

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

Факультет Начальных классов  
Выпускающая кафедра Педагогики и психологии начального образования

**Евдокименко Наталья Алексеевна**

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

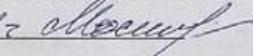
Тема: Групповое консультирование как средство психологической помощи  
младшим школьникам, испытывающим одиночество  
Направление: 44.04.02. «Психолого-педагогическое образование»  
Магистерская программа: «Мастерство психологического консультирования»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующая кафедрой

к.п.с.н., доцент Мосина Н.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

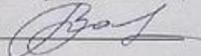
11.06.2021 

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

к.п.с.н., доцент Сафонова М.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

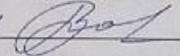
11.06.2021 

(дата, подпись)

Научный руководитель

к.п.с.н., доцент Сафонова М.В.

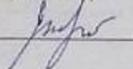
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

11.06.2021 

(дата, подпись)

Обучающийся: Евдокименко Н.А.

(фамилия, инициалы)

11.06.2021 

Красноярск,  
2021

## СОДЕРЖАНИЕ

Реферат.....	3
Введение.....	10
Глава 1. Теоретические основы изучения группового консультирования как средства психологической помощи младшим школьникам, испытывающим одиночество.....	16
1.1. Понятие одиночества в психологической науке.....	16
1.2. Факторы формирования чувства одиночества у младших школьников...38	
1.3. Возможности группового консультирования как средства снижения чувства одиночества у младших школьников.....	46
Выводы по Главе 1.....	52
Глава 2. Экспериментальная работа по изучению возможностей группового психологического консультирования как средства снижения чувства одиночества у младших школьников.....	55
2.1. Методическая организация исследования. Результаты эксперимента и их обсуждение.....	55
2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента.....	71
2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение.....	81
Выводы по главе 2.....	92
Заключение.....	95
Список используемых источников.....	97
Приложение А.....	104
Приложение Б.....	105
Приложение В.....	118
Приложение Г.....	147
Приложение Д.....	162

## Реферат

Диссертация на соискание степени магистра по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, направленность «Мастерство психологического консультирования» и теме «Групповое консультирование как средство психологической помощи младшим школьникам, испытывающим одиночество».

**Цель научного исследования** – составить и апробировать программу группового консультирования, направленную на психологическую помощь младшим школьникам, испытывающим чувство одиночества.

**Объект исследования** – процесс психологической помощи младшим школьникам, испытывающим чувство одиночества.

**Предмет исследования** – групповое консультирование как средство психологической помощи младшим школьникам, испытывающим одиночество.

**Основная гипотеза исследования:** процесс психологической помощи младшим школьникам, испытывающим чувство одиночества будет результативным, если:

1) будет организовано групповое психологическое консультирование, как обеспечивающее поддержку группы, пространство для общения;

2) консультации будут направлены на развитие навыков общения, внутренних качеств, самооценки, преодоление психологических барьеров, страхов, регуляцию эмоциональных состояний.

3) в процессе работы будут использоваться дискуссии, психотехники, игры и упражнения, направленные на устранение, снижение чувства одиночества младших школьников.

**Теоретико-методологические основания исследования:**

- идеи зарубежных психологов в области изучения одиночества (психодинамический подход): З. Фрейд, Дж. Зилбург, Х. Салливан, Э. Фромм,

Ф. Фромм-Рейхман;

- интеракционистский подход Р. Вейса;
- «интимный» подход В.Дж. Дерлега, С.Т. Маргулис;
- когнитивный подход Л.Э. Пепло, Д. Перлмана;
- феноменологический подход К. Роджерса;
- экзистенциальный подход Ж.-П. Сартра, А. Камю, К. Мустакас,

В. Франкла, И. Ялома;

- идеи отечественных исследователей: К. А. Абульханова-Славская, Л.И. Старовойтова, Г.М. Тихонов, С.Г. Трубникова, Ж.В. Пузанова, Н.Е. Покровский, С.А. Ветров, Ю.М. Швалб, О.В. Данчева, И.С. Кон, О.Б. Долгинова, Н.В. Перешина, О.Н. Кузнецов, В.И. Лебедев, А.У. Хараш.

#### **Методы исследования:**

1. Теоретические – анализ психологической, психолого-педагогической и тематической литературы по теме исследования; обобщение практического опыта по работе психологов с проблемой чувства одиночества.
2. Эмпирические – наблюдение, опрос, тестирование, эксперимент (групповое консультирование).
3. Статистические – качественный и количественный анализ результатов исследования.

**Экспериментальная база исследования:** ученики 2 «л» класса в количестве 25 человек и ученики 2 «и» класса в количестве 25 человек МБОУ СШ № 155 г. Красноярска.

**Апробация результатов исследования** происходила в ходе организации и проведения групповых консультаций на базе кабинета психолога. Всего было проведено 13 групповых консультаций.

#### **Научная новизна исследования:**

Элемент новизны состоит в обоснование возможностей применения в групповом консультировании младших школьников техник и упражнений, которые могут комбинироваться и быть адаптированы под любую группу с

различной степенью чувства одиночества, а также в зависимости от цели – устранение данного синдрома, либо его профилактика.

#### **Теоретическая значимость:**

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что результаты, полученные автором в ходе исследования, станут основой для более углубленного изучения возможностей группового консультирования в процессе психологического консультирования младших школьников по вопросам одиночества.

#### **Практическая значимость:**

Практическая значимость проведенного исследования заключается в том, что полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе штатных психологов организации, психологов консультативных центров и специалистов группового консультирования в области профессионального консультирования.

**Структура диссертации:** описание представляемого исследования включает введение, две главы, заключение, список источников литературы и приложения.

**Во Введении** обсуждается актуальность работы, цели и задачи исследования, научная новизна, научная и практическая значимость диссертации, формулируются положения, выносимые на защиту, а также приводится список работ, в которых опубликованы результаты данного исследования. Кратко представлено содержание диссертации.

**В Главе 1** описаны теоретические основы одиночества. Рассмотрено понятие одиночества в психологии, теории разных авторов, виды одиночества, признаки одиночества, факторы и причины одиночества младших школьников, специфика группового консультирования в условиях работы с младшими школьниками, испытывающими одиночество. Выводы.

**В Главе 2** представлено экспериментальное исследование по применению метода группового консультирования как средства устранения и профилактики одиночества. Методическая организация исследования и

обсуждение результатов констатирующего эксперимента. Организация и проведение формирующего эксперимента. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение. Выводы.

**В заключении** сформулированы основные результаты диссертации.

**В приложениях** собраны таблицы, содержащие данные по результатам исследования, а также результаты математической обработки данных и конспекты консультаций.

Таким образом, в ходе теоретической и опытно-экспериментальной работы положения гипотезы получили подтверждение, задачи исследования решены, цель достигнута.

## Abstract

A dissertation for a master's degree in the field of training 44.04.02 Psychological and pedagogical education, focus "Mastery of psychological counseling" and the topic "Group counseling as a means of psychological assistance to younger students experiencing loneliness".

**The purpose of the research** is to create and test a group counseling program aimed at psychological assistance to younger students who are experiencing a sense of loneliness.

**The object of the research** is the process of psychological assistance to primary school children experiencing a sense of loneliness.

**The subject of the study** is group counseling as a means of psychological assistance to younger students experiencing loneliness.

**The main hypothesis of the study:** the process of psychological assistance to younger students experiencing a sense of loneliness will be effective if:

1) group psychological counseling will be organized as a support for the group, a space for communication;

2) consultations will be aimed at developing communication skills, internal qualities, self-esteem, overcoming psychological barriers, fears, and regulating emotional States.

3) discussions, psychotechnics, games and exercises aimed at eliminating and correcting the feeling of loneliness of younger students will be used in the course of the work.

### **Theoretical and methodological foundations of the study:**

- ideas of foreign psychologists in the study of loneliness (psychodynamic approach): 3. Freud, J. Zilburg, H. Sullivan, E. Fromm, F. Fromm-Reichmann;

- interactionist approach P. Weiss's;

- "intimate" approach by V. Dzh. Derlega, S. T. Margulis;

- the cognitive approach of L. E. Peplo, D. Perlman;

- the phenomenological approach To Rogers;

- existential approach by J. p. Sartre, A. Camus, K. Moustakas, V. Frankl, I. Yalom;

- ideas of domestic researchers: K. A. Abulkhanova-Slavskaya, L.I. Starovoitova, G.M. Tikhonov, S.G. Trubnikova, Zh.V. Puzanova, N.E. Pokrovsky, S.A. Vetrov, Yu.M. Shvalb, O.V. Dancheva, I.S. Kon, O.B. Dolginova, N.V. Pereshina, O.N. Kuznetsov, V.I. Lebedev, A.U. Kharash.

**Method of research:**

1. Theoretical – analysis of psychological, psychological-pedagogical and thematic literature on the research topic; generalization of practical experience in the work of psychologists with the problem of loneliness.

2. Empirical – observation, survey, testing, experiment (group consultation).

3. Statistical – qualitative and quantitative analysis of research results.

**The experimental base of the research:** pupils of the 2 "I" class of 25 people and disciples 2 "and" class of 25 people MBOU school № 155 city of Krasnoyarsk.

**Testing of the results** of the study took place during the organization and conduct of group consultations on the basis of the psychologist's office. A total of 10 group consultations were held.

**Scientific novelty of the research:**

The novelty element is to justify the possibility of using techniques and exercises in group counseling for younger students, which can be combined and adapted to any group with varying degrees of loneliness, as well as depending on the goal – to eliminate this syndrome, or to prevent it.

**The theoretical significance:**

The theoretical significance of the study lies in the fact that the results obtained by the author in the course of the study will become the basis for a more in-depth study of the possibilities of group counseling in the process of psychological counseling of younger schoolchildren on issues of loneliness.

**Practical significance:**

The practical significance of the research is that the obtained theoretical and practical material can be used in the work of staff psychologists of the organization,

psychologists of counseling centers and group counseling specialists in the field of professional counseling.

**Structure of the dissertation:** the description of the submitted research includes an introduction, two chapters, conclusion, list of literature sources and appendices.

**The Introduction** discusses the relevance of the work, the goals and objectives of the research, scientific novelty, scientific and practical significance of the dissertation, formulates the provisions submitted for defense, and also provides a list of works in which the results of this research are published. The content of the dissertation is briefly presented.

**Chapter 1** describes the theoretical foundations of loneliness. The concept of loneliness in psychology, the theory of different authors, types of loneliness, signs of loneliness, factors and causes of loneliness of younger students, the specifics of group counseling in working with younger students experiencing loneliness. Conclusions.

**Chapter 2** presents an experimental study on the use of group counseling as a means of eliminating and preventing loneliness. Methodological organization of the study and discussion of the results of the ascertaining experiment. Organizing and conducting a formative experiment. Results of the formative experiment and their discussion. Conclusions.

**In conclusion**, the main results of the dissertation are formulated.

**The appendices** contain tables containing data on the results of the study, as well as the results of mathematical data processing and summaries of consultations.

Thus, in the course of theoretical and experimental work, the hypotheses were confirmed, the research tasks were solved, and the goal was achieved.

## Введение

Современный период социальных изменений сопряжен с перестройкой сознания человека, ведущей к пересмотру прежних устоявшихся отношений, к поиску иного стиля взаимодействия между людьми. Не каждому человеку удается быстро приспособиться к меняющимся условиям. Неудивительно, что заметное место в области психологии отношений занимает проблема одиночества. Интерес к обсуждаемому социально-психологическому феномену возник с XVIII в., а в XX в. проблема одиночества выходит за рамки традиционной формы – одиночество становится сугубо личностным явлением. Наибольшую известность среди психологических получили подходы к пониманию одиночества зарубежных авторов: психодинамический (З. Фрейд, Дж. Зилбург, Х. Салливан, Э. Фромм, Ф. Фромм-Рейхман); интеракционистский (Р. Вейс); «интимный» (В. Дж. Дерлега, С. Т. Маргулис); когнитивный (Л. Э. Пепло, Д. Перлман); феноменологический (К. Роджерс); экзистенциальный (Ж.-П. Сартр, А. Камю, К. Мустакас, В. Франкл, И. Ялом).

Анализ научных трудов и исследований современных авторов показывает, что до сих пор в науке нет единого понимания сущности одиночества и позволяет очертить проблемное поле изучения феномена одиночества: изучение одиночества как социально-психологического феномена (К. А. Абульханова-Славская, Л. И. Старовойтова, Г. М. Тихонов, С. Г. Трубникова, Ж. В. Пузанова); изучение культурно-исторических форм одиночества (Н. Е. Покровский, С. А. Ветров, Ю. М. Швалб, О. В. Данчева); психологические особенности одиночества в подростковом и юношеском возрасте (И. С. Кон, О. Б. Долгинова, Н. В. Перешина); описание явлений, близких одиночеству (изоляция, уединение) (О. Н. Кузнецов, В. И. Лебедев, А. У. Хараш.)

В настоящее время недостаточно ясно раскрыты некоторые аспекты проблемы, в частности, переживание чувства одиночества в младшем школьном возрасте.

Одиночество – это состояние, связанное с утратой человеком связей с коллективом, семьей, с обществом. Вопрос совершенствования общения детей как обязательного условия обеспечения их развития в социуме рассматривается в отечественной и зарубежной психологии достаточно давно, что подчеркивает не снижающуюся актуальность этой, одной из важнейших проблем психологической науки. Ее исследование наряду с научным значением представляет и практический интерес, поскольку нацелено, в конечном счете, на решение многих психологических и педагогических вопросов, связанных с организацией эффективного обучения и воспитания детей младшего школьного возраста, как составляющей общего процесса воспроизводства общественной жизни.

С приходом в школу ребенок попадает в новые условия: классный коллектив, личность педагога, изменение режима дня, новые правила и обязанности, новые люди. Первые годы ребенка в школе связаны с возникновением важнейшего личностного новообразования – внутренней позиции школьника – того мотивационного центра, который обеспечивает направленность ребенка на учебу, его эмоционально положительное отношение к школе, стремление соответствовать образу хорошего ученика. В тех случаях, когда важнейшие потребности ребенка, отражающие его внутренние потребности, его внутреннюю позицию, не удовлетворены, он может переживать устойчивое эмоциональное неблагополучие.

Состояние одиночества у ребенка часто определяется обстановкой в семье, особенностями воспитания и взаимодействия родителей с ребенком, а также эмоциональной атмосферой в классе и личностными особенностями педагогов и родителей. Особое внимание уделяется проблеме совместной деятельности педагогов и учащихся. Учитель часто занимает доминирующую позицию, подавляя личность ребенка, рассматривая детей как обучаемые объекты, способствуя уходу ребенка «в себя».

Данная работа актуальна, так как знание и понимание чувства одиночества младших школьников помогли бы решить ряд социально-

психологических проблем, связанных с общением в школьной среде, установлением оптимально-комфортной атмосферы класса, школы, что позволило бы оптимизировать процесс взаимоотношений учеников и педагогов.

**Цель исследования** – составить и апробировать программу группового консультирования, направленную на психологическую помощь младшим школьникам, испытывающим чувство одиночества.

**Объект исследования** – процесс психологической помощи младшим школьникам, испытывающим чувство одиночества.

**Предмет исследования** – групповое консультирование как средство психологической помощи младшим школьникам, испытывающим одиночество.

**Основная гипотеза исследования:** процесс психологической помощи младшим школьникам, испытывающим чувство одиночества будет результативным, если:

- 1) будет организовано групповое психологическое консультирование, как обеспечивающее поддержку группы, пространство для общения;
- 2) консультации будут направлены на развитие навыков общения, внутренних качеств, самооценки, преодоление психологических барьеров, страхов, регуляцию эмоциональных состояний.
- 3) в процессе работы будут использоваться дискуссии, психотехники, игры и упражнения, направленные на устранение, снижение чувства одиночества младших школьников.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования.
2. Подобрать диагностический комплекс для изучения чувства одиночества у младших школьников.
3. Изучить проявления чувства одиночества у младших школьников.
4. Проанализировать и описать особенности младших школьников,

испытывающих одиночество.

5. Разработать и апробировать программу группового консультирования, направленного на снижение чувства одиночества у младших школьников.

6. Проследить динамику уровней проявления чувства одиночества у младших школьников до и после формирующего эксперимента.

7. Оценить эффективность разработанной программы с помощью методов математической статистики.

#### **Методы исследования:**

1. Теоретические – анализ психологической, психолого-педагогической и тематической литературы по теме исследования; обобщение практического опыта по работе психологов с проблемой чувства одиночества.

2. Эмпирические – наблюдение, опрос, тестирование, эксперимент (групповое консультирование).

3. Статистические – качественный и количественный анализ результатов исследования.

**Экспериментальная база исследования:** 50 обучающихся МБОУ СШ № 155 г. Красноярска, ученики 2 «л» класса в количестве 25 человек и ученики 2 «и» класса в количестве 25 человек, их них Х девочек и 3 мальчиков в возрасте 8-9 лет.

**Апробация результатов исследования** происходила в ходе организации и проведения групповых консультаций на базе кабинета психолога. Всего было проведено 13 групповых консультаций.

По теме исследования имеются 2 публикации.

#### **Теоретико-методологические основания исследования:**

– идеи зарубежных психологов в области изучения одиночества (психодинамический подход): З. Фрейд, Дж. Зилбург, Х. Салливан, Э. Фромм, Ф. Фромм-Рейхман;

– интеракционистский подход Р. Вейса;

– «интимный» подход В.Дж. Дерлега, С.Т. Маргулис;

- когнитивный подход Л.Э. Пепло, Д. Перлмана;
- феноменологический подход К. Роджерса;
- экзистенциальный подход Ж.-П. Сартра, А. Камю, К. Мустакас, В. Франкла, И. Ялома;
- идеи отечественных исследователей: К.А. Абульханова-Славская, Л.И. Старовойтова, Г.М. Тихонов, С.Г. Трубникова, Ж.В. Пузанова, Н.Е. Покровский, С.А. Ветров, Ю.М. Швалб, О.В. Данчева, И.С. Кон, О.Б. Долгинова, Н.В. Перешина, О.Н. Кузнецов, В.И. Лебедев, А.У. Хараш.

#### **Научная новизна исследования:**

Элемент новизны состоит в обоснование возможностей применения в групповом консультировании младших школьников техник и упражнений, которые могут комбинироваться и быть адаптированы под любую группу с различной степенью чувства одиночества, а также в зависимости от цели – устранение данного синдрома, либо его профилактика.

#### **Теоретическая значимость:**

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что результаты, полученные автором в ходе исследования, станут основой для более углубленного изучения возможностей группового консультирования в процессе психологического консультирования младших школьников по вопросам одиночества.

#### **Практическая значимость:**

Практическая значимость проведенного исследования заключается в том, что полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе штатных психологов организации, психологов консультативных центров и специалистов группового консультирования в области профессионального консультирования.

**Структура диссертации:** описание представляемого исследования включает введение, две главы, заключение, список источников литературы и приложения.

**Во Введении** обсуждается актуальность работы, цели и задачи

исследования, научная новизна, научная и практическая значимость диссертации, формулируются положения, выносимые на защиту, а также приводится список работ, в которых опубликованы результаты данного исследования. Кратко представлено содержание диссертации.

**В Главе 1** описаны теоретические основы одиночества. Рассмотрено понятие одиночества в психологии, теории разных авторов, виды одиночества, признаки одиночества, факторы и причины одиночества младших школьников, специфика группового консультирования в условиях работы с младшими школьниками, испытывающими одиночество. Выводы.

**В Главе 2** представлено экспериментальное исследование по применению метода группового консультирования как средства устранения и профилактики одиночества. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента. Организация и проведение формирующего эксперимента. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение. Выводы.

**В Заключении** сформулированы основные результаты диссертации.

**В Приложениях** собраны таблицы, содержащие данные по результатам исследования, а также результаты математической обработки данных и конспекты консультаций.

# **Глава 1. Теоретические основы изучения группового консультирования, как формы психологической помощи младшим школьникам, испытывающим одиночество**

## **1.1. Понятие одиночества в психологической науке**

Невзирая на то, что все мы живем в социуме и окружены большим количеством людей, каждому из нас знакомо чувство одиночества.

Что такое одиночество? Это понятие имеет множество определений, предложенных разными учеными, в свое время занимавшимися этим вопросом.

**Одиночество** – это эмоциональное состояние человека, имеющее социальные и психологические предпосылки, характеризующееся отсутствием близких доверительных отношений в результате вынужденной или добровольной социальной изоляции, имеющей психологические причины. Обывательское определение объясняет суть этого понятия отстраненностью человека и нереализованной потребностью в общении в силу отсутствия возможностей или желания. По мнению выдающегося русского философа Н.А. Бердяева, проблема одиночества является основной философской проблемой, с ней связаны проблемы «я», личности, общества, общения, познания. В предельной же своей постановке проблема одиночества есть проблема смерти [4].

