.	72	низкий	210	высокий	3
19	Вадим П.	77	низкий	52	низкий	4
20	Сергей П.	212	высокий	206	высокий	1
21	Михаил П.	208	высокий	68	низкий	2
22	Полина П.	193	высокий	203	высокий	1
23	Алёна С.	216	высокий	219	высокий	1
24	Максим Р.	49	низкий	75	низкий	4

Статистическая обработка данных после проведения формирующего эксперимента

С целью оценки достоверности сдвига в значениях уровня переживания одиночества до и после формирующего эксперимента нами был применен Т-критерий Вилкоксона.

Определим гипотезы:

H_0 - интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении;

H_1 - интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Таблица 1

Расчет критерия Т при сопоставлении замеров уровня переживания одиночества

№	Ф.И.	уровень переживания одиночества		Разность	Абсолютное значение	Ранговый номер разности
		До формирующего эксперимента	После формирующего эксперимента			
1	Павел Б.	2	2	0	0	2,5
2	Екатерина К.	2	2	0	0	2,5
3	Назар К.	1	2	1	1	5,5
4	Михаил Б.	2	2	0	0	2,5
5	Антон З.	3	3	0	0	2,5
6	Максим Р.	2	3	1	1	5,5
Сумма						21

1 - высокий уровень

2 – средний уровень

3 – низкий уровень

Проверим совпадение ранговой суммы с расчетной:

$$\sum R = 3 + 3 + 3 + 3 + 6 + 3 = 21;$$

$$n * (n + 1) : 2 = 6 * (6 + 1) : 2 = 21$$

$$T = \sum R_x$$

где R_x - ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

Итак, в нашем случае $T_{\text{эмп.}} = 0$

Определим критические значения T для $n=6$

$$T_{\text{кр.}} (p \leq 0,05) = 2$$

Так как $T_{\text{эмп.}} < T_{\text{кр.}} (p \leq 0,05)$, то H_0 отвергается и принимается H_1 , на уровне значимости $p \leq 0,05$, то есть сдвиг в типичном направлении более интенсивен, чем сдвиг в нетипичном направлении, что мы можем утверждать с вероятностью 95 %.

Следовательно, в результате проведенных статистических исследований мы принимаем гипотезу H_1 как достоверную на уровне 95% вероятности.