Анализ классических теорий, концепций и подходов позволяет говорить, что в большинстве из них одиночество традиционно рассматривается в контексте различных отношений и в связи с их деформацией. (К. Маркс, Ф. Ницше, Д. Рисмен, Э. Фромм, В.С. Соловьев, Н.Ф. Федоров, С.Л. Франк и др.). Наибольшую известность среди психологических получили подходы к пониманию одиночества зарубежных авторов: психодинамический (З. Фрейд, Дж. Зилбург, Х. Салливан, Э. Фромм, Ф. Фромм-Рейхман); интеракционистский (Р. Вейс); «интимный»

(В.Дж. Дерлега, С.Т. Маргулис); когнитивный (Л.Э. Пепло, Д. Перлман); феноменологический (К. Роджерс); экзистенциальный (Ж.-П. Сартр, А. Камю, К. Мустакас, В. Франкл, И. Ялом) [29].

Анализ научных трудов и исследований современных авторов показывает, что до сих пор в науке нет единого понимания сущности одиночества и позволяет очертить проблемное поле изучения феномена одиночества: изучение одиночества как социально-психологического феномена (К. А. Абульханова-Славская, Л.И. Старовойтова, Г.М. Тихонов, С.Г. Трубникова, Ж.В. Пузанова); изучение культурно-исторических форм одиночества (Н.Е. Покровский, С.А. Ветров, Ю.М. Швалб, О.В. Данчева); психологические особенности одиночества в подростковом и юношеском возрасте (И.С. Кон, О.Б. Долгинова, Н.В. Перешина); описание явлений, близких одиночеству (изоляция, уединение) (О.Н. Кузнецов, В.И. Лебедев, А.У. Хараш)) [42].

Рассмотрим несколько определений понятия одиночество.

Одиночество – специфическое психоэмоциональное состояние личности, вызванное отсутствием близких, положительных эмоциональных связей с людьми и/или страхом их потери (И. Ялом, К. Мустакас) [21];

Одиночество – результат объективной социальной ситуации (Вейс);

В психологической литературе (Р.С. Вейс) выделяют два типа одиночества [41].

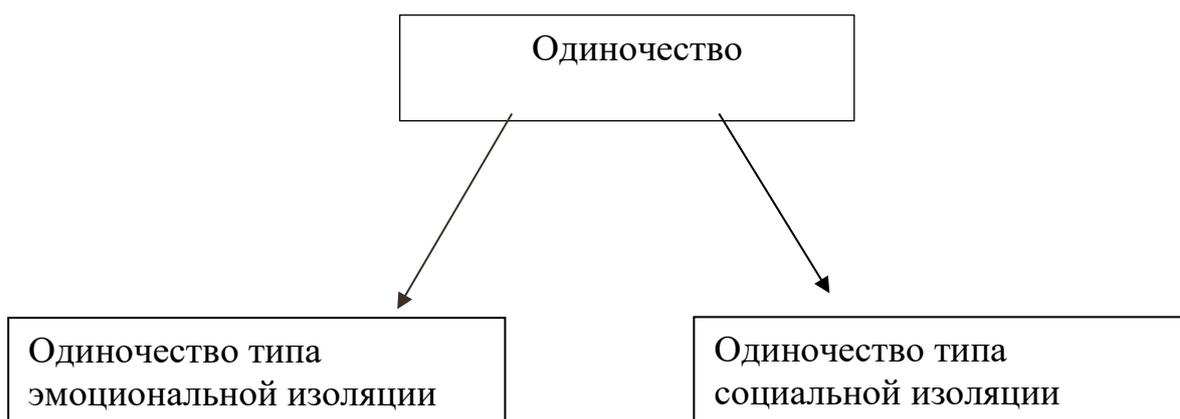


Схема 1. Типы одиночества по Р.С. Вейсу

*Одиночество типа эмоциональной изоляции* возникает в отсутствие тесной эмоциональной привязанности. Его можно преодолеть, лишь установив новую эмоциональную привязанность или возобновив ранее утраченную.

*Одиночество типа социальной изоляции* возникает в отсутствие привлекающих социальных взаимосвязей, и это отсутствие может быть компенсировано включением в такие взаимосвязи. Можно предположить, что оба типа одиночества имеют специфический характер переживания и требуют различных мер психологической помощи.

Одиночество – способ личности внешне адаптироваться к социальной ситуации при помощи регуляции своего поведения (Вейса, Мустакас, Н.Е. Покровский и Г.В. Иванченко) [20];

Одиночество – качество состояния сознания личности (Садлер, Ж.В. Пузанова, М.А. Юрченко, Н.С. Поздеева) [50].

В течение многих лет психологи и социологи высказывали свои суждения об одиночестве. В дидактических целях мы классифицируем их рассуждения на восемь групп [39].

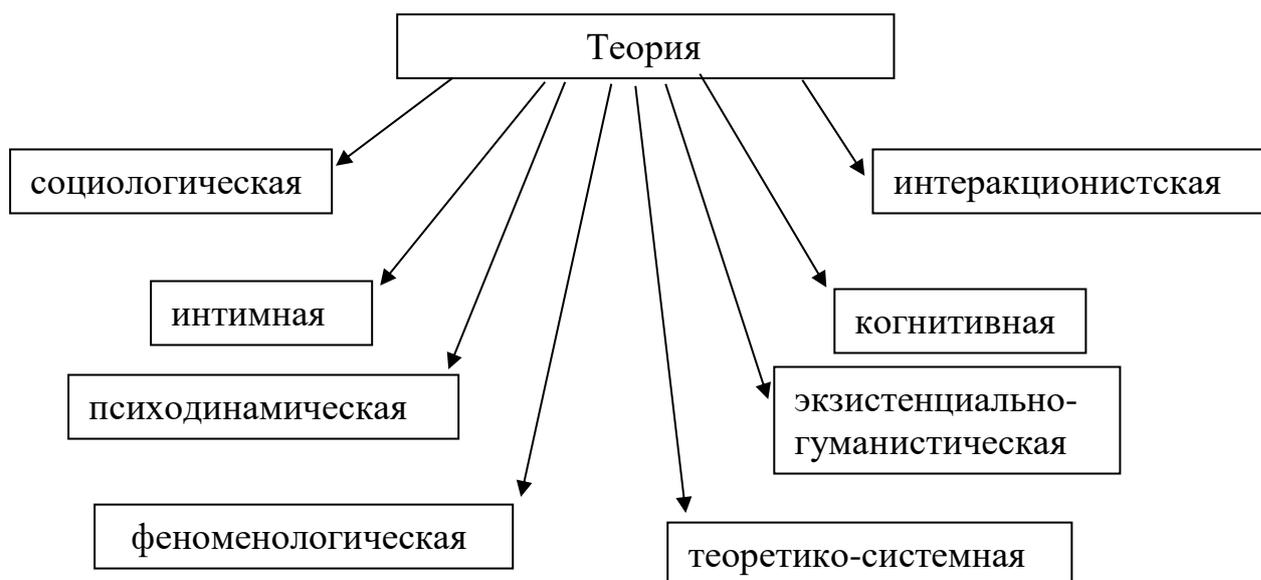


Схема 2. Группы теорий к понятию одиночества

*Психодинамическая теория.* Хотя сам З. Фрейд не писал об одиночестве, некоторые последователи психодинамической традиции высказывались по этой проблеме [69]. Зилбург опубликовал, вероятно, первый психологический анализ одиночества. Он различал одиночество и уединенность. Уединенность – «нормальное» и «преходящее умонастроение», возникающее в результате отсутствия конкретного «кого-то».

Одиночество – это непреодолимое, постоянное ощущение. Неважно, чем человек занят, но одиночество, как «червь», разъедает его сердце.

Согласно Зилбургу, одиночество становится отражением характерных черт личности: нарциссизма, мании величия и враждебности [69].

Зилбург проследил происхождение одиночества, начиная с детской колыбели. Ребенок узнает радость быть любимым и вызывать восхищение вместе с потрясением, порожденным тем, что он – маленькое, слабое существо, вынужденное ждать удовлетворения своих потребностей от других. Это и есть, по Зилбургу, «квинтэссенция того, что позже становится нарциссистической ориентацией. Это и есть также зародыш отчужденности,

враждебности и бессильной агрессивности одинокого» [70].

Салливан также усматривал корни одиночества взрослого в его детстве. Он установил движущую силу потребности в человеческой близости. Впервые эта потребность появляется в стремлении ребенка к контакту.

Статья Ф. Фромм-Рейхмай [71], наверное, цитируется чаще других ранних публикаций об одиночестве. Фромм-Рейхман признает влияние Салливана на ее понимание данной проблемы и соглашается с его точкой зрения о том, что одиночество – «чрезвычайно неприятное и гнетущее чувство». Так же, как и Салливан и Зилбург, Фромм-Рейхман прослеживает происхождение одиночества вплоть до личностного опыта, приобретенного в детстве. В особенности она подчеркивает вредные последствия «преждевременного отлучения от материнской ласки».

Точки зрения трех вышеупомянутых критериев позиция сторонников психодинамических теорий ясна. В своем анализе одиночества они исходят главным образом из их клинической практики и, вероятно, поэтому склонны рассматривать одиночество как патологию. Возможно, психодинамически ориентированные теоретики в большей мере, чем какая-либо другая группа исследователей, склонны считать одиночество результатом ранних детских влияний на личностное развитие. И хотя ранний (детский) опыт может быть межличностным по своей природе, рассматриваемая традиция концентрирует внимание на том, какие внутриличностные факторы (то есть черты характера, внутриспсихические конфликты) приводят к состоянию одиночества.

*Феноменологическая теория.* Карл Роджерс, разработавший сконцентрированную на личности большую терапию, является наиболее известным сторонником феноменологического направления [69]. Роджерс дважды обращался к теме одиночества [72]; его анализ основан на «Я-теории» личности. Роджерс полагает, что общество вынуждает индивида действовать в соответствии с социально оправданными, ограничивающими свободу действия образцами. Это ведет к противоречию между внутренним истинным «Я» индивида и проявлениями «Я» в отношениях с другими людьми. Одно

лишь исполнение социальных ролей, неважно, насколько оно адекватно, ведет к бессмысленному существованию индивида. Индивид становится одиноким, когда, устранив охранительные барьеры на пути к собственному «Я», он тем не менее думает, что ему будет отказано в контакте со стороны других.

Роджерс говорит об этом так:

«Одиночество... наиболее резко и болезненно проявляется у тех индивидов, которые по той или иной причине оказываются- будучи лишенными своей привычной защиты - уязвимыми, испуганными, одинокими, но обладающими истинным «Я» и уверенными в том, что будут отвергнуты всем остальным миром» [69].

Роджерс рассматривает одиночество как проявление слабости приспособляемости личности. Он считает, что причина одиночества находится внутри индивида, в феноменологических несоответствиях представлений индивида о собственном «Я». Отличает Роджерса от сторонников психодинамических теорий то, что он не очень доверяет ранним детским влияниям на формирование личности. Согласно Роджерсу, содержание опыта одиночества составляют текущие влияния, которые испытывает личность [29].

*Экзистенциальная теория.* Все представители экзистенциального направления исследуют личность через ее потенциальную возможность находиться в одиночестве. Они в принципе отрицают коллективизм как условие развития личности. Только умение находиться в состоянии одиночества спасает экзистенциальную сущность человека от растворения в социуме. В массе личность превращается в ничто. Во многом это определило запрет данного философского течения в советский период. В понимании экзистенциалистов в юношеском и зрелом возрасте человек активно противоборствует с другими людьми, отстаивая право на собственное уникальное и неповторимое существование, на свою самость. Таким образом, способность личности к переживанию одиночества трактуется как необходимое условие ее формирования и развития. Согласно

экзистенциальной модели, все люди изначально и конечно одиноки. Они лишь в разной степени обнаруживают это свое свойство.

Среди современных исследователей одиночества, наиболее последовательно разрабатывающих именно экзистенциальную методологию, Н.Е. Покровский выделяет Карла Мустакаса и Ирвина Ялома и отмечает, что за рубежом эти исследователи стали известными благодаря своим популярным книгам об одиночестве [25].

В основе концепции К. Мустакаса лежит противопоставление «суеты одиночества» и истинного, экзистенциального одиночества. «Тревожное предчувствие одиночества», или «беспокойство по поводу одиночества» представляет собой систему защитных реакций личности. Человек постоянно находится перед выбором, он вынужден принимать довольно ответственные «бытийные» решения, но, в то же время он испытывает страх перед лицом этих решений. Это приводит к тому, что человек стремится к установлению новых связей, контактов, пытается проводить больше времени в якобы плодотворном общении с другими людьми [25].

Н.Е. Покровский подчеркивает, что К. Мустакас и И. Ялом не анализируют корней одиночества, так как полагают, что оно изначально присутствует в человеке как характеристика самого факта его существования. Поэтому речь может идти только о том, как наиболее продуктивно использовать одиночество, а не о том, как избавиться от него. Отвечая на этот вопрос, К. Мустакас подчеркивает серьезный положительный смысл одиночества: во многих случаях оно активизирует творческие силы человека и создает основу для обновления личности. С позиций экзистенциализма рассматривает одиночество и Бен Миускович. Согласно Миусковичу, одиночество изначально присуще человеку. Он полагает, что после того, как человек удовлетворит свои насущные физиологические и биологические потребности – в воздухе, воде, пище, он стремится облегчить свое одиночество. Хотя одиночество и свойственно человеку по природе, он всеми силами старается стать тем, «что он не есть», – выйти за пределы своего «Я»,

найти истину вне себя, разомкнуть сковывающие его рамки одиночества [25].

*Социологическая теория.* Боумен и Слейтер – представители социологического подхода к одиночеству. В своей небольшой статье Боумен выдвинул гипотезу о трех силах, ведущих к усилению одиночества в современном обществе: 1) ослабление связей в первичной группе; 2) увеличение семейной мобильности; 3) увеличение социальной мобильности [69].

И Рисмен, и Слейтер связывают свой анализ одиночества с изучением американского характера и одновременно анализируют способность общества удовлетворять потребности его членов. Рисмен и его последователи заявляют, что американцы превратились в личности, «направленные вовне». Индивиды, «ориентированные на других», не только хотят нравиться, но и постоянно приспосабливаются к обстоятельствам и контролируют свое межличностное окружение с тем, чтобы определить линию своего поведения. «Ориентированные вовне» люди обособлены от своего истинного «Я», своих чувств и своих ожиданий (в этом смысле анализ Рисмена, видимо, дополняет анализ Роджерса). Такими чертами могут быть наделены родители, учителя, основная масса людей. В результате «ориентированная на других» (направленная вовне) личность может при обрести синдром обеспокоенности и чрезмерную потребность в пристальном внимании к себе со стороны других людей, которая никогда полностью не удовлетворяется. Члены нашего «направленного вовне» общества образуют, как заявляет Рисмен в своем названии книги, «одинокую толпу».

Для Слейгера проблема американца как личности заключается не в «направленности вовне», а скорее индивидуализме как таковом. Слейтер считает, что все мы стремимся к общению, сопричастности и зависимости. Мы стремимся к доверию и сотрудничеству с другими людьми, к «проявлению ответственности за свои импульсы и жизненные ориентации» [69]. Однако эти основные потребности в общении, сопричастности и зависимости недостижимы в американском обществе из-за его приверженности

индивидуализму вследствие укоренения веры в то, что каждый должен следовать своей собственной планиде. Результатом этого становится одиночество. Слейтер утверждает: «Индивидуализм воплощен в стремлении отвергнуть реальность человеческой взаимозависимости. Одна из основных целей американской технологии- «освобождение» от необходимости согласования, подчинения, зависимости или контроля со стороны других. К сожалению, чем больше мы преуспеваем в этом, тем сильнее мы ощущаем разобщенность, скуку и одиночество» [49].

*Интеракционистская теория.* Представители интеракционистского подхода выделяют ситуативный и личностный аспекты одиночества. С одной стороны, некоторые индивиды имеют субъективно-личностную предрасположенность к одиночеству. С другой стороны, определенные социальные ситуации детерминируют возникновение одиночества. Сочетание в том или ином виде обоих аспектов сказывается на количестве взаимодействий личности с другими людьми, приводя либо к эмоциональному переживанию одиночества, либо к восприятию социальной изолированности. Главным выразителем интеракционистского подхода к изучению одиночества является Р. Вейс. Одиночество рассматривается им как результат комбинированного воздействия личностного и ситуативного факторов, как нормальная реакция индивида на дефицит социальных взаимодействий, удовлетворяющих основным социальным запросам личности. Одиночество – это сочетание или интеракция двух этих факторов. Р. Вейса интересует «обычное» одиночество, возможно, поэтому он определяет его как состояние, переживаемое многими (если не большинством) на протяжении всей жизни. По Вейсу, одиночество в своем проявлении делится на два основных типа: социальное и эмоциональное, которые имеют различные предпосылки и аффективные реакции. Первое обусловлено отсутствием доступного круга социального общения, значимых дружеских связей или чувства общности, а второе – отсутствием тесной, интимной привязанности к конкретному человеку. Эмоциональное одиночество находит свой выход в целой серии

состояний, например, внутренней пустоте, тревоге, обеспокоенности. Социальное одиночество проявляется во всевозрастающем чувстве собственной маргинальности. Оба типа иногда сочетаются или переходят друг в друга. Например, внезапная потеря интимного партнера и есть та ситуация, в которую попадает человек. Его ответной и вполне естественной реакцией на эту ситуацию, становится чувство одиночества. Вопрос оказывается исчерпанным далеко не полностью: существуют ли только два этих типа одиночества? По временным характеристикам Вейс делит одиночество на острое и хроническое, справедливо полагая, что требуется серьезное изучение отличий хронического состояния одиночества от острого чувства одиночества [43].

*Когнитивная теория.* Энн Пепло и ее коллеги [69] стали главными пропагандистами когнитивного подхода. Наиболее характерный аспект этого подхода состоит в том, что он акцентирует роль познания как фактора, опосредующего связь между недостатком социальности и чувством одиночества. Определяя указанную роль познания, Пепло обращает внимание на теорию атрибуции (объяснения). Она рассматривает, например, как познание причин одиночества может влиять на интенсивность переживания и на восприятие неизбежности одиночества, сохраняющихся на протяжении определенного времени. Когнитивный подход предполагает, что одиночество наступает в том случае, когда индивид воспринимает (осознает) несоответствие между двумя факторами желаемым и достигнутым уровнем собственных социальных контактов. В этом смысле точка зрения Пепло близка взглядам Серма [70].

Такая постановка вопроса способствовала классификации опубликованной литературы по одиночеству и интерпретации тех гипотез, которые в противном случае оказались бы парадоксальными [69]. 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. Когнитивные факторы - отличительный аспект теоретизирования – это процессы, происходящие внутри индивида, согласовывающего свою деятельность с реальностью [62].

*Интимная теория.* Дерлега и Маргулис [69] употребляют понятия «интимность» и «самораскрытие» для истолкования одиночества. Подобно Вейсу, они полагают, что социальные отношения, бесспорно, способствуют достижению индивидом различных реальных целей. Одиночество же обусловлено отсутствием соответствующего социального партнера, который мог бы способствовать достижению этих целей. Одиночество, вероятнее всего, наступает тогда, когда межличностным отношениям индивида недостает интимности, необходимой для доверительного общения. В основе интимного подхода лежит предположение том, что индивид стремится к сохранению равновесия между желаемым и достигнутым уровнями социального контакта. Эти исследователи считают, что и внутри индивидуальные факторы, и факторы среды способны привести к одиночеству.

*Общая теория систем.* Фландерс [69] формулирует общесистемный подход к проблеме одиночества. Основное положение этой теории состоит в том, что поведение живых организмов отражает переплетение влияний нескольких уровней, действующих одновременно как система. Уровни располагаются от клеточного до межнационального. С этой точки зрения одиночество представляет собой механизм обратной связи, помогающий индивиду или обществу сохранить устойчивый оптимальный уровень человеческих контактов.

Рассуждения Фландерса об одиночестве не имеют эмпирического источника; они свидетельствуют о дальнейшем распространении системной теории Миллера. При этом Фландерс расценивает одиночество как потенциально патологическое состояние, но считает его также и полезным механизмом обратной связи, который в конечном результате может способствовать благополучию индивида или общества. Системная теория соподчиняет оба мотива поведения - индивидуальный и ситуативный. Отрезок

времени, необходимый для того, чтобы оказали свое воздействие определенные переменные, может быть довольно длинным. Однако системная теория по существу представляет собой модель, в которой мотивы поведения включены в развивающуюся динамику общей структуры.

Таблица 1. – Обобщение сопоставлений теорий одиночества

Теория	База теории	Природа одиночества		Причины	
		Положительная	Нормальная или патологическая	В личности или ситуации	Исторические, в детстве или в настоящем
Психодинамическая	Клиническая практика	Нет	Патологическая	В личности	В детстве
Феноменологическая	Клиническая практика	Нет	Патологическая	В личности	В настоящем
Экзистенциалистская	Клиническая практика	Да	Универсальная	В условиях человеческого бытия	На протяжении всей жизни
Социологическая	Социальный анализ	Нет	Нормативная	В обществе	И то, и другое
Интеракционистская	Клиническая практика	Нет	Нормальная	И то, и другое	В настоящем
Когнитивная	Теоретические исследования	Нет	Нормальная	И то, и другое	В настоящем
Интимная	Чисто теоретическая	Нет	Нормальная	И то, и другое	В настоящем
Системная	Чисто теоретическая	Да	Нормальная	И то, и другое	В настоящем

Большинство теоретических рассуждений об одиночестве было связано с клинической практикой или же вытекало из уже существующей теории. Многие исследователи считают одиночество по своей сути извращенным и неприятным переживанием; и лишь некоторые из них рассматривают одиночество как чисто патологическую реакцию [60]. Для основной массы специалистов одиночество является феноменом, свойственным широким и самым различным слоям населения. Только сторонники психодинамического подхода акцентируют исключительно детские предпосылки возникновения

одинокства. В большинстве теоретических исследований подчеркивается роль наличных факторов, обуславливающих одиночество. Для оценки теории использовалось, как правило, несколько критериев, а именно: их краткость, внутренняя логическая согласованность, эмпирическое подтверждение теории, ее зрелость и т. п. В данный момент нам представляются особо важными две пары критериев. А именно, ключевые критерии: завершенность теории и стимулирование дальнейших исследований. Другая пара критериев оценки – эмпирическое подтверждение и практическая значимость теорий. Очевидно, что используемые для оценки теорий одиночества критерии влияют на соотношение различных подходов к этой проблеме [52].

*Классификация видов одиночества:*

1. Отчуждающее одиночество
2. Диффузное одиночество
3. Диссоциированное одиночество
4. Клинические формы одиночества.

*Первый вид* состояния одиночества связан с преимущественным действием механизмов обособления в психологической структуре личности, крайней формой которых выступает *отчуждение*: от других людей, норм, ценностей, определенной группы, мира в целом. В данном случае процессы идентификации действуют в пределах своего «Я», человек осознает свое состояние и часто понимает, чем оно обусловлено. Этот вид состояния получил название отчуждающее одиночество.

*Второй вид* обусловлен преимущественным действием механизмов идентификации. В результате человек, привыкая отождествлять себя с другими людьми, группой, постепенно теряет свое «Я», которое становится чуждым, непонятным и пугающим. Так как доминирование одной тенденции не означает полную блокировку другой, то механизмы обособления все же проявляют себя, но диапазон их действия крайне узок и определяется размытыми, нечеткими границами собственного «Я». Вследствие того, что данный вид состояния одиночества обусловлен субъективной потерей

собственного «Я», его растворением в социуме, обезличенностью общения, отчуждением от себя самого, он получил номинацию – *диффузное* (от лат. *diffusio* – распространение, растекание). С точки зрения нормативности оба этих вида могут иметь ту самую протяженность, континуум от нормы до пограничности в зависимости от глубины переживаний и длительности состояния. Здесь есть прямая закономерность: чем дольше наблюдается неравновесие тенденции, тем глубже состояние одиночества, которое при диффузном варианте может быть и неосознаваемым. Определяющим фактором в обоих случаях выступает отчуждение: в первом – от других, во втором – от себя.

Следующий вид одиночества – *диссоциированное* (от лат. *dissociatio* – разъединение), которое представляет собой наиболее сложное состояние, как по переживаниям, так и по происхождению и проявлениям. Генезис его определяется ярко выраженными процессами идентификации и отчуждения и резкой их сменой по отношению даже к одним и тем же людям. Сначала человек отождествляет себя с другим, принимая его образ жизни и следуя ему, безгранично доверяет «как самому себе». Именно это «как самому себе» составляет основу для понимания психологического генезиса данного состояния. После полной идентификации следует резкое отчуждение от того же объекта, что отражает истинное отношение человека к самому себе: Одни стороны своей личности принимаются человеком, другие категорически отвергаются. Как только проекция этих отверженных качеств находит свое отражение в объекте идентификации, последний сразу же отвергается весь целиком, то есть происходит резкое и безоговорочное отчуждение. Чувство одиночества при этом острое, четкое, осознаваемое, болезненное. Данный вид одиночества относится к разряду пограничных состояний, нормального проявления он не имеет [25].

Субъективно позитивный вид одиночества – *управляемое*, или уединенность, представляет собой вариант переживания психологической отдельности, осознания собственной индивидуальности, автономности,

самости. В контексте личностного генезиса этот вид обусловлен оптимальным соотношением результатов процессов идентификации и обособления. Это динамическое равновесие можно рассматривать как одно из проявлений психологической устойчивости личности относительно воздействий социума, механизмами которой выступают способность к саморегуляции и рефлексия. Это нормальное состояние нормального одиночества.

Следует отметить, что при отсутствии психологической и психотерапевтической помощи отчуждающее, диффузное и диссоциированное одиночество могут переходить в клиническую форму, которая оценивается психотерапевтами и психиатрами как патология и, соответственно, требует медицинского вмешательства. Каждый из представленных видов состояния одиночества имеет свои особенности и закономерности с точки зрения генезиса и проявлений в поведении и жизни человека.

*Отчуждающее одиночество.* Само слово «отчуждающее», по сравнению со словом «отчужденное», предполагает протяженность процесса и состояния во времени. Этот термин как бы подчеркивает динамику процесса отчуждения, то есть не просто констатирует вид одиночества, но и предполагает его углубление. Кроме того, здесь подразумевается двусторонний характер действия механизма отчуждения: со стороны субъекта и со стороны объекта, что непременно увеличивает психологическую дистанцию между ними. Чем больше отчужденных объектов в жизни человека, тем вероятнее переживание одиночества. Выраженное отчуждение приводит к потере эмоциональной связи с другими людьми, знакомыми местами, дорогими прежде воспоминаниями, ситуациями и переживаниями, которые становятся чуждыми для индивида, а взаимоотношения с ними – бессмысленными. Постепенно происходит накопление в сознании отчужденных объектов, действие механизма отчуждения становится все шире, глубже, и субъект уже начинает как бы терять связь с окружающим миром. Осознавая физическую реальность объектов, он не допускает возможности

психологической близости с ними, всегда соблюдая им же установленную дистанцию. В зависимости от индивидуальных особенностей это может проявляться в высокой тревожности, страхе, агрессивности, недоброжелательности, скепсисе, потерянности и т. д.

*Диффузное одиночество.* Диффузное одиночество возникает при преобладании у субъекта тенденции идентифицировать себя с другими людьми, социальными группами, идеями и т.д. Впервые понятие «идентификация» было введено З. Фрейдом для интерпретации явлений патологической депрессии. Это дает основание считать крайние формы идентификации одной из причин возникновения пограничных психических состояний и расстройств. Почему же такое происходит? Что лежит в основе этого? Понятно, что человек, идентифицирующий себя с другим, отказывается от проявлений своих собственных истинных особенностей, стремлений, интересов. Он не просто подражает другому, он «вживается» в него. Человек начинает жить не «от себя», а от объекта своей идентификации. Что здесь первично: потеря «Я» или преобладание идентификации? На самом деле – это замкнутый круг: одно ведет за собой другое, и не просто ведет, но и усиливает. Пусковым моментом здесь является недовольство собой, неудовлетворенность собственной жизнью. Непринятие себя побуждает человека либо искать пути самосовершенствования, либо копировать того (тех), кто кажется успешным или просто довольным жизнью. Итак, потребность в идентификации с другим естественным образом связана с потерей человеком собственного «Я», что приводит к чувству глубокого экзистенциального одиночества, затерянности в мире и боязни этого мира.

*Диссоциированное одиночество.* Этот вид одиночества особенно выделяется из трех деструктивных его форм. Во-первых, оно обусловлено максимальной степенью выраженности идентификации – обособления вообще, а часто – по отношению к одному и тому же объекту. Во-вторых, смена двух тенденций происходит скачкообразно – от максимума до максимума. Конечно, это истощает человеческую психику очень быстро.

Замечено, что данный вид одиночества свойственен людям с экспрессивной психикой. Их эмоции проявляются ярко, порой бурно, а способность к саморегуляции значительно снижена. Легко догадаться, как непросто таким людям общаться, тем более дружить или любить. Пословица «От любви до ненависти один шаг» имеет к ним прямое отношение. Мы не утверждаем, что эта пословица только про них, но что про них в том числе – безусловно. Одной из причин данного состояния выступает обнаружение в объекте идентификации тех личностных черт, которые хотя и имеются у самого субъекта, но не только не осознаются им, но и резко отвергаются. Человек, испытывающий такое одиночество, смотрится в другого, как в зеркало. Он не просто идентифицируется с ним, как случае диффузного одиночества, а ищет в другом свое отражение, ищет себя самого через другого. Поэтому вернее будет сказать, что он не столько сам идентифицируется с другим, сколько требует идентификации с собой [25].

*Клинические формы одиночества.* Эти формы состояния одиночества, по сути дела, должны рассматриваться в рамках психопатологии. Такие переживания одиночества можно наблюдать у некоторых пациентов отделения неврозов с медицинским диагнозом «депрессия», либо кризисного стационара, что значительно реже. Еще реже случаи обращения близких человека, испытывающего подобное одиночество, за психологической помощью на дому. Сам человек, переживающий такое одиночество, не обращается никуда, он практически «выключен» из жизни. Часто он даже не может обслужить самого себя, плохо понимая или не понимая совсем, что происходит вокруг. Эти люди имеют (кроме прочих) медицинский диагноз «депрессия». Что в данном случае первично: депрессия или одиночество – вопрос больше медицинский, чем психологический. Психолог в данном случае если и оказывает какую-то помощь, то только в сотрудничестве с психотерапевтом и психиатром [2].

*Уединенность как позитивное переживание одиночества.*  
Уединенность как субъективно позитивный вид одиночества выведена на

основании ряда теоретических посылок А. Маслоу и других зарубежных и отечественных исследователей, анализа биографий некоторых выдающихся ученых, писателей, художников, музыкантов, а также собственных наблюдений. Уединенность – это благоприятное состояние субъективно принимаемого одиночества. Диапазон «нормы» и существования одиночества задан условными границами проявления уединенности. Далее располагаются пограничные состояния диффузного, отчуждающего или диссоциированного видов одиночества, за которыми наступает уже патологическое состояние – клиническая форма одиночества [20].

Отчуждающее, диффузное, диссоциированное и, конечно, клинические формы одиночества оказывают негативное влияние. Уединенность является необходимой составляющей самопознания, самоопределения и личностного роста человека, то есть оказывает позитивное, конструктивное воздействие на психику.

Одиночество сопровождается некоторыми типичными *симптомами*. Обычно одинокие чувствуют себя психологически изолированными от остальных людей, не способными к нормальному межличностному общению, к установлению с окружающими интимных межличностных отношений типа дружбы или любви. Одиноким человеком чувствует себя не таким, как все, и считает себя малопривлекательной личностью. Он утверждает, что его никто не любит и не уважает. Такие особенности отношения к себе одинокого человека нередко сопровождаются специфическими отрицательными аффектами, среди которых чувства злости, печали, глубокого несчастья. Одиноким человеком избегает социальных контактов, сам изолирует себя от других людей. Ему более чем другим людям, присуще так называемая паранормальность, импульсивность, чрезмерную раздражительность, страх, беспокойство, ощущение разбитости и фрустрированности. Одинокие люди более пессимистичны, чем не одинокие, они испытывают гипертрофированное чувство жалости к себе, ожидают от других людей только неприятностей, а от будущего – лишь худшего. Они также считают

свою жизнь и жизнь других людей бессмысленной. Одинокие люди малоразговорчивы, ведут себя тихо, стараются быть незаметными, чаще всего выглядят печально. У них нередко отмечается усталый вид и наблюдается повышенная сонливость. Беспомощность как одна из возможных реакций на данную ситуацию сопровождается усилением тревоги. Если люди винят в своем одиночестве не себя, а других, то могут испытывать чувства гнева и горечи, что стимулирует возникновение отношения вражды. Если люди убеждены, что сами повинны в собственном одиночестве, и не верят в то, что могут изменить себя, то они, вероятнее всего, будут опечалены и осудят сами себя. Со временем это состояние может перерасти в хроническую депрессию. Если, наконец, человек убежден, что одиночество бросает ему вызов, то он будет активно против него бороться, предпримет усилия, направленные на то, чтобы избавиться от одиночества [8].

Впечатляет перечень типичных *эмоциональных состояний*, которые время от времени охватывают хронически одинокого человека. Это – отчаяние, тоска, нетерпение, ощущение собственной непривлекательности, беспомощность, панический страх, подавленность, внутренняя опустошенность, скука, охота к перемене мест, ощущение собственной недоразвитости, утрата надежд, изоляция, жалость к себе, скованность, раздражительность, незащищенность, покинутость, меланхолия, отчужденность (список получен методом факторного анализа ответов множества одиноких людей на специальный опросник). Одинокие люди склонны недолго любить других, особенно общительных и счастливых. Это – их защитная реакция, которая, в свою очередь, мешает им самим устанавливать добрые отношения с людьми. Имея неадекватную самооценку, одинокие люди или пренебрегают тем, как их воспринимают и оценивают окружающие, или непременно стараются им понравиться.

Одиноких людей особенно волнуют проблемы, связанные с личной общительностью, включая знакомства, представление другим людям, соучастие в разных делах, раскованность и открытость в общении. Одинокие

люди в большей степени считают себя менее компетентными, чем неодинокие, и склонны объяснять свои неудачи в установлении межличностных контактов недостатком способностей. Установлено, что одиночество зависит от того, как человек к себе относится, т.е. от его самооценки. У многих людей чувство одиночества связано с явно заниженной самооценкой. Порождаемое ею ощущение одиночества нередко приводит к появлению у человека чувства неприспособленности и никчемности. Ощущение одиночества способно усиливаться или ослабляться в зависимости от динамических изменений в индивидуально принятых стандартах интенсивности нормального межличностного общения или широты контактов с людьми, на которые должен идти человек. Стандарты подобного рода обычно субъективные, точно не определены, но, в общем, неплохо выражаются в суждениях типа: «мне бы хотелось иметь больше друзей», «Никто по-настоящему меня не понимает» и т.п. [37].

Одним из факторов, способствующих одиночеству, является нежелание человека оказаться в такой ситуации межличностного общения, при которой он подвергается риску получить отказ в установлении нужных для него взаимоотношений, почувствовать смущение и разочарование. Враждебность и пассивность, как возможные причины и одновременно следствия одиночества, часто сопровождают его. Из-за боязни отрицательных результатов проявления инициативы в установлении межличностных контактов человеку становится все труднее преодолевать одиночество, и страх, порожденный прежним неудачным опытом, способствует созданию обстановки, которая еще более усиливает чувство одиночества [35].

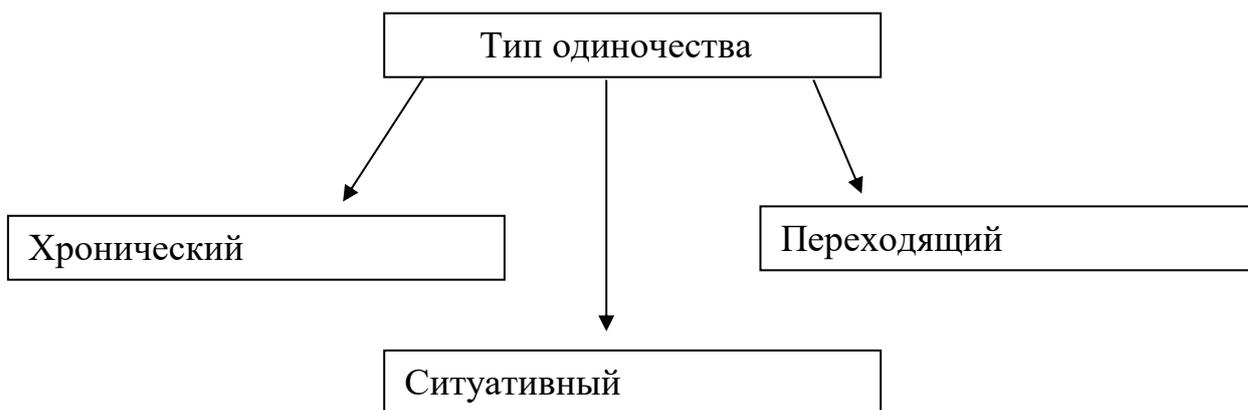


Схема 3. – Три типа отношений одиночества

*Хроническое одиночество* наступает тогда, когда индивид в течение длительного периода жизни не может установить удовлетворительные взаимоотношения со значимыми для него людьми.

*Ситуативное одиночество* обычно появляется как результат каких-либо стрессовых событий в жизни человека, таких, например, как смерть близкого или разрыв интимных отношений, например, брачных. После короткого времени дистресса ситуативно одинокий индивид смиряется со своей потерей и частично или полностью преодолевает возникшее чувство одиночества.

*Переходящее одиночество* выражает в кратковременных приступах чувства одиночества, которые полностью и бесследно проходят, не оставляя после себя никаких следов. Потеря одного из родителей в результате развода или недостаток эмоционально близких, доверительных отношений, родительской поддержки в детстве могут сделать индивида более чувствительным к одиночеству в зрелом возрасте. Эмоциональная рана, полученная в детстве, превращается в характерологическую личностную ранимость взрослого и сохраняется в течение длительного времени, иногда всю жизнь, заставляя таких людей острее, чем другие, реагировать на разлуку и социальную изолированность.

Психология разделяет как *негативное*, так и *позитивное* влияние феномена одиночества на человека, хотя четкого определения не существует – слишком субъективно это влияние. Одиночество как явление можно

фундаментально разделить на позитивное и негативное.

При *позитивном* восприятии *одинокчества* человек, находящийся в изоляции той или иной степени, психологически устойчив и чувствует себя комфортно. Плюсом является то, что это состояние дает время поразмыслить, настроиться на свое состояние, осознать свою индивидуальность. Почему многие люди любят тишину? Это говорит о том, что каждому необходимо время от времени уединяться с самим собой.

Кроме того, плюсами в зависимости от восприятия конкретного человека могут быть:

- относительная свобода действий, когда не надо ни под кого подстраиваться, а делать лишь то, что нужно самому;

- отсутствие ответственности за что-либо. Если ты одинок, тебе не надо отвечать ни за кого, кроме себя;

- возможность добиться успеха в профессиональном плане. Одинокий человек может все свои силы сосредоточить на работе и построении карьеры.

*Негативное одиночество* сопровождается неприятными эмоциями и дискомфортом. К этому могут привести как жизненные обстоятельства, так и личные особенности индивида, не включающие качеств, необходимых для того, чтобы достичь близости с другим человеком.

Кроме того, отрицательными сторонами одиночества могут быть:

- мысли о собственной неполноценности. Даже человека, который предпочитает жить в одиночестве, со временем начинают посещать мысли о том, что с ним что-то не так. Длительное отсутствие постоянных отношений заставляет усомниться в собственном превосходстве. С возрастом к этому добавляется страх смерти в полном одиночестве;

- отсутствие хорошего досуга. Проводить свободное время в одиночку очень быстро наскучивает;

- отсутствие рядом человека, с которым можно поделиться радостью или горем [59].

Также можно выделить типы личности, действующие в соответствии с

восприятием своего состояния:

- Активно-негативный. Люди такого типа восприятия ищут пути преодоления ситуации, стараются справиться со своим состоянием и самостоятельно преодолеть одиночество.

- Пассивно-негативный. Не пытаются совладать с собой, только критически оценивают свои чувства и переживают, что не смогут избавиться от одиночества.

- Пассивно-позитивный. Не чувствуют себя одинокими, лишь используют свободное время для отдыха, проживая его в полнейшем спокойствии и умиротворении.

- Активно-позитивный. Не просто воспринимают собственное одиночество позитивно, но и проживают этот период, всю используя его для занятий тем, что нравится, для самосовершенствования и творчества [51].

## **1.2. Факторы формирования чувства одиночества у младших школьников**

Младший школьный возраст — это возраст открытого, доверчивого отношения к учителю, к его оценкам и суждениям, когда дети еще тяготеют к игре, эмоциональны, непосредственны [9].

Как показывают социально-психологические исследования, младший школьный возраст является сензитивным для процесса социализации. При поступлении ребёнка в школу, решающим фактором социализации становится овладение учебной деятельностью, выработка обязательных школьных умений и навыков, складывающиеся в школе межличностные отношения. Благодаря этому развивается эмоциональная и социальная жизнь ребёнка, формируется его представление о себе и о том, что думают о нём другие [10].

С приходом в школу ребенок попадает в новые условия: классный коллектив, личность педагога, изменение режима дня, новые правила и обязанности, новые люди. Первые годы ребенка в школе связаны с

возникновением важнейшего личностного новообразования, внутренней позиции школьника. Мотивационный центр, который обеспечивает направленность ребенка на учебу, положительное эмоциональное отношение к школе, стремление стать и соответствовать образу хорошего ученика. В случаях, когда важнейшие потребности ребенка, отражающие его внутренние потребности, его внутреннюю позицию, не удовлетворены, он может переживать устойчивое эмоциональное неблагополучие [65].

Для создания психологически комфортной атмосферы в учебном процессе, а также обеспечения его наибольшей эффективности необходимо ориентироваться на индивидуальные особенности эмоционально-психологического состояния ребенка. Изучение эмоционального состояния ребенка, его ближайшего окружения, знакомство с его самоощущениями в семье, в школе и анализ полученных данных позволяют не только констатировать наличие высокого уровня одиночества у детей младшего школьного возраста, но и вскрыть причины и механизмы формирования этого состояния для разработки форм и методов диагностики и психокоррекционной работы с детьми, способов индивидуальной и групповой консультативной помощи педагогам и родителям [67].

Анализ литературы свидетельствует, что до сих пор нет работ, в которых были бы даны целостные характеристики состояния одиночества, особенно с точки зрения социально-педагогической проблематики. Этот аспект является одним из наиболее важных, так как знание и понимание его помогли бы решить ряд социально-педагогических проблем, связанных с общением в школьной среде, установлением оптимально-комфортной атмосферы класса, школы, что позволило бы оптимизировать процесс взаимоотношений учеников и педагогов. Для того, чтобы взаимодействие, общение педагога с учащимися было успешным, чтобы он, учитель, смог при необходимости оказать ученику реальную помощь и поддержку в проблемной ситуации, педагогу необходимо обладать определенными психологическими знаниями, достичь уровня необходимой и достаточной психолого-педагогической

компетентности. Именно эта характеристика является одной из важнейших в определении личности педагога, залогом его действительного профессионализма [63].

Состояние одиночества у ребенка часто определяется обстановкой в семье, особенностями воспитания и взаимодействия родителей с ребенком, а также эмоциональной атмосферой в классе и личностными особенностями педагогов и родителей [61].

Анализ литературных источников показывает, что ряд авторов рассматривают проблемы изучения эмоционального самочувствия ребенка через диагностику личностного одиночества (Г.Я. Кудрина, Е.Т. Соколова, Б.Г. Херсонский); вопросы влияния семьи и внутрисемейных отношений на формирование одиночества у детей (А. С. Спиваковская, Г. Т. Хоментausкас). Особое внимание уделяется проблеме совместной деятельности педагогов и учащихся. Учитель часто занимает доминирующую позицию, подавляя личность ребенка, рассматривая детей как обучаемых объектов, способствуя уходу ребенка «в себя». Ряд авторов указывает на непосредственную связь стиля общения учителя с эмоциональным самочувствием учеников (Г.М. Бреслав, Г.А. Жук, И. Крохина, А.Л. Крупенин, В.Г. Степанов) [17].

В теории и практике отечественного образования акцентируются возможности новых образовательных технологий, в частности педагогической поддержки. (Е. А. Александрова, М. В. Алешина, Т. В. Анохина, О.С. Газман, О.М. Кодатенко, Г. И. Рогалева, Г. Ю. Ульянова, И. С. Якиманская и др.). Под которой понимается «педагогическая деятельность, обеспечивающая раскрытие личностного потенциала ребенка, включая помощь ученикам, учителям, родителям в преодолении социальных, психологических и личностных трудностей» [31].

Возникновение и развитие чувства одиночества детей младшего школьного возраста обуславливают объективные и субъективные детерминанты, которые необходимо учитывать в процессе социально-педагогической коррекции одиночества в процессе обучения в начальной

школе [23].

Детерминанты чувства одиночества – конфликтные ситуации, ситуации социальной и психоэмоциональной напряженности, неустроенность социально-личностных связей, острые психоэмоциональные состояния как школьных, так и внутрисемейных отношений. Чувство одиночества детей младшего школьного возраста является дестабилизирующим фактором при адаптации ребенка к учебному процессу [13].

При рассмотрении чувства одиночества детей младшего школьного возраста были выделены следующие *личностные особенности*:

1. В младшем школьном возрасте наиболее важной причиной переживания чувства одиночества является эмоциональная, а не социальная изоляция, поскольку отсутствие положительного эмоционального контакта в группе сверстников может быть компенсировано наличием этих связей в кругу семьи.

2. Для чувства одиночества в младшем школьном возрасте характерен его кратковременный, ситуативный характер, т.е. оно возникает в связи с какими-либо травмирующими ситуациями.

3. Наиболее остро детьми переживается отсутствие эмоционального контакта в семье.

4. Личностными особенностями детей, испытывающих чувство одиночества, являются: тревожность, повышенная чувствительность, эмоциональная напряженность, скованность в общении.

5. Наиболее характерным поведением детей, испытывающих чувство одиночества, является уход в себя, изоляция.

6. Возникновению чувства одиночества способствуют особенности семейного воспитания: недостаточность требований - обязанностей, чрезмерность требований – запретов, минимальность санкций, что вызывает у детей ощущение заброшенности [12].

В структуре одиночества детей младшего школьного возраста можно выделить следующие **компоненты** чувства одиночества [24].

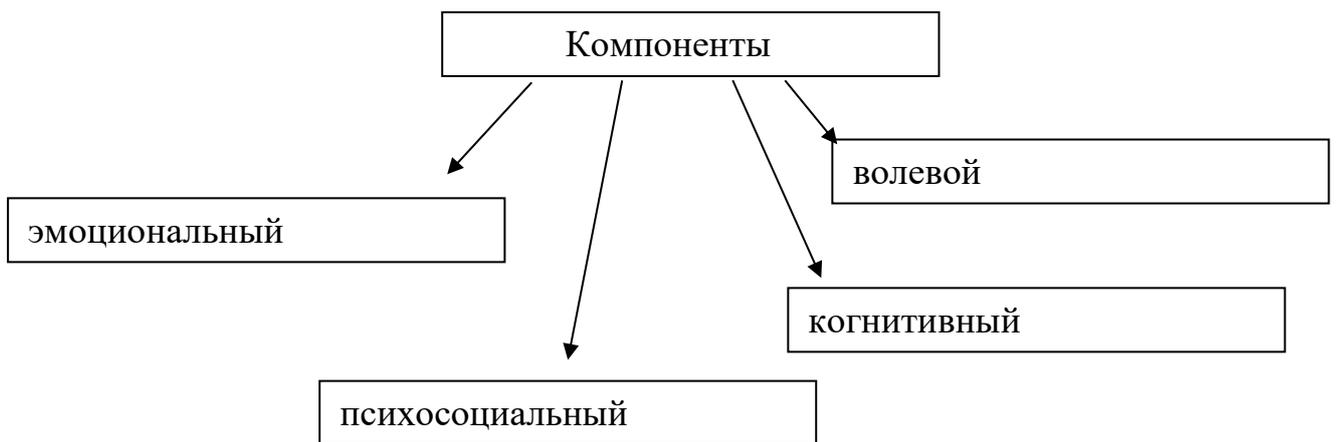


Схема 4. – Компоненты чувства одиночества

*Эмоциональный* – неспособность к привязанности и любви, холодность, отсутствие общности с другими людьми, отвержение себя и других, *когнитивный* – проявление отсутствия общности гностических интересов, безразличие или отрицательная оценка когнитивной деятельности других, *волевой* – конфликты и борьба между требованиями подчинения социальным нормам морали и имеющимся у ребенка желаниями, неспособность индивида адекватно оценить ситуацию, свои возможности, предусмотреть последствия своих действий, справиться с эмоциями; *психосоциальный* – психосоциальная изоляция.

Различают следующие *уровни* одиночества младших школьников:

- *высокий* (проявляется в активных попытках ребенка уйти от контактов, не скрытая в отношениях к людям неприязнь или ненависть);
  - *средний* (контакты с людьми лишь в случаях необходимости, причем лишь в сфере учебных интересов);
  - *низкий* (стремление ребенка уйти от контактов с объектом общения, но недостаточное осознание этого стремление и затруднения в объяснении его)
- [28].

Типы одиночества младших школьников:

1. Конструктивное (необходимо, когда для принятия решения нужно

увидеть что-то другими глазами, посмотреть на ситуацию, как бы сверху, отстранено).

2. Деструктивное (различные негативные, не одобряемые обществом проявления личности: от недисциплинированности до крайнего индивидуализма, от необщительности до ранних правонарушений).

3. Явное (такие виды межличностных отношений, как дистанцирование и деструктивность).

4. Скрытое (внутреннее, духовное неприятие других, общества, мира. Внешне оно может никак и не проявляться) [32].

Продолжительность одиночества младших школьников: ситуативное; дискретное; хроническое [57].

Одиноким ребенок ощущает, что он не совсем такой, каким его хотели бы видеть родители и учителя. Само по себе переживание «я – не такой, как все» нормально, поскольку каждый человек обладает изначально как собственной уникальностью, так и способностью открыть в себе свою жизненную задачу. Переживание своей уникальности со знаком «плюс» является основой внутренней стабильности человека, способности каждый раз делать осознанный выбор. Но переживание своей уникальности со знаком «минус» приводит к иному результату - постоянному чувству растерянности и беспомощности.

Одной из причин возникновения одиночества является внутриличностный конфликт ребенка, его несогласие с самим собой, противоречивость его стремлений, когда одно его сильное желание противоречит другому, одна потребность мешает другой. Одиночество может фиксироваться и потому, что наряду с завышенными требованиями ребенок может оказаться в ситуации повышенного оберегания и чрезмерной заботы. В этом случае у ребенка возникает ощущение собственной незначительности. Неуверенность ребенка развивается и при противоречивых требованиях. Все это усугубляет неспособность его к принятию решений и усиливает чувство одиночества. Достаточно и нейтрального раздражителя, чтобы постоянное

ощущение одиночества «нашло» источник. «Кристаллизация» чувства повышенного одиночества на определенном объекте превращает временное ощущение в конкретное состояние [30].

Изучение эмоционального состояния ребенка, его ближайшего окружения, знакомство с его самоощущениями в семье и в школе и анализ полученных данных позволяют не только констатировать наличие высокого уровня одиночества у некоторых детей младшего школьного возраста, но и вскрыть причины и механизмы формирования этого состояния для разработки форм и методов диагностики и психокоррекционной работы с детьми, способов индивидуальной и групповой консультативной помощи педагогам и родителям.

Успешность адаптации к учебному процессу зависит от уровня чувства одиночества ребенка, который обусловлен социально-психологическими детерминантами и поддается диагностике, профилактике и коррекции. Совокупность педагогических действий, обеспечивающих физическую, психическую и нравственно-психологическую безопасность отдельного субъекта (воспитанника) в образовательном процессе, отстаивании его интересов и прав, создание материальных и нравственных условий для свободного развития его духовных и физических сил является психолого-педагогической защитой ребенка. Описанные принципы психолого-педагогической защиты, умело и правильно применяемые учителем (педагогическим коллективом), могут (и должны) служить надежной базой для разработки мер психолого-педагогической профилактики кризисов и, в частности, кризиса одиночества [27].

Есть несколько факторов, которые могут отрицательно повлиять на отношения ребёнка с другими детьми:

1. Неправильное воспитание. Первые навыки общения ребёнок получает в семье, взаимодействуя с матерью и отцом. И его будущая адаптация в социуме во многом зависит от того, какие отношения у него сложатся с родителями. Замечено, что когда ребёнка подавляют, излишне

опекают и часто критикуют, он растёт робким, пугливым и застенчивым. Такой малыш будет бояться сближения со сверстниками, ожидая от них негативного к себе отношения. Чрезмерное потакание детским капризам тоже ни к чему хорошему не приводит. Если дома ребёнку всё позволяют, выполняют все его прихоти и постоянно говорят о том, какой он замечательный и исключительный, то к своим ровесникам он будет относиться свысока, ожидая от них восхищения и подчинения. Понятно, что дружить с ним никто не захочет.

2. Смена коллектива. Часто бывает, что при переезде или по каким-то другим причинам, родителям приходится переводить ребёнка в другой детский садик или в новую школу. В таких случаях должно пройти определённое время прежде чем малыш адаптируется среди незнакомых детей, и у него появятся новые друзья.

3. Особенности характера и темперамента. У общительных и инициативных малышей редко возникают проблемы со сверстниками. Куда хуже дела обстоят у детей, замкнутых и нерешительных — они тоже хотят иметь друзей, но редко первыми начинают общение, а ждут, когда ребята пригласят их в свою компанию.

4. Непохожесть на других. Чтобы ребёнка приняли в коллективе, его уровень развития, а также интересы и увлечения должны быть такими же, как и у других детей. Многие известные люди в детстве страдали от отсутствия друзей только потому, что были очень одарённым, оригинальными и нестандартными.

5. Психические отклонения или физические недостатки. Таких деток в школе часто дразнят и обижают.

Корни одиночества ребенка, несмотря на влияние «внешнего мира», лежат все-таки в семье. А значит, именно ей должна принадлежать главенствующая роль в обеспечении каждого ребенка комфортным, стабильным, мягким микроклиматом. Одиночество начинается отнюдь не в один день. Со временем оно обостряется, принимая кризисные формы. К

периоду окончания начальной школы ребенок подходит с вполне сформированным чувством собственной ненужности или нужности, ценности, значимости или ничтожности и т. д. Необходима большая родительская забота и работа над собой для того, чтобы обеспечить ребенку чувство понимания, принятия, признания, любви, тепла [14].

При этом следует учитывать, что одиночество как внутреннее состояние – следствие негативных обще коммуникационных и обще личностных процессов – тяжело, но как состояние естественное, осознаваемое, соизмеряемое, включенное в процесс внутренней саморегуляции, не представляет проблемы, а является благом и большой помощью.

Детское одиночество приводит к нежелательным последствиям, в числе которых:

1. Пониженная самооценка. Ребенок, которому не удаётся приобрести друзей, может почувствовать себя никому не нужным изгоем.

2. Депрессия и суицидальные наклонности. Одиночество для ребёнка — сильнейшая моральная травма. Многие дети, с которыми никто не хочет дружить, совершают попытку суицида.

3. Социальная дезадаптация. Как правило, если человек не приобрёл навыки общения в детстве, то и во взрослом возрасте он испытывает трудности при налаживании отношений с окружающими людьми [19].

Таким образом, зная факторы, приводящие младших школьников к одиночеству, мы можем организовать психологическую помощь, одной из форм оказания которой является психологическое консультирование.

### **1.3. Возможности группового консультирования как средства снижения чувства одиночества у младших школьников**

Чувство одиночества у младших школьников весьма серьёзная психологическая проблема, поэтому его важно корректировать. Коррекция чувства одиночества детей возможна при использовании группового

психологического консультирования. Психологическое консультирование в общем смысле – это «непосредственная работа с людьми, направленная «на решение различного рода психологических проблем, связанных с трудностями в межличностных отношениях, где основным средством воздействия является определенным образом построенная беседа» [44]. Это «оказание помощи личности в ее самопознании, формировании адекватной самооценки и адаптации к новым условиям и ценностно-мотивационной сферы, преодолении проблем в развитии и достижении эмоциональной устойчивости, способствующей непрерывному личностному и профессиональному росту и саморазвитию» [46], это «оказание психологической помощи клиенту в направлении его личностного развития и роста» [54].

Среди множества определений существует пять важнейших положений, которые включаются в каждое понятие:

1. Консультирование помогает человеку выбирать и действовать по собственному усмотрению.
2. Консультирование помогает обучаться новому поведению.
3. Консультирование способствует развитию личности.
4. В консультировании акцентируется ответственность клиента, т.е. признается, что независимый, ответственный индивид способен в соответствующих обстоятельствах принимать самостоятельные решения, а консультант создает условия, которые поощряют волевое поведение клиента.
5. Сердцевиной консультирования является «консультативное взаимодействие» между клиентом и консультантом, основанное на философии «клиент-центрированной» терапии [38].

Исследователи в области психологического консультирования выделяют различные его виды. По критерию основного количества присутствующих клиентов выделяют индивидуальное и групповое консультирование. При групповом консультировании независимости сходных теоретических позиций психолога ему приходится иметь дело со сложной системой, какой является любая группа [47]. Групповое психологическое

консультирование в своей основе имеет интериндивидуальный подход к личности (учет всех вариантов ее взаимодействия, общения, отношений с другими людьми). Обобщая научные данные, в области психологического консультирования, стоит заметить, что основная цель - помощь в разрешении проблемы клиента. Такая цель, безусловно, подразумевает целый ряд действия: осознание и переработка малоэффективных моделей поведения, постановка целей, являющихся истинными и желанными для клиента, жизнь в гармонии с собой и окружающими, самостоятельное разрешение возникающих проблемных ситуаций [45].

Существует свыше 200 подходов к понятию консультирования и моделей консультирования и психотерапии. Среди основных выделяются следующие: *Гуманистические подходы*: личностно-центрированное консультирование; гештальт-консультирование; транзактный анализ; терапия реальностью (консультирование по реализму). *Экзистенциальные подходы*: экзистенциальное консультирование, логотерапия. *Психоанализ* – представление об Ид, Я, Сверх-Я, главенство либидо и эдипов комплекс. *Поведенческий подход* - подход, где в центре внимания психолога находится человеческое поведение, действия и результаты наших действий, все внешнее, видимое и объективное. *Когнитивные и когнитивно-поведенческие подходы*: рационально-эмотивное поведенческое консультирование; когнитивное консультирование. *Аффективные подходы*: основная терапия, переоценочное консультирование, биоэнергетика. *Эклектические и интегративные подходы*: мультимодальное консультирование, эклектическая терапия, консультирование по жизненным умениям.

Работа по коррекции и преодолению одиночества у детей младшего школьного возраста должна носить не узко функциональный, а общий, личностно-ориентированный характер, сфокусированный на тех факторах среды и характеристиках развития, которые в каждом возрасте могут стать причиной одиночества. Работу следует осуществлять на уровне всех структурных компонентов одиночества, с ориентацией на ее возрастные и

половые «пики» и индивидуальные «зоны уязвимости» для каждого ребенка. В младшем школьном возрасте центральное место отводится работе с окружающими ребенка взрослыми. Поэтому в ходе работы с младшими школьниками и их родителями может быть использовано групповое консультирование. Групповое консультирование дает ребенку возможность выразить свои чувства [66].

Выделим те достоинства, которые имеет групповая форма по сравнению с индивидуальной.

1. Групповой опыт противодействует отчуждению, помогает решению межличностных проблем; человек избегает непродуктивного замыкания в самом себе со своими трудностями, обнаруживает, что его проблемы не уникальны, что и другие переживают сходные чувства, – для многих людей подобное открытие само по себе оказывается мощным психотерапевтическим фактором.

2. Группа отражает общество в миниатюре, делает очевидными такие скрытые факторы, как давление партнеров, социальное влияние и конформизм; по сути дела, в группе моделируется – ярко, выпукло – система взаимоотношений и взаимосвязей, характерная для реальной жизни участников, это дает им возможность увидеть и проанализировать в условиях психологической безопасности психологические закономерности общения и поведения других людей и самих себя, не очевидные в житейских ситуациях.

3. Возможность получения обратной связи и поддержки от людей со сходными проблемами; в реальной жизни далеко не все люди имеют шанс получить искреннюю, безоценочную обратную связь, позволяющую увидеть свое отражение в глазах других людей, отлично понимающих сущность твоих переживаний, поскольку сами они переживают почти то же самое; возможность «смотреться» в целую галерею «живых зеркал» является, по видимому, самым важным преимуществом групповой психологической работы, не достижимым никаким другим способом.

4. В группе человек может обучаться новым умениям,

экспериментировать с различными стилями отношений среди равных партнеров; если в реальной жизни подобное экспериментирование всегда связано с риском непонимания, неприятия и даже наказания, то консультативные группы выступают в качестве своеобразного «психологического полигона», где можно попробовать вести себя иначе, чем обычно, «примерить» новые модели поведения, научиться по-новому, относиться к себе и к людям – и все это в атмосфере благожелательности, принятия и поддержки.

5. В группе участники могут идентифицировать себя с другими, «сыграть» роль другого человека для лучшего понимания его и себя и для знакомства с новыми эффективными способами поведения, применяемыми кем-то; возникающие в результате этого эмоциональная связь, сопереживание, эмпатия способствуют личностному росту и развитию самосознания.

6. Взаимодействие в группе создает напряжение, которое помогает прояснить психологические проблемы каждого; этот эффект не возникает при индивидуальной психокоррекционной и психотерапевтической работе; создавая дополнительные сложности для ведущего, психологическое напряжение в группе может (и должно) играть конструктивную роль, подпитывать энергетику групповых процессов; задача ведущего - не дать напряжению выйти из-под контроля и разрушить продуктивные отношения в группе.

7. Группа облегчает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания; иначе, чем в группе, иначе, чем через других людей, эти процессы в полной мере невозможны; открытие себя другим и открытие себя самому себе позволяют понять себя, изменить себя и повысить уверенность в себе [15].

Групповое консультирование младших школьников может осуществляться как в классе, так и в кабинете психолога-консультанта, если он имеет достаточную площадь для приглашения группы школьников. Группа может быть по численности от 3 до 8 человек. Занятия продолжаются в

течение 40- 45 минут.

Методические средства, применяемые для работы с младшими школьниками: информирование в форме коротких бесед; ролевые методы; психогимнастика; коммуникативные игры; игры и задания, направленные на развитие произвольности; игры, направленные на развитие воображения; задания с использованием терапевтических метафор; задания на формирование у детей эмоциональной грамотности; дискуссионные игры; эмоционально-символические методы (групповое обсуждение различных чувств, направленное рисование, релаксационные методы).

Технические приемы для консультирования младших школьников можно использовать такие: информирование, резюмирование, релаксация, обратная связь, групповое обучение, эмоциональный потоп, ролевые указания, рекомендации.

Предлагается использовать подходы и теоретические направления: сказкотерапия, куклотерапия, телесно ориентированная терапия, имитационные игры, психорисунок с последующим анализом, интерпретацией, арт-терапия [6].

Применяются методы: решение психологических задач, метод инцидента, психорисунок, дидактические игры и другие.

Психологическое консультирование представляет собой уникальный метод работы как индивидуально с конкретным человеком, так и с группой людей. Такой вариант работы и сопровождения многообразен и адаптивен, его можно применять в любых условиях и изменять с учётом специфики задачи или уникальности людей. Таким образом, использование групповой формы работы будет наиболее эффективна при снижении чувства одиночества у младших школьников.

## Выводы по Главе 1

Анализ научной литературе по проблеме исследования позволяет сделать следующие выводы:

1. Одиночество – это состояние, связанное с утратой человеком связей с коллективом, семьей, с обществом. Вопрос совершенствования общения детей как обязательного условия обеспечения их развития в социуме рассматривается в отечественной и зарубежной психологии достаточно давно, что подчеркивает не снижающуюся актуальность этой, одной из важнейших проблем психологической науки.

2. Анализ классических теорий, концепций и подходов позволяет говорить, что в большинстве из них одиночество традиционно рассматривается в контексте различных отношений и в связи с их деформацией. (К. Маркс, Ф. Ницше, Д. Рисмен, Э. Фромм, В.С. Соловьев, Н.Ф. Федоров, С.Л. Франк и др.). Наибольшую известность среди психологических получили подходы к пониманию одиночества зарубежных авторов: психодинамический (З. Фрейд, Дж. Зилбург, Х. Салливан, Э. Фромм, Ф. Фромм-Рейхман); интеракционистский (Р. Вейс); «интимный» (В.Дж. Дерлега, С.Т. Маргулис); когнитивный (Л.Э. Пепло, Д. Перлман); феноменологический (К. Роджерс); экзистенциальный (Ж.-П. Сартр, А. Камю, К. Мустакас, В. Франкл, И. Ялом).

3. Одиночество делится на следующие виды: отчуждающее одиночество, диффузное одиночество, диссоциированное одиночество, клинические формы одиночества.

4. Одиночество сопровождается некоторыми типичными симптомами. Обычно одинокие чувствуют себя психологически изолированными от остальных людей, не способными к нормальному межличностному общению, к установлению с окружающими интимных межличностных отношений типа дружбы или любви. Одинокий человек чувствует себя не таким, как все, и считает себя малопривлекательной личностью. Он утверждает, что его никто

не любит и не уважает. Такие особенности отношения к себе одинокого человека нередко сопровождаются специфическими отрицательными аффектами, среди которых чувства злости, печали, глубокого несчастья. Одинокий человек избегает социальных контактов, сам изолирует себя от других людей.

5. Перечень типичных эмоциональных состояний, которые время от времени охватывают хронически одинокого человека, разнообразен. Это – отчаяние, тоска, нетерпение, ощущение собственной непривлекательности, беспомощность, панический страх, подавленность, внутренняя опустошенность, скука, охота к перемене мест, ощущение собственной недоразвитости, утрата надежд, изоляция, жалость к себе, скованность, раздражительность, незащищенность, покинутость, меланхолия, отчужденность (список получен методом факторного анализа ответов множества одиноких людей на специальный опросник).

6. Ученые выделяют три типа одиночества. *Хроническое одиночество* наступает тогда, когда индивид в течение длительного периода жизни не может установить удовлетворительные взаимоотношения со значимыми для него людьми. *Ситуативное одиночество* обычно появляется как результат каких-либо стрессовых событий в жизни человека, таких, например, как смерть близкого или разрыв интимных отношений, например, брачных. После короткого времени дистресса ситуативно одинокий индивид смиряется со своей потерей и частично или полностью преодолевает возникшее чувство одиночества. *Переходящее одиночество* выражает в кратковременных приступах чувства одиночества, которые полностью и бесследно проходят, не оставляя после себя никаких следов. Потеря одного из родителей в результате развода или недостаток эмоционально близких, доверительных отношений, родительской поддержки в детстве могут сделать индивида более чувствительным к одиночеству в зрелом возрасте.

7. Есть несколько факторов, которые могут отрицательно повлиять на отношения ребёнка с другими детьми: неправильное воспитание, смена

коллектива, особенности характера и темперамента, непохожесть на других., психические отклонения или физические недостатки.

8. Методы психологического воздействия, которые мы будем применять для работы с младшими школьниками: информирование в форме коротких бесед; ролевые методы; психогимнастика; коммуникативные игры; игры и задания, направленные на развитие произвольности; игры, направленные на развитие воображения; задания с использованием терапевтических метафор; задания на формирование у детей эмоциональной грамотности; дискуссионные игры; эмоционально-символические методы (групповое обсуждение различных чувств, направленное рисование, релаксационные методы).

## Глава 2. Экспериментальная работа по изучению возможностей группового психологического консультирования как средства снижения чувства одиночества у младших школьников

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

Целью эмпирического исследования стало выявление уровня одиночества младших школьников.

Изучение специфики чувства одиночества младших школьников проводилось на базе МБОУ СШ № 155 г. Красноярск.

В исследовании принимали участие обучающиеся 2-х классов в количестве 50 человек в возрасте 8 - 9 лет.

На основании анализа научной литературы мы выделили критерии и уровни одиночества младших школьников.

Таблица 2. – Критерии для выявления уровня одиночества младших школьников

п/п	Критерий	Уровни			Методики
		Высокий	Средний	Низкий	
1.	Уровень переживания одиночества	Проявляется в активных попытках ребенка уйти от контактов, не скрытая в отношениях к людям неприязнь или ненависть.	Контакты с людьми лишь в случаях необходимости, причем лишь в сфере учебных интересов.	Стремление ребенка уйти от контактов с объектом общения, но недостаточное осознание этого стремления и затруднения в объяснении его.	Незаконченные предложения, методика «Шкала одиночества» Фергюссона Рассела.

2.	Эмоциональная изоляция	Отсутствие тесной эмоциональной привязанности.	Отсутствие эмоционального контакта в семье, в группе сверстников.	Отсутствие эмоционального контакта с определенной группой людей.	Проективный рисунок ДДЧ.
3.	Социальная изоляция	Полное или почти полное отсутствие контакта между ребенком и людьми.	Отсутствие контактов в семье или группе сверстников.	Отсутствие привлекающих социальных взаимосвязей.	Метод социометрии.

Для определения уровня переживания одиночества ребенком, исходя из выделенных критериев, был подобран диагностический комплекс.

В разработанный нами комплекс вошли такие методики, как тест «Дом – дерево – человек» Дж. Бука, «Шкала одиночества» М. Фергюссона, Д. Рассела, незаконченные предложения, «Социометрия» Дж. Морено.

**1. Тест «Дом-дерево-человек» Дж. Бука** использован для изучения особенностей поведения и эмоционального реагирования в различных ситуациях. Данный тест предложен Дж. Буком в 1948 году и предназначен для оценки личности испытуемого, уровня его развития, работоспособности и интеграции; получения данных, касающихся сферы его взаимоотношений с окружающим миром в целом и с конкретными людьми в частности. Это одна из самых известных проективных методик. Тест предназначен как для взрослых, так и для детей. Исследование может проводиться как в группе, так и индивидуально.

Инструкция: «Возьмите белый лист бумаги, карандаш и ластик. Нарисуйте дом настолько хорошо, насколько сможете. Вы можете нарисовать дом любого типа, какой вам захочется. Можете стирать нарисованное сколько угодно — это не отразится на вашей оценке. Обдумывайте рисунок столько времени, сколько вам понадобится. Только постарайтесь нарисовать дом как можно лучше. Затем нарисуйте как можно лучше дерево и человека».

Ключ (расшифровка): Каждый объект (дом, дерево, человек),

нарисованный отдельно или в композиции, следует рассматривать как автопортрет, поскольку каждый испытуемый изображает его с некими особенностями, имеющими для него по каким-либо причинам существенное значение, причем эти особенности имеют реальную подоплеку, отличную от того, что могут говорить об этом испытуемые. Детали. Здесь важно их значение, способность оперировать ими и приспособиться к конкретным условиям жизни. Необходимо заметить степень заинтересованности субъекта и следующие моменты: степень реализма, с которой он их воспринимает, относительную значимость, которую он им придает и способность соединения этих деталей в совокупность [47].

**2. Методика «Шкала одиночества» М. Фергюссона, Д. Рассела** использована для определения субъективного уровня переживания одиночества ребенком. Целью методики является 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.

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

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

низкий уровень одиночества. В опросник входят 20 утверждений [36].

**3. Метод «Социометрия» Дж. Морено** использован для определения положения детей в системе межличностных отношений.

Общая схема действий при социометрическом исследовании заключается в следующем. После постановки задач исследования и выбора объектов измерений формулируются основные гипотезы и положения, касающиеся возможных критериев опроса членов групп. Здесь не может быть полной анонимности, иначе социометрия окажется малоэффективной. Требование экспериментатора раскрыть свои симпатии и антипатии нередко вызывает внутренние затруднения у опрашиваемых и проявляется у некоторых людей в нежелании участвовать в опросе. Когда вопросы или критерии социометрии выбраны, они заносятся на специальную карточку или предлагаются в устном виде по типу интервью. Каждый член группы обязан отвечать на них, выбирая тех или иных членов группы в зависимости от большей или меньшей склонности, предпочтительности их по сравнению с другими, симпатий или, наоборот, антипатий, доверия или недоверия и т. д.

Членам группы предлагается ответить на вопросы, которые дают возможность обнаружить их симпатии и антипатии один до одного, к лидерам, членов группы, которых группа не принимает. Исследователь зачитывает два вопроса: а) и б) и дает подопытным такую инструкцию: «Напишите на бумажках под цифрой 1 фамилию члена группы, которого Вы выбрали бы в первую очередь, под цифрой 2 — кого бы Вы выбрали, если бы не было первого, под цифрой 3 — кого бы Вы выбрали, если бы не было первого и второй». Потом исследователь зачитывает вопрос о личных отношениях и так же проводит инструктаж [57].

С целью подтверждения достоверности ответов исследование может проводиться в группе несколько раз. Для повторного исследования берутся другие вопросы. В нашем исследовании были взяты следующие вопросы:

1. Кого бы ты пригласил на день рождения?
2. Кого бы ты не пригласил на день рождения?

3. С кем бы ты хотел сидеть за партой?

4. С кем бы ты не хотел сидеть за партой?

**4. Методика незаконченных предложений.** Проективный метод – это средство изучения путей и способов организации индивидом своего физического и социального опыта, субъективных представлений о себе и своем социальном окружении. Данный метод способствует выявлению глубинного уровня одиночества младших школьников.

Процедура проведения: младшим школьникам предоставляется 10 незаконченных предложений, которые связаны с мнением об одиночестве. Нужно завершить каждое предложение одним или несколькими словами, написав первое, что приходит в голову. Бланк методики представлен в Приложении А.

В ходе применения качественных методов возникает проблема структурирования большого массива данных для выделения желаемого образа. Контент-анализ текстовой информации, полученной методом незаконченных предложений, состоит из нескольких этапов обобщения.

В результате сбора информации было получено 477 элементарных обоснования – законченных суждений об одиночестве. На первом этапе обработки полученной информации при просмотре всего массива текста отыскивались повторения в употреблении элементарных обоснований. Они были заметны еще во время занесения данных в матрицу. Затем повторяющиеся элементарные обоснования группировались в элементы. Согласованные (синонимичные, семантически близкие) ответы сводились вместе, это привело к тому, что внутри элементов содержатся элементарные обоснования со схожим смыслом, и в то же время сами элементы ясно и четко различаются между собой. Элементы получили названия, употребляемые респондентами.

На втором этапе осуществлялся анализ вербальных категорий. Для этого элементы сравнивались между собой, что позволило провести их смысловую классификацию и сконструировать компоненты. Компоненты – это категории,

которые в прямом значении могли и не встречаться в данных, но были выявлены при аналитическом пересечении и объединении элементов [45].

Ниже мы представляем обсуждение результатов исследования.

### **Результаты исследования по методике «Шкала одиночества»**

#### **М. Фергюссона, Д. Рассела**

На первом этапе исследования мы изучили уровень одиночества у младших школьников.

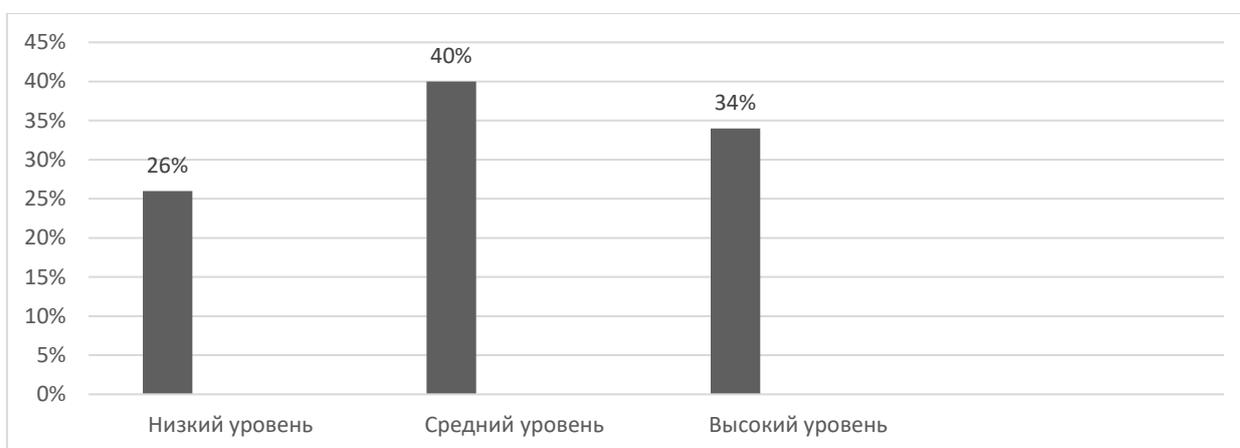


Рис. 1. Уровень одиночества младших школьников (в %)

В ходе констатирующего эксперимента было выявлено, что низкий уровень одиночества у 13 учеников (26%). Ученики с данным уровнем открыты миру, без труда заводят новые знакомства, любят общаться. Средний уровень был выявлен у 20 обучающихся (40%). Данный уровень можно соотнести с переходящим одиночеством, которое выражается в кратковременных приступах чувства одиночества, которые полностью и бесследно проходят, не оставляя после себя никаких следов. Потеря одного из родителей в результате развода или недостаток эмоционально близких, доверительных отношений, родительской поддержки.

Высокий уровень одиночества у 17 обучающихся (34%). Этот уровень характеризуется высокой социальной и эмоциональной изолированностью. Ученики с данным уровнем застенчивы, склонны к самоанализу,

контролируют свои чувства, склонны к тревожности. Данный уровень показывает, что одиночество может быть, как хроническим, когда ребенок в течение длительного периода не может установить удовлетворительные взаимоотношения со значимыми для него людьми, так и ситуативным, зависящим от стрессовых ситуаций, произошедших в данный период жизни.

### **Анализ результатов метода «Социометрия» Дж. Морено**

Первичная информация социометрического исследования представлена в таблице 3. (Приложение Б)

Далее нами были заполнены нижние суммирующие графы таблицы: «число полученных выборов».

Таблица 3. – Число полученных выборов 2 «Л» класса

Категория	ФИ
«Звезды»	Дмитрий З.
Предпочитаемые	Дамир К., Егор С., Манвел Б., Владислав В., Милана С., Назэль И., Дамырак Д.
Нейтральные	Данил С., Ярослав Ж., Абдуллох К., Степан К., Арина К., Ардан Н., Илья Т., Карина С., Елизавета К.,
Пренебрегаемые	Тимофей Г., Глеб Л., Дмитрий Б., Мухаммад А., Рашад М., Ренат М., Кристина М., Матвей К.

Данная таблица позволяет нам наглядно отразить процентное соотношение учеников в классе.

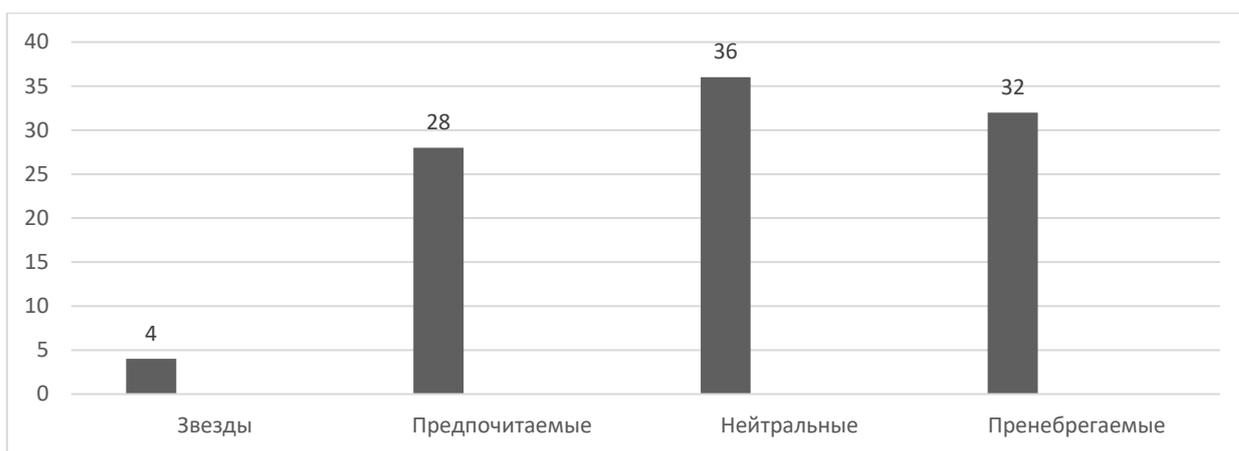


Рис. 2. – Статусные позиции учеников 2 «Л» класса (в %)

Исходя из рисунка 2, мы видим, что во 2 «Л» классе лидирующее место занимает Дмитрий (4 %) – часто выбираемый ученик, с которым хотят сидеть за партой, его обязательно позвали бы на день рождения. Все это говорит о том, что ребенок общительный, открытый, дружелюбный, готовый к взаимодействию. Предпочитаемых учеников 7 (28 %) – это ученики у которых высокая степень удовлетворенности отношениями.

Нейтральных учеников 9 (36 %) – такие ученики имеют среднюю степень удовлетворенности отношениями. Пренебрегаемых учеников оказалось достаточно много, 8 человек (32 %). У таких младших школьников низкая степень удовлетворенности отношениями.

Можно сделать вывод, что большинство учеников 2 «Л» класса не удовлетворены своими взаимоотношениями в классе или социально изолированы.

Таблица 4. – Число полученных выборов 2 «И» класса

Категория	ФИ
«Звезды»	Мирослава А., Екатерина Г., Нэля Д.
Предпочитаемые	Кирилл Л., Вероника Г., Никита В., Маргарита С., Виктория Л., Дмитрий Н., Артем М., Ангелина К., Юрий Ш.
Нейтральные	Иван В., Валерия Д., София Н., Максим П., Анатолий Е., Евгения В., Дарья Р.
Пренебрегаемые	Матвей Ф., Валерия Б., Владислав В., Илья Р., Светлана У., Анас И.

Таблица 4 позволяет нам наглядно отразить процентное соотношение учеников во 2 «И» классе.

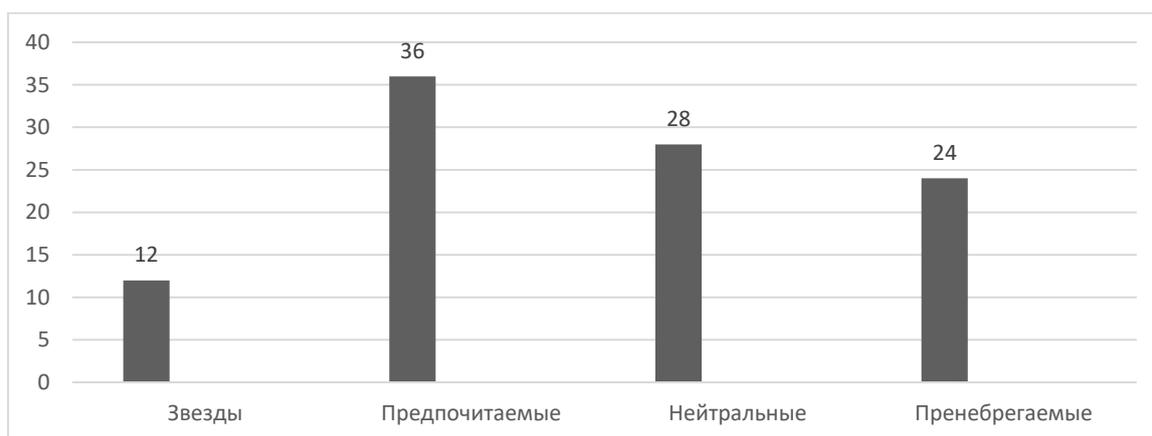


Рис. 3. – Статусные позиции учеников 2 «И» класса (в %)

Из рисунка 3 мы можем пронаблюдать, что в данном классе звезд (12 %) и предпочитаемых (36 %) гораздо больше чем во 2 «Л» классе. Такие ученики имеют высокую степень удовлетворенности своими взаимоотношениями. Они дружелюбные, общительные. Нейтральных учеников 7 (28 %) – они имеют среднюю степень удовлетворенности отношений. Пренебрегаемых учеников 6 (24 %) – у них низкая степень удовлетворенности взаимоотношениями. Данные, полученные из рисунка 3, показывают, что большое количество

учеников не удовлетворены взаимоотношениями в классе.

С помощью данных методики Фергюссона-Рассела и методики социометрии Дж. Морено мы соотнесли проявления социального и эмоционального одиночества и выделили 4 группы детей (Приложение Б, таблица 5):

1. Дети социально-изолированные: № 1, № 11, № 13, № 18, № 21, № 31, № 33, № 48.

2. Дети эмоционально-изолированные: № 2, № 6, № 7, № 12, № 22, № 26, № 27, № 28, № 32, № 34, № 37, № 44, № 45, № 49, № 50.

3. Дети и с социальной, и с эмоциональной изоляцией: № 3, № 5, № 8, № 10, № 14, № 15, № 16, № 17, № 19, № 20, № 23, № 25, № 29, № 30, № 36, № 39, № 40, № 41, № 42, № 43, № 46, № 47.

4. Дети без какого-либо одиночества: № 4, № 9, № 24, № 35, № 38.

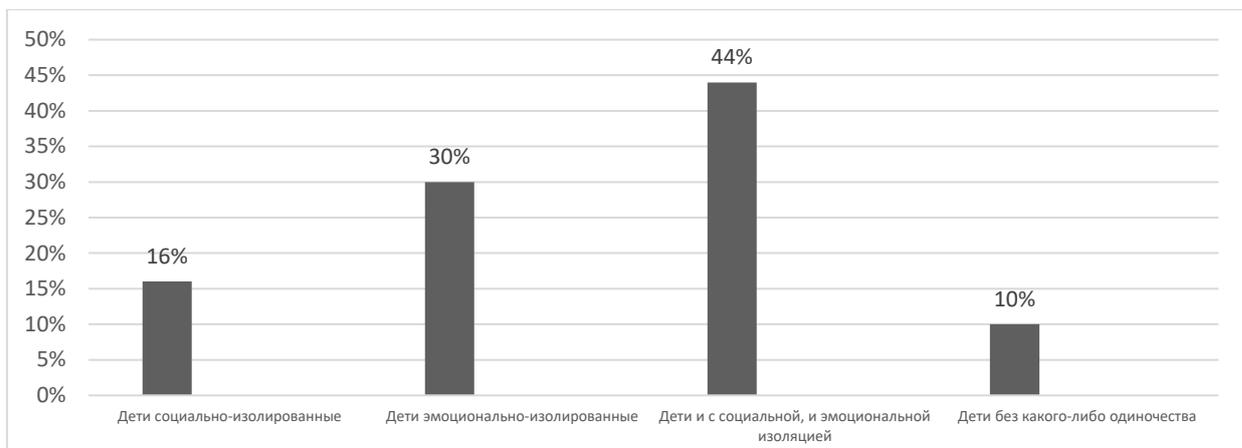


Рис. 4. – Распределение младших школьников по видам переживаемого одиночества (в %)

Соотношение двух методик позволило нам выявить, что большую часть составляют дети с социальной и эмоциональной изоляцией (44 %), что показывает у младших школьников проявление одиночества и внутреннего, и внешнего. Группа социально-изолированных детей составила (16 %). Такие дети не являются популярными в школе, но при этом в кругу семьи они

чувствуют себя спокойно и уверенно. Группа детей с эмоциональной изоляцией (30 %) не имеет проблем в общении среди сверстников, скорее их одиночество больше связано с семьей. Детей без переживания какого-либо одиночества оказалось самое малое количество (10 %). Такие дети чувствуют себя уверенно и успешно во всех видах взаимодействия, дома и в школе.

Результаты других методик мы будем рассматривать в выделенных группах, чтобы описать особенности эмоционального состояния и поведения детей с разным чувством одиночества.

### Результаты теста «Дом-дерево-человек» Дж. Бука

Для выполнения теста ДДЧ исследуемым предлагалась бумага, простой карандаш, листок. Инструкция для младших школьников: «Нарисуй, пожалуйста, дом, дерево и человека». На все уточняющие вопросы испытуемых следует отвечать, что он может рисовать так, как им хочется.

После нами были обработаны все рисунки участников по симптомокомплексам: незащищенность, тревожность, недоверие к себе, чувство неполноценности, враждебность, конфликт (фрустрация), трудности в общении, депрессивность. Результаты исследования представлены в таблице 5. (Приложение Б)

Таблица 5. – Средние значения по октантам методики ДДЧ в разных группах детей (в баллах)

Группа	Незащищенность	Тревожность	Недоверие к себе	Чувство неполноценности	Враждебность	Конфликт (фрустрация)	Трудности в общении	Депрессивность
Социально-изолированные	3,8	3,8	3,4	3,5	3,6	3,4	3,8	2,4

Эмоционально-изолированные	14,9	14,5	15	14,6	14,3	14,4	12,4	12,2
Социально и эмоционально изолированные	15,9	15,1	14,5	13,9	14,3	15	12,9	12,6
Без какого-либо одиночества	3,6	4,2	3,2	4,4	4,6	5	3,4	2,6

Исходя из полученных данных было выявлено, что группа социально-изолированных младших школьников имеют одинаковые средние значения по симптомокомплексам: незащищенность, тревожность, трудности в общении. Такие дети испытывают чувство неполноценности, недоверие к себе и окружающим, редко вступают в конфликты, враждебны по отношению к другим, не испытывают депрессии. Можно сделать вывод, что эта группа детей испытывает одиночество именно в данный момент жизни, но это возможно исправить.

Группа социально изолированных по показателям схожа с детьми без изоляции, у них различия только в двух компонентах – выше чувство неполноценности и враждебность. Т.е. в принципе психологически благополучны, но испытывают чувство неполноценности из-за того, что их не выбирают сверстники, а фрустрация этой потребности приводит к враждебности. Т.е. психологическая работа должна быть направлена на восстановление школьника как субъекта межличностных отношений, повышение их привлекательности в классе.

Группа эмоционально-изолированных детей чувствуют себя незащищенными, очень тревожны. Им сложно довериться кому-либо, в том числе и себе. Такие младшие школьники вступают в конфликты, враждебны по отношению к окружающим. В отличии от социально-изолированной группы они часто пребывают в депрессии и испытывают трудности в общении.

Самая большая по количеству группа детей с социальной и эмоциональной изолированностью имеет самые высокие средние значения по каждому симптомокомплексу. Дети данной группы отчужденные, скрытные, враждебные, конфликтные. Они замкнуты, редко вступают во взаимодействия с близкими, одноклассниками, учителями. Эмоционально изолированные и дети социально и эмоционально изолированные тоже схожи между собой. Но у детей с двумя видами одиночества выше чувство незащищенности и тревожность, т.к. у них отношения и в широком социуме, и в семье, и возможность контактов, их качество – все неблагополучно.

Группа детей без какого-либо одиночества – это дети общительные, умеющие делиться своими переживаниями, умеющие решать проблемы «здесь и сейчас», урегулировать конфликты. Они открыты миру и себе, успешны в учебной деятельности.

В ходе полученных данных мы можем сделать вывод, что эмоциональное одиночество ребенком переживается очень остро, а социальное вызывает фрустрацию потребности в принадлежности, но не влияет на общее благополучие.

### **Анализ результатов проективной методики незаконченных предложений**

Младшим школьникам предоставлялись бланки с 10-ю незаконченными предложениями, которые связаны с мнением об одиночестве. Каждое предложение они завершили одним или несколькими словами, написав первое, что приходит в голову. Стимульные фразы представлены в Приложении А. Результаты ответов младших школьников представлены в таблице 2 (Приложение Б). Всего полученных ответов: 477.

На втором этапе осуществлялся анализ вербальных категорий. Для этого элементы сравнивались между собой, что позволило провести их смысловую классификацию и сконструировать компоненты. Компоненты – это категории,

которые в прямом значении могли и не встречаться в данных, но были выявлены при аналитическом пересечении и объединении элементов.

Таблица 6 – Смысловые категории высказываний младших школьников об одиночестве

Компонент	Смысловые категории	Младшие школьники	Проценты (%)	Удельный вес
1. Когда я один	Весело	3	6	0,06
	Одинок	33	63	0,6
	Скучно	16	31	0,3
2. Школа и группа	Дом	14	14	0,14
	Важно	16	16	0,2
	Ужас	48	48	0,5
	Интересно	22	22	0,22
3. Все против меня	Меня не любят	49	32	0,3
	Мне обидно	37	24	0,24
	Злюсь	35	23	0,23
	Мне все равно	17	22	0,1
	Пытаюсь подружиться	14	9	0,09
4. Я радуюсь	Рядом близкие	19	38	0,4
	Играю с другом	15	30	0,3
	Я один дома	16	32	0,32
5. Одноклассники и друзья	Лучшие друзья	49	40	0,4
	Плохие люди	42	34	0,3
	Товарищи	15	12	0,1
	Братья	17	14	0,14

Первая группа смысловых категорий посвящена тому, что чувствуют младшие школьники, когда находятся одни. Были выявлены смысловые категории по ответам младших школьников. 1. По их мнению, быть одному – это значит испытывать чувство одиночества, скуку и в редких случаях веселье.

Под № 2 были объединены ответы по высказываниям 2, 6. Данные высказывания касаются взаимоотношений в школьной группе. Для многих респондентов такое общение представляет для себя ужас. Взаимодействовать в такой группе многие ученики не хотят. В остальном же при такой работе дети чувствуют тепло, радость, интерес и особую важность.

Под № 3 объединены ответы по высказываниям 3, 4, 10. Данные

высказывания показывают, что расстраивает младших школьников, что они чувствуют, если все против них. Многие испытывают обиду, чувствуют себя нелюбимыми, не нужными. Часть респондентов испытывают чувство злости или же им проще вообще ничего не чувствовать. И только меньшая часть детей попыталась бы изменить ситуацию в позитивную сторону.

Под № 4 представлены ответы по 8 высказыванию. Данная группа смысловых категорий посвящена чувству радости у младших школьников и что вызывает данное чувство. Большинство детей были бы рады общению с друзьями и семьей. Оставшаяся часть находит более предпочтительным быть одним.

Под № 5 были выделены смысловые категории по ответам 5, 7, 9. Ответы на высказывания касались того, как младшие школьники воспринимают одноклассников. Многие из детей считают своих одноклассников друзьями, чуть ли не братьями. Для части школьников одноклассники-это лишь товарищи. Для оставшейся части одноклассники – это плохие люди, с которыми не хотелось бы иметь ничего общего.

Исходя из результатов данной методики, было выявлено, что социально-изолированные дети считают себя не нужными, не любимыми в школьном коллективе, радуются работе в группе, не любят быть одни. Эмоционально-изолированные младшие школьники не любят работу в большом коллективе, воспринимают взаимодействие с ужасом и враждебностью. Группа детей с социальной и эмоциональной изолированностью считают одиночество лучшим средством, потому что они воспринимают окружающих людей врагами, которые причинят им вред. Группа без какого-либо одиночества готовы к сотрудничеству, открыты общению, не любят бывать одни дома или в школе.

С учетом полученных результатов мы составили рисунок 5, на котором виден итоговый уровень переживания чувства одиночества у младших школьников.

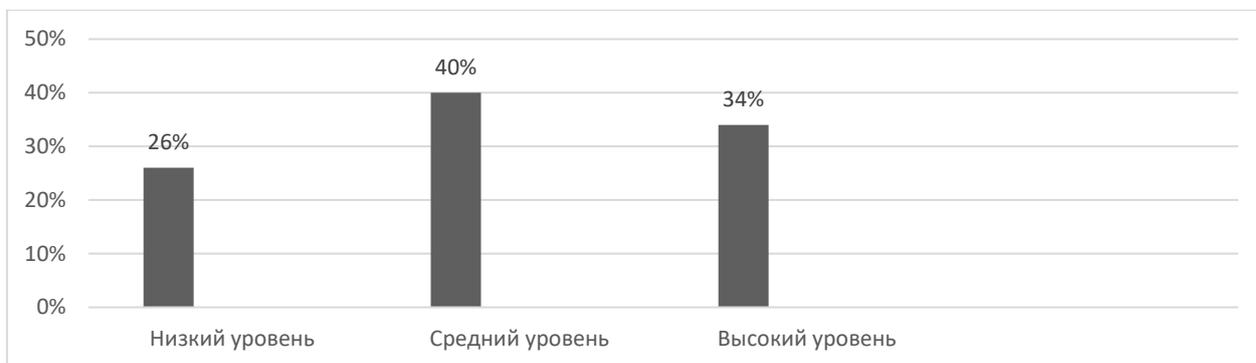


Рис. 5. – Итоговый уровень переживания чувства одиночества младшими школьниками (в %)

На рисунке наглядно отображается, что низкий уровень одиночества имеют 26 % обучающихся. Такие младшие школьники открыты миру, без труда заводят новые знакомства, любят общаться. Отсутствие эмоционального контакта происходит только с определенной группой людей.

Средний уровень одиночества имеют 40 % респондентов. Данный уровень характеризуется кратковременными приступами чувства одиночества, которые полностью и бесследно проходят, не оставляя после себя никаких следов. Контакты с людьми лишь в случаях необходимости, причем лишь в сфере учебных интересов. Отсутствует эмоциональный контакт в семье, в группе сверстников.

Высокий уровень имеют 34 % обучающихся. Он проявляется в активных попытках ребенка уйти от контактов, присутствует не скрытая в отношениях к людям неприязнь или ненависть. Отсутствует тесная эмоциональная привязанность.

По результатам исследования получилось характерное представление об уровне одиночества младших школьников. Из анализа результатов методик видно, что младшие школьники имеют высокий уровень данного чувства.

Поскольку высокий уровень одиночества приводит к неблагоприятным последствиям в жизни ребенка, необходимо предотвращать данную проблему на ранних стадиях. Следовательно, дальнейшие усилия будут направлены на разработку программы для развития навыков общения, внутренних качеств,

самооценки, преодоления психологических барьеров, страхов, регуляции эмоциональных состояний в школьном классе.

## **2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента**

В ходе исследования, результаты которого описаны в предыдущем параграфе, мы выяснили, что значительная часть младших школьников обладают высоким уровнем одиночества.

На основании этого мы разработали программу консультаций для учеников 2-х классов общеобразовательной школы для развития навыков общения, внутренних качеств, самооценки, преодоления психологических барьеров, страхов, регуляции эмоциональных состояний. Консультации включают различные формы работы: групповые дискуссии, психотехники, игры и упражнения, направленные на устранение, коррекцию чувства одиночества младших школьников.

Работа над программой проводилась в несколько этапов.

Первым этапом явилось определение цели и задач программы.

**Цель программы** – коррекция чувства одиночества младших школьников.

### **Задачи программы:**

1. Формирование навыков управления своим эмоциональным состоянием.
2. Преодоление психологических барьеров и страхов.
3. Повышение уровня самооценки.
4. Развитие навыков общения и внутренних качеств.

На втором этапе работы мы определили временные рамки для проведения программы. Цикл состоит из 13 встреч по 30-40 минут каждое, количество встреч в месяц каждую неделю составляет 4 встречи.

Таблица 7 – Матрица встреч для младших школьников

Область психологической реальности	Задачи			
	Формирование навыков управления своим эмоциональным состоянием.	Преодоление психологических барьеров и страхов.	Повышение уровня самооценки.	Развитие навыков общения и внутренних качеств.
Эмоциональная сфера	Создать условия для распознавания чувств и эмоций. Научить распознавать эмоции и чувства свои и других. Отреагирование негативных эмоций, развитие позитивного отношения.	Развитие и совершенствование способности понимать собственный эмоциональный мир путем визуализирования страхов.	Развитие позитивного представления о себе.	Создать условия для проявления позитивного взаимодействия между младшими школьниками.
Барьеры и страхи	Сформировать эффективные навыки борьбы со страхами.	Снятие избытка возбуждения и торможения, связанных с чувством страха.	Содействовать позитивному проживанию опыта общения с окружающими.	Развитие самоконтроля и саморегуляции эмоциональных состояний и поведения при взаимодействии и общении.
Самооценка	Сформировать позитивное представление о себе.	Преодоление реальных страхов.	Содействие пониманию индивидуальности и своеобразия каждого человека.	Расширение репертуара эффективных средств общения и взаимодействия.
Навыки общения	Развитие умения чувствовать эмоции, чувства и ощущения, как свои, так и окружающих. Развитие умения утешать и помогать выходить из сложных психологических и эмоциональных состояний.	Развитие навыков борьбы со страхами общения.	Способствовать осознанию собственного эмпатического отклика.	Познакомить с элементами эффективного общения и взаимодействия с окружающими. Способствовать осознанию собственного стиля общения и взаимодействия.

Следующим этапом нашей работы было выделение основных блоков встреч, определение содержания каждого блока и подборе соответствующих техник и упражнений.

Программа занятий включает четыре блока:

- I. Эмоции (4 встречи)
- II. Барьеры и страхи (2 встречи)
- III. Самооценка (4 встречи)
- IV. Навыки общения (3 встречи)

Первый блок включает такие техники и упражнения, как: психологические упражнения, направленные на то, чтобы помочь участникам тренинга лучше познать себя, увидеть свои сильные и слабые стороны, развить в себе навыки выражения эмоций, научиться лучше понимать других людей и себя.

Второй блок включает психологические упражнения, направленные на выражение страха, обсуждение пугающих вещей, предметов, образов, научиться бороться со своими страхами.

Третий блок включает такие техники, как: психологические упражнения, направленные на саморазвитие, повышение самооценки, значимости, уверенности в себе, развитие позитивного отношения к себе.

Четвертый блок включает психологические упражнения, направленные на развитие коммуникативных возможностей учеников, коррекцию поведения, навыки конструктивного взаимодействия.

#### **Задачи первого блока:**

1. Знакомство с участниками и создание рабочей атмосферы.
2. Развитие навыков выражения, как положительных, так и отрицательных эмоций.

#### **Задачи второго блока:**

1. Развитие навыков борьбы со страхами.
2. Преодоление реальных страхов.
3. Снятие избытка возбуждения и торможения, связанных с чувством

страха.

**Задачи третьего блока:**

1. Развитие позитивного представления о себе.
2. Развитие и совершенствование способности понимать собственный эмоциональный мир.
3. Развитие самоконтроля и саморегуляции эмоциональных состояний и поведения при взаимодействии и общении.

**Задачи четвертого блока:**

1. Развитие коммуникативных возможностей учеников.
2. Расширение репертуара эффективных средств общения и взаимодействия.
3. Закрепление полученных знаний, опыта.

Следующим шагом нашей работы стало определение структуры встреч. Каждая встреча построена по определённой схеме: приветствие, разминка, введение в проблему встречи, основная часть, подведение итогов, прощание.

Целью приветствия является снятие эмоционального напряжения и создание благоприятного эмоционального фона для проведения встречи. В ходе основной части реализуется главная цель, выполняется основное упражнение.

В заключительной части встречи (обратная связь, подведение итогов) происходит снятие усталости, возможного напряжения и подведение итогов. Ритуал прощания помогает подвести итог занятия, понять готовность к следующей встрече.

Далее был подобран комплекс приемов и психотехник для снижения уровня одиночества младших школьников, составлено тематическое планирование, представленное в таблице 8.

Таблица 8 – Тематическое планирование встреч с младшими школьниками

Блоки программы	Встречи	Цели, задачи	Техники
Эмоции	1 встреча	Цель: знакомство с участниками и создание рабочей атмосферы Задачи: - настроить на работу, снять напряжение; - осознание групповой принадлежности; - развитие способности рассуждения и анализа действий; - развитие позитивного представления о себе; - формирование первоначальных навыков управления эмоциями.	Упражнение «Нарисуй себя», Беседа на тему «Эмоции», Упражнение «Иногда я...», Упражнение «Комфортное место», Упражнение «Колодец»
	2 встреча	Цель – снятие запретов на проявление негативных эмоций (злость). Задачи: -развитие навыков выражения отрицательных эмоций; -формирование понимания, что испытывать разные эмоции-это естественно.	Упражнение «Приветствие», Групповая дискуссия «Злость», Упражнение «Злые и радостные рисунки», Упражнение ««Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь...».
	3 встреча	Цель – снятие запретов на проявление негативных чувств и эмоций. Задачи: - увлечение творческим процессом при выполнении разных заданий; - диагностика поведения ребенка; -формирование навыков конструктивного выражения отрицательных эмоций.	Упражнение «Мячик», Упражнение «Лишнее слово», Упражнение «Эмоции», Упражнение «Грустный рисунок», Упражнение «Необычное рисование», Упражнение «Солнечные лучики»
	4 встреча	Цель – выражение положительных эмоций (радости). Задачи: -расширение знаний о выражении эмоций; -развитие выражения положительных эмоций; -обсуждение и обмен опытом.	Упражнение «Дружба начинается с улыбки», Упражнение «Экран настроения», Упражнение «Фотографии», Упражнение «Зеркало»

Продолжение таблицы 8

Барьеры и страхи	5 встреча	<p>Цель – выражение страха, обсуждение пугающих вещей, предметов, образов.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выявление страхов, которые есть у учеников;</li> <li>-умение смотреть страху в глаза;</li> <li>-развитие навыков борьбы со страхами.</li> </ul>	<p>Упражнение «Передай улыбку по кругу»,                  Упражнение «Страхи»,                  Упражнение «Нарисуй свой страх»,                  Упражнение «Протяни руку»</p>
	6 встреча	<p>Цель: Снятие избытка возбуждения и торможения, связанных с чувством страха.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-актуализирование образов страха;</li> <li>-обучение способам преодоления реальных страхов;</li> <li>-обучение конструктивному взаимодействию со страхом.</li> </ul>	<p>Упражнение «Поддержка»,                  Упражнение «Перевоплощение»,                  Упражнение «Психогимнастика»,                  Беседа по тексту: «Мне страшно!»,                  Упражнение «Найди способ выйти из круга»,                  Игра с моделированием ситуации «А что тогда?»,                  Упражнение «Рисуем картинку в уме»</p>
Самооценка	7 встреча	<p>Цель: Воспитывать интерес самому к себе, формировать собственную культуру самопознания, саморазвития и самовоспитания.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсудить проблемы одиночества</li> <li>- помочь изменить отношение к проблеме одиночества</li> <li>- способствовать осознанию своих качеств и повышению самооценки.</li> <li>- мотивировать учащихся к позитивному самоизменению.</li> </ul>	<p>Упражнение «Игра-приветствие»,                  Мультфильм «Летучий корабль»,                  Ассоциограмма на тему «Одиночество»,                  Беседа «Одиночество»,                  Упражнение «Я не одинок в этом мире, потому что ....»</p>

Продолжение таблицы 8

8 встреча	<p>Цель: Развитие позитивной самооценки учащихся.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение значимости ребенка в коллективе,</li> <li>- снятие эмоционального и физического напряжения,</li> <li>- повышение самооценки учащихся,</li> <li>- развитие внимания,</li> <li>- развитие находчивости и сообразительности.</li> </ul>	<p>Упражнение «Пальчиковое приветствие»,          Упражнение «Слон, жираф и крокодил»,          Упражнение «Похвалилки»,          Упражнение «Летит-летит по небу шар...»,          Упражнение «На берегу моря»,          Упражнение «Дополни предложение»,          Упражнение «Морские волны»,          Упражнение «Прощание»</p>
9 встреча	<p>Цель: создать условия для самопознания школьниками своих особенностей и взаимоотношений с окружающими; веру в себя и свои возможности.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие осознания сильных сторон своей личности;</li> <li>- развитие позитивного отношения к школьной жизни;</li> <li>- развитие позитивного отношения к себе путем получения обратной связи.</li> </ul>	<p>Упражнение «Подарки»,          Упражнение «Позитивные мысли»,          Упражнение «Позитивные мысли»,          Упражнение «Школьные дела»,          Упражнение «Я в своих глазах, я в глазах окружающих»,          Упражнение «Встретимся опять»</p>
10 встреча	<p>Цель: повышение уверенности в себе.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие навыков самовыражения;</li> <li>- снижение уровня тревожности;</li> <li>- выражение внутренних конфликтов.</li> </ul>	<p>Упражнение «Коллективный счет»,          Упражнение «Кукла из бумаги»,          Упражнение «Тепло рук и сердец»</p>

## Окончание таблицы 8

Навыки общения	11 встреча	Цель: конструктивное взаимодействие детей. Задачи: - самовыражение и самораскрытие каждого ребенка; - коррекция поведения детей; - формирование навыков взаимодействия.	Упражнение «Доброе Животное», Упражнение «Фантастическое животное», Упражнение «Придумай свою сказку», Упражнение «Дом фантастического животного», Упражнение «Аплодисменты по кругу»
	12 встреча	Цель: эффективное взаимодействие и творческое самораскрытие ребят. Задачи: - коррекция поведения детей при взаимодействии; - формирование навыков общения при групповой работе.	Упражнение «Хорошее настроение», Упражнение «Волны», Упражнение «Остров», Упражнение «Круг друзей»
	13 встреча	Цель – закрепление положительных изменений, возникших в ходе групповой работы у детей, а также осмысление детьми того опыта, который они приобрели в группе. Задачи: - осмысление опыта, приобретенного в группе; - расширение знаний; - закрепление полученных знаний.	Упражнение «Приветствие с разным настроением», Упражнение «Автопортрет в кругу», Упражнение «Нарисуй цветок», Упражнение «Моя мечта», Упражнение: «Круг объятий»

Формирующий эксперимент проводился на базе МБОУ СШ № 155, в 2020 - 2021 году. В качестве экспериментальной группы выступили ученики 2 «л» класса, в количестве 25 человек, ученики 2 «и» класса, в количестве 25 человек.

В ходе первой встречи после знакомства и приветствия, ведущий предлагал правила группы. Затем участникам предлагались такие упражнения как: упражнение «Нарисуй себя», беседа на тему «Эмоции», упражнение «Иногда я...», упражнение «Комфортное место», упражнение «Колодец».

Вторая встреча начиналась с приветствия, которое плавно перетекало в групповую дискуссию на тему «Злость». После обсуждения участникам предлагались: упражнение «Злые и радостные рисунки», упражнение ««Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь...»».

Третья встреча заключалась в снятии запретов на проявление эмоций с помощью таких упражнений: упражнение «Мячик», упражнение «Лишнее слово», упражнение «Эмоции», упражнение «Грустный рисунок», упражнение «Необычное рисование», упражнение «Солнечные лучики».

Четвертая встреча была посвящена развитию выражения положительных чувств и эмоций. Для этого были использованы упражнения: «Дружба начинается с улыбки», «Экран настроения», «Фотографии», «Зеркало».

Для отработки средств и способов выражения и борьбы со страхами ведущий предлагал участникам упражнения: «Передай улыбку по кругу», «Страхи», «Нарисуй свой страх», «Протяни руку».

Шестая встреча была направлена на снятие избытка возбуждения и торможения, связанных с чувством страха. Были использованы упражнения: «Поддержка», «Перевоплощение», «Психогимнастика», «Найди способ выйти из круга», «Рисуем картинку в уме». Также была проведена беседа по тексту: «Мне страшно!», игра с моделированием ситуации «А что тогда?».

На седьмой встрече акцентировалось внимание на том, что необходимо воспитывать интерес самому к себе, формировать собственную культуру

самопознания, саморазвития и самовоспитания. Для этого были использованы: упражнение «Игра-приветствие», упражнение «Я не одинок в этом мире, потому что...». Также был просмотрен мультфильм «Летучий корабль» с обсуждением, после чего вместе с участниками мы составили ассоциограмму на тему «Одиночество» и провели завершающую беседу.

На следующей встрече мы продолжали работу над повышением самооценки при помощи упражнений: «Пальчиковое приветствие», «Слон, жираф и крокодил», «Похвалилки», «Летит-летит по небу шар...», «На берегу моря», «Дополни предложение», «Морские волны», «Прощание».

Девятая встреча целиком посвящена развитию позитивного отношения к себе. Для этого на занятии были использованы: упражнение «Подарки», упражнение «Позитивные мысли», упражнение «Позитивные мысли», упражнение «Школьные дела», упражнение «Я в своих глазах, я в глазах окружающих», упражнение «Встретимся опять».

Десятая встреча была направлена на повышение уверенности в себе. Были использованы следующие упражнения: упражнение «Коллективный счет», упражнение «Кукла из бумаги», упражнение «Тепло рук и сердец».

Следующая встреча была посвящена развитию навыков конструктивного взаимодействия при помощи упражнений «Доброе Животное», «Фантастическое животное», «Придумай свою сказку», «Дом фантастического животного», «Аплодисменты по кругу».

Двенадцатая встреча включала в себя упражнения, которые позволили участникам скорректировать навыки общения с другими. В данное занятие были включены упражнения «Хорошее настроение», «Волны», «Остров», «Круг друзей».

На последней встрече участники закрепляли полученные знания, делились полученным опытом. Помогли в этом упражнения: «Приветствие с разным настроением», «Автопортрет в кругу», «Нарисуй цветок», «Моя мечта», «Круг объятий».

Анализ результатов нашей работы мы представим в следующем

параграфе.

### 2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение

После реализации программы формирующего эксперимента нами был проведен повторный срез, направленный на анализ динамики снижения уровня одиночества младших школьников. В работе были использованы методики, аналогичные первому срезу. Ниже мы представляем обсуждение полученных результатов.

#### Результаты исследования по методике «Шкала одиночества»

М. Фергюссона, Д. Рассела

Сравнение результатов распределения младших школьников до и после формирующего эксперимента представлены на рисунке 6, а также в Таблицах 1 и 2 (см. Приложение Г)

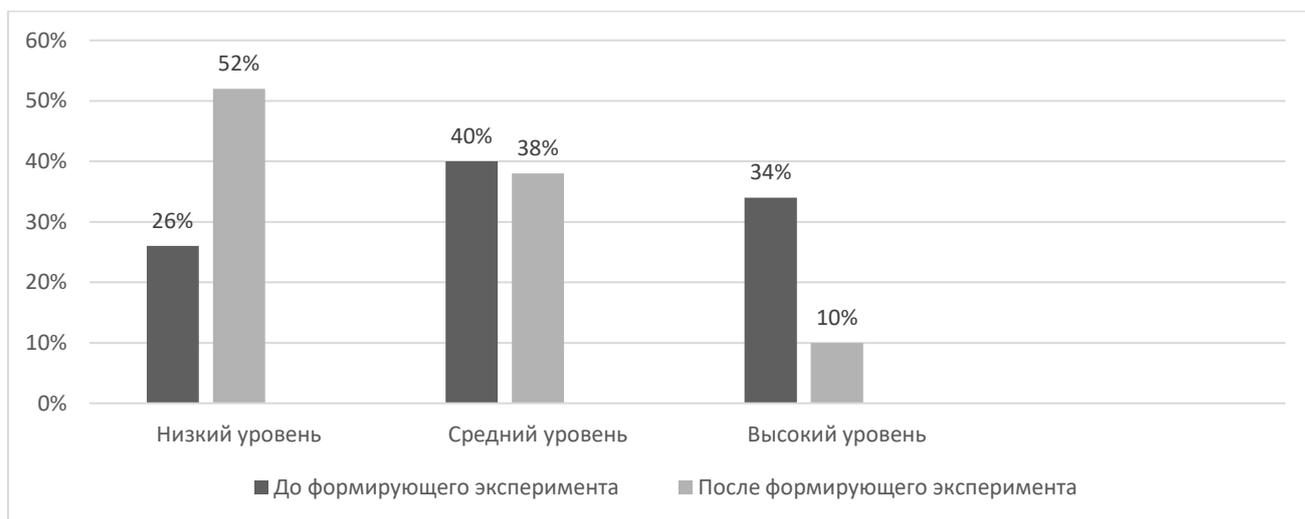


Рис. 6. – Уровень одиночества младших школьников до и после формирующего эксперимента (в %)

По данным рисунка 6 видно, что до формирующего эксперимента для

преобладающего числа младших школьников характерен средний (40 %) и высокий (34 %) уровни одиночества. После проведенных занятий программы произошел заметный сдвиг в направлении положительной динамики. Наблюдается увеличение числа младших школьников с низким (52 %) уровнем одиночества, и в свою очередь снижение числа младших школьников со средним (38 %) и высоким (10 %) уровнями одиночества. Это свидетельствует о снижении чувства страха, развитии навыков общения, внутренних качеств, самооценки, преодоления психологических барьеров, страхов, регуляции эмоциональных состояний младших школьников.

Иначе говоря, вторичная диагностика выявила значимые изменения в группе младших школьников, что свидетельствует о положительной динамике в снижении уровня одиночества учеников.

### **Анализ результатов метода «Социометрия» Дж. Морено**

Сравнение результатов проявления социального и эмоционального одиночества по данным методики Фергюссона-Рассела и методики социометрии Дж. Морено до и после формирующего эксперимента представлены на рисунке 7. (Приложение Г, таблица 3)

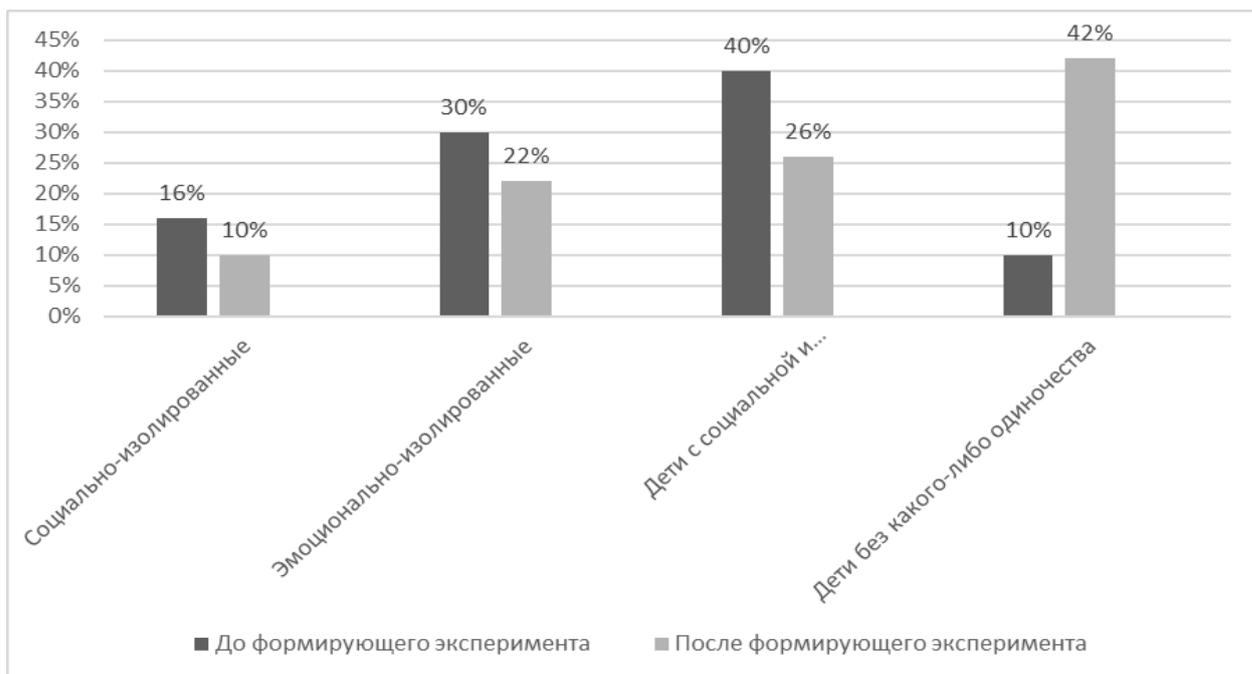


Рис. 7. – Распределение младших школьников по видам переживаемого одиночества до и после формирующего эксперимента (в %)

Исходя из рисунка 7, мы можем сделать вывод об изменении проявления социального и эмоционального одиночества младших школьников после проведения формирующего эксперимента. Наблюдается увеличение процента младших школьников без какого-либо одиночества (42 %). Уменьшение процента социально-изолированных учеников (10 %), эмоционально-изолированных (22 %), с социальной и эмоциональной изоляцией (26 %).

Полученные изменения показывают, что взаимодействие между учащимися налажено, им интересно работать друг с другом, помогать, играть, обсуждать интересы. То есть мы наблюдаем явное снижение переживания эмоционального и социального одиночества среди младших школьников.

Проведенная работа повлияла в значительной степени на группу детей с эмоциональной и социальной изоляцией. Они включались в беседы, особенно активно работали с созданием рисунков. При просмотре мультфильма были внимательны, правильно называли качества одинокого человека, были рады поработать в роли психолога.

## Результаты теста «Дом-дерево-человек» Дж. Бука

Результаты исследования после формирующего эксперимента представлены в таблице 6. (Приложение Г)

Таблица 9. – Средние значения по октантам методики ДДЧ в разных группах детей до и после формирующего эксперимента

Группа	Незащищенность		Тревожность		Недоверие к себе		Чувство неполноценности		Враждебность		Конфликт (фрустрация)		Трудности в общении		Депрессивность	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
Социально-изолированные	3,8	2,4	3,8	2,2	3,4	2,6	3,5	2,8	3,6	2	3,4	2,4	3,8	2,4	2,4	2
Эмоционально-изолированные	14,9	11,3	14,5	10,1	15	10,3	14,6	10,4	14,3	9,6	14,4	10,5	12,4	8,4	12,2	8,5
Социально и эмоционально изолированные	15,9	13,3	15,1	11,3	14,5	11,5	13,9	9,7	14,3	9,5	15	10,1	12,9	9,1	12,6	8,2
Без какого-либо одиночества	3,6	2,1	4,2	2,1	3,2	2,2	4,4	2,4	4,6	2,6	5	3,1	3,4	2,8	2,6	1,9

Исходя из полученных данных было выявлено, что группа социально-изолированных младших школьников имеют приблизительно одинаковые средние значения по всем симптомокомплексам. Сами значения снижены после формирующего эксперимента, что показывает снижение чувства неполноценности, недоверия к себе и окружающим. Отмечается снижение конфликтов (фрустрации), враждебности и депрессии, что говорит о

положительном взаимодействии в группе учеников.

Группа социально изолированных по-прежнему схожа по показателям с детьми без изоляции, различия в компонентах не наблюдается. Т.е. психологическая работа программы восстановила большинство школьников как субъектов межличностных отношений, повысила их привлекательность в классе.

Группа эмоционально-изолированных детей чувствуют себя более защищенными, уровень их тревоги стал ниже. Им стало проще довериться кому-либо, в том числе и себе. Такие младшие школьники реже вступают в конфликты. Депрессию и трудность в общении испытывают в меньшей степени, стараются с ними справиться.

Группа детей с социальной и эмоциональной изолированностью также снизила свои средние значения по симптомокомплексам: незащищённость, тревожность, недоверие к себе, чувство неполноценности, враждебность, конфликтность, трудности в общении, депрессивность. Дети данной группы стали включаться в групповую работу, проявлять интерес к беседам с одноклассниками. Конечно, процесс включения в систему отношений таких детей длителен, но уже сейчас мы наблюдаем стремление открываться миру и себе.

Группа детей без какого-либо одиночества – это самая большая группа после формирующего эксперимента. Дети общительные, умеющие делиться своими переживаниями, умеющие решать проблемы «здесь и сейчас», урегулировать конфликты. Они успешны в учебной деятельности, в дружбе.

В ходе полученных данных мы можем сделать вывод, что эмоциональное одиночество младших школьников под силу изменить путем совместной и продолжительной работы.

### **Анализ результатов проективной методики незаконченных предложений**

На следующем этапе исследования мы повторно провели проективный метод с целью выявления более глубокого уровня одиночества младших школьников после проведения формирующего эксперимента. В исследовании приняли участие 50 младших школьников. Им предлагалось завершить одним или несколькими предложениями 10 незаконченных предложений.

Результаты ответов младших школьников после формирующего эксперимента представлены в таблице 7 (Приложение Г). Всего полученных ответов: 518.

На первом этапе обработки полученной информации при просмотре всего массива текста отыскивались повторения в употреблении элементарных обоснований. Они были заметны еще во время занесения данных в матрицу. Затем повторяющиеся элементарные обоснования группировались в элементы. Согласованные (синонимичные, семантически близкие) ответы сводились вместе, это привело к тому, что внутри элементов содержатся элементарные обоснования со схожим смыслом, и в то же время сами элементы ясно и четко различаются между собой. Элементы получили названия, употребляемые респондентами.

На втором этапе осуществлялся анализ вербальных категорий. Для этого элементы сравнивались между собой, что позволило провести их смысловую классификацию и сконструировать компоненты. Компоненты – это категории, которые в прямом значении могли и не встречаться в данных, но были выявлены при аналитическом пересечении и объединении элементов.

В таблице 10 представлены шесть компонентов, которые были выделены в результате анализа полученных данных.

Таблица 10. – Смысловые категории высказываний младших школьников об одиночестве после формирующего эксперимента

Компонент	Смысловые категории	Младшие школьники	Проценты (%)	Удельный вес
1. Когда я один	Скучно	21	32	0,3
	Грустно	30	45	0,5
	Страшно	15	23	0,2
2. Школа и группа	Дом	23	21	0,2
	Друзья	30	28	0,37
	Радость	35	32	0,3
	Интересно	20	19	0,1
3. Все против меня	Пытаюсь подружиться	43	39	0,4
	Мне обидно	16	15	0,1
	Злюсь	41	37	0,3
	Мне все равно	10	9	0,09
4. Я радуюсь	Рядом близкие	34	43	0,4
	Мне что-то купили	13	16	0,2
	Играю с друзьями	32	41	0,47
5. Одноклассники и друзья	Друзья	37	38	0,37
	Интересные люди	43	44	0,4
	Родные	18	18	0,2

Первая группа смысловых категорий была посвящена тому, что чувствуют младшие школьники, когда находятся одни. Были выявлены смысловые категории по ответам младших школьников. 1.

По итогам исследования первого компонента «Когда я один» мы видим незначительные изменения. По мнению младших школьников быть одному – это значит испытывать чувство грусти, скуки и в меньшей степени страха.

Под № 2 были объединены ответы по высказываниям 2, 6. Данные высказывания касаются взаимоотношений в школьной группе. После проведения формирующего эксперимента второй компонент «Школа и группа» имеет значительные изменения. Если ранее для младших школьников взаимодействие с одноклассниками представляло «ужас», то теперь мы видим, что дети тянутся к общению, им комфортно и интересно.

Под № 3 объединены ответы по высказываниям 3, 4, 10. Данные высказывания показывают, что расстраивает младших школьников, что они чувствуют, если все против них.

В ходе констатирующего эксперимента мы выявили, что многие

младшие школьники испытывают обиду, чувствуют себя нелюбимыми, не нужными. Часть респондентов испытывают чувство злости или же им проще вообще ничего не чувствовать. После формирующего эксперимента большая часть учеников (39 %) готовы изменить ситуацию в позитивную сторону.

Под № 4 представлены ответы по 8 высказыванию. Данная группа смысловых категорий посвящена чувству радости у младших школьников и тому, что вызывает данное чувство. До формирующего эксперимента мы отмечали, что часть детей предпочитали находиться в одиночестве. После формирующего эксперимента большинство детей были бы рады общению с друзьями и семьей.

Под № 5 были выделены смысловые категории по ответам 5, 7, 9. Ответы на высказывания касались того, как младшие школьники воспринимают одноклассников. Сравнение результатов до и после формирующего эксперимента показало, что не стало младших школьников, которые считали одноклассников плохими людьми. Одноклассники теперь воспринимаются в большей степени как друзья, с которыми интересно.

Исходя из результатов данной методики после формирующего эксперимента, было выявлено, что группа социально-изолированных детей в значительной степени сократилась, дети считают себя нужными, значимыми в школьном коллективе, стали активнее участвовать в групповой работе. Эмоционально-изолированные младшие школьники демонстрируют изменения. Взаимодействие с окружающими для них не представляет ужас или угрозу. Они не чувствуют враждебность по отношению к себе. Группа детей с социальной и эмоциональной изолированностью воспринимают теперь окружающих людей помощниками, как в деле, так и в общении. Группа детей без какого-либо переживания одиночества увеличилась. Большинство младших школьников готовы к сотрудничеству, открыты общению дома и в школе.

## Итоговые результаты изучения уровня одиночества младших школьников до и после проведения формирующего эксперимента

С учетом полученных результатов мы составили рисунок 8, на котором виден итоговый уровень развития чувства одиночества у младших школьников.

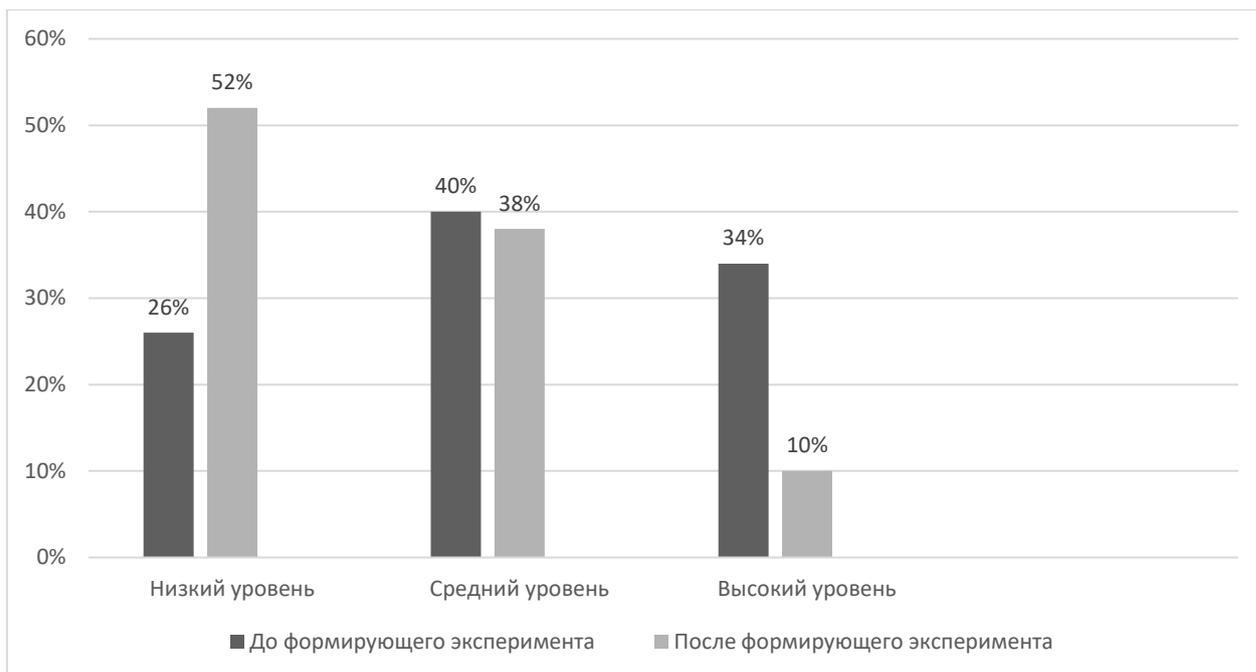


Рис. 8. – Итоговый уровень развития чувства одиночества младших школьников до и после формирующего эксперимента (в %)

На рисунке наглядно отображается, что низкий уровень одиночества до формирующего эксперимента имеют 26 % обучающихся, после проведения формирующего эксперимента младших школьников с низким уровнем одиночества стало в 2 раза больше. Такие младшие школьники открыты миру, без труда заводят новые знакомства, любят общаться. Отсутствие эмоционального контакта происходит только с определенной группой людей.

Средний уровень одиночества до формирующего эксперимента имеют 40 % респондентов, после формирующего эксперимента имеют 38 % респондентов. Данный уровень характеризуется кратковременными

приступами чувства одиночества, которые полностью и бесследно проходят, не оставляя после себя никаких следов. Контакты с людьми лишь в случаях необходимости, причем лишь в сфере учебных интересов. Отсутствует эмоциональный контакт в семье, в группе сверстников.

Высокий уровень имели 34 % обучающихся до проведения формирующего эксперимента. После его проведения их число значительно снизилось, до 10 % младших школьников. Данный уровень проявляется в активных попытках ребенка уйти от контактов, присутствует не скрытая в отношениях к людям неприязнь или ненависть. Отсутствует тесная эмоциональная привязанность.

Таким, образом, предложенная нами программа смогла снизить уровень чувства одиночества у младших школьников: увеличилось количество учеников с низким уровнем чувства одиночества, а количество младших школьников с высоким и средним уровнем чувства одиночества значительно уменьшилось.

Для статистической проверки различий между уровнем чувства одиночества у младших школьников после формирующего эксперимента был применён Т-критерий Вилкоксона (см. Приложение Д).

Между показателями до и после проведения формирующего эксперимента выявлены различия. Эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}} (0,01)$ . Показатели после формирующего эксперимента превышают значения показателей до формирующего эксперимента. Таким образом, различия между уровнями чувства одиночества младших школьников до и после проведения эксперимента являются статистически значимыми.

Итак, рассмотрение результатов процентного анализа и данных статистической обработки показателей проведенных исследований показывает, что полученные в первичном исследовании данные претерпели значимые изменения после проведения формирующего эксперимента. Иначе говоря, вторичная диагностика выявила значимые изменения, позволила

обнаружить достоверные сдвиги, что свидетельствует о положительной динамике в снижении уровня одиночества младших школьников.

Мы экспериментально подтвердили, что проведение групповых консультаций с использованием психологических техник, игр и упражнений является эффективным средством снижения уровня чувства одиночества младших школьников.

## Выводы по Главе 2

Проведенный констатирующий эксперимент по изучению уровня одиночества младших школьников позволяет сделать следующие выводы:

1. Чувство одиночества складывается из трех компонентов: уровень переживания, эмоциональная, социальная изоляция.

2. Одиночество младших школьников выражено закрытостью, недостатком эмоционально близких, доверительных отношений, родительской поддержки, характеризуется высокой социальной и эмоциональной изолированностью. Такие ученики застенчивы, склонны к самоанализу, контролируют свои чувства, склонны к тревожности.

3. С помощью данных методики Фергюссона-Рассела и методики социометрии Дж. Морено мы соотнесли проявления социального и эмоционального одиночества и выделили 4 группы детей: социально-изолированные, эмоционально-изолированные, дети и с социальной, и с эмоциональной изоляцией, дети без какого-либо одиночества.

4. Группа социально-изолированных младших школьников испытывают чувство неполноценности, недоверие к себе и окружающим, редко вступают в конфликты, враждебны по отношению к другим, не испытывают депрессии.

Группа социально изолированных по показателям схожа с детьми без изоляции, у них различия только в двух компонентах – выше чувство неполноценности и враждебность. Т.е. в принципе психологически благополучны, но испытывают чувство неполноценности из-за того, что их не выбирают сверстники, а фрустрация этой потребности приводит к враждебности.

Группа эмоционально-изолированных детей чувствуют себя незащищенными, очень тревожны. Им сложно довериться кому-либо, в том числе и себе. Такие младшие школьники вступают в конфликты, враждебны по отношению к окружающим. В отличие от социально-изолированной группы они часто пребывают в депрессии и испытывают трудности в

общении.

Группа детей с социальной и эмоциональной изолированностью отчужденные, скрытные, враждебные, конфликтные. Они замкнуты, редко вступают во взаимодействия с близкими, одноклассниками, учителями.

Группа детей без какого-либо одиночества – это дети общительные, умеющие делиться своими переживаниями, умеющие решать проблемы «здесь и сейчас», урегулировать конфликты. Они открыты миру и себе, успешны в учебной деятельности.

В ходе полученных данных мы сделали вывод, что эмоциональное одиночество ребенком переживается очень остро, а социальное вызывает фрустрацию потребности в принадлежности, но не влияет на общее благополучие.

5. Чувство одиночества младших школьников делятся на три уровня: высокий, средний и низкий. По результатам исследования большинство обучающихся имеют высокий (34 %) и средний (40 %) уровень чувства одиночества. Это проявляется в активных попытках ребенка уйти от контактов, присутствует не скрытая в отношениях к людям неприязнь или ненависть. Отсутствует тесная эмоциональная привязанность.

6. Для снижения высокого уровня одиночества младших школьников была разработана программа групповых консультаций для развития навыков общения, внутренних качеств, самооценки, преодоления психологических барьеров, страхов, регуляции эмоциональных состояний. Групповые консультации включают различные формы работы: групповые дискуссии, психотехники, игры и упражнения.

7. Анализ результатов контрольного среза показал, что после проведения формирующего эксперимента в группе младших школьников произошли значительные изменения в уровнях чувства одиночества и всех его компонентах. Число младших школьников с высоким уровнем сократилось с 34 % до 10 %, со средним снизилось с 40 % до 38 %, с низким увеличилось с 26 % до 52 %. Ученики считают себя нужными, значимыми в школьном

коллективе, стали активнее участвовать в групповой работе. Взаимодействие с окружающими для них не представляет ужас или угрозу. Они не чувствуют враждебность по отношению к себе, готовы к сотрудничеству, открыты общению дома и в школе.

8. Для статистической проверки различий между уровнем чувства одиночества у младших школьников после формирующего эксперимента был применён Т-критерий Вилкоксона.

Между показателями до и после проведения формирующего эксперимента выявлены различия. Эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр} (0,01)$ . Показатели после формирующего эксперимента превышают значения показателей до формирующего эксперимента. Таким образом, различия между уровнями чувства одиночества младших школьников до и после проведения эксперимента являются статистически значимыми.

9. Опираясь на полученные результаты, можно заключить, что внедренная нами программа является эффективным средством снижения чувства одиночества младших школьников.

## Заключение

Интерес к обсуждаемому социально-психологическому феномену одиночество возник с XVIII в. Наибольшую известность среди психологических получили подходы к пониманию одиночества зарубежных авторов: психодинамический (З. Фрейд, Дж. Зилбург, Х. Салливан, Э. Фромм, Ф. Фромм-Рейхман); интеракционистский (Р. Вейс); «интимный» (В.Дж. Дерлега, С.Т. Маргулис); когнитивный (Л.Э. Пепло, Д. Перлман); феноменологический (К. Роджерс); экзистенциальный (Ж.-П. Сартр, А. Камю, К. Мустакас, В. Франкл, И. Ялом).

В результате изучения научной литературы были выявлены факторы, влияющие на формирование чувства одиночества у младших школьников. К ним можно отнести: неправильное воспитание, смена коллектива, особенности характера и темперамента, непохожесть на других., психические отклонения или физические недостатки.

Средства психологического воздействия, которые можно применять для работы с младшими школьниками: информирование в форме коротких бесед; ролевые методы; психогимнастика; коммуникативные игры; игры и задания, направленные на развитие произвольности; игры, направленные на развитие воображения; задания с использованием терапевтических метафор; задания на формирование у детей эмоциональной грамотности; дискуссионные игры; эмоционально-символические методы (групповое обсуждение различных чувств, направленное рисование, релаксационные методы).

В соответствии с изученной литературой была составлена диагностическая программа исследования. В своей работе мы использовали следующие методы: тестирование, проективный метод, контент-анализ, количественный и качественный анализ данных.

Обобщая результаты исследования, можно сделать вывод о том, что одиночество младших школьников проявляется в активных попытках ребенка уйти от контактов, присутствует не скрытая неприязнь или ненависть в

отношениях к людям. Отсутствует тесная эмоциональная привязанность.

Полученные результаты легли в основу формирующего эксперимента, направленного на снижение чувства одиночества младших школьников. В разработанной программе групповых консультаций представлены различные формы работы: групповые дискуссии, психотехники, игры и упражнения, направленные на развитие навыков общения, внутренних качеств, самооценки, преодоления психологических барьеров, страхов, регуляции эмоциональных состояний обучающихся.

Результаты исследования показали, что составленная нами программа позволила снизить чувство одиночества младших школьников, что необходимо для создания адекватного отношения к себе и окружающим.

Анализ работы позволяет оценить её теоретическую и практическую значимость.

#### **Теоретическая значимость:**

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что результаты, полученные автором в ходе исследования, станут основой для более углубленного изучения возможностей группового консультирования в процессе психологического консультирования младших школьников по вопросам одиночества.

#### **Практическая значимость:**

Практическая значимость проведенного исследования заключается в том, что полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе штатных психологов организации, психологов консультативных центров и специалистов группового консультирования в области профессионального консультирования.

## Список используемых источников

1. Алешина Ю.Е. Специфика психологического консультирования// Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. Журнал. 1994. №1. 108 с.
2. Башанаева Г.Г., Башанаев Р.К., Башанаева Т.К. К вопросу об одиночестве как особом психическом состоянии, распространенном в современном мире // Научные открытия Сборник статей III Международной научной конференции. Редактор Т.В. Турубарова. 2018. 298 с.
3. Бельская Е.Г. Основы психологического консультирования и психотерапии. Учебное пособие. Обнинск: ИАТЭ, 1998. 78 с.
4. Бердяев Н.А. Я и мир объектов. Опыт философии одиночества и общения 1934. 191 с.
5. Василюк Ф.Е. Психология переживания: анализ преодоления критической ситуации. М.: 1987. 200 с.
6. Вачков И. Основы технологии группового тренинга: Психотехники. М.,1999. 176 с.
7. Ветров С.А. Отчуждение в трансформируемом обществе: Дис. к. психол. н. Омск, 1995. 135 с.
8. Вигель Н.Л. Одиночество или уединение? // Гуманитарные научные исследования. 2016. № 1 [Электронный ресурс]. URL: <https://human.snauka.ru/2016/01/13808>
9. Викторова В.В. Младший школьный возраст как период нравственного становления личности // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. 2013. № 5 (55). С. 202 - 214.
10. Голованова Н.Ф. Социализация и воспитание ребенка: Учеб. пос. для студ. выс. уч. зав. СПб: Речь, 2004. 272 с.
11. Горностай П.П., Васьковская С.В. Теория и практика психологического консультирования: Проблемный подход. – Киев: Наукова

думка, 1995. 192 с.

12. Дикевич Л.Л., Кульша И.В. Возрастные особенности отношения к одиночеству. Статья в сборнике трудов конференции. 2013. 205 с.

13. Донцов Д.А., Донцова М.В., Сенкевич Л.В., Сенкевич Л.Ф., Консон Г.Р. Психология развития детских возрастов: младенчество, раннее детство, дошкольное детство, младший школьный возраст, подростковый возраст // Коллективная монография / Москва, 2015. 174 с.

14. Дорофеева А.И. Аспекты мотивации к одиночеству как фактор неблагополучия семейных отношений. Статья в сборнике трудов конференции. 2008. 141 с.

15. Дубинин С.Н. Агрессивное поведение у детей и подростков как одна из форм девиантного поведения // Сибирский педагогический журнал. 2011. №5. 116 с.

16. Ермаков Д.С. Компетентностный подход в образовании // Педагогика. 2011. № 4. С. 8 - 16.

17. Журавлева Т.Л. Младший школьный возраст// Психология развития и возрастная психология. Практикум. Санкт-Петербургский университет МВД России. Санкт-Петербург, 2015. С. 29 - 42.

18. Заваденко Н.Н. Как понять ребенка: дети с гиперактивностью и дефицитом внимания. М.: Школьная пресса, 2001. 122 с.

19. Кап И.С. Многоликое одиночество //Популярная психология: Хрестоматия. М., 1990. 56 с.

20. Колесникова Г.И. Одиночество: к вопросу определения понятия и классификации // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. №10 (часть 1), 2014. С. 115-117.

21. Колесникова Г.И. Одиночество: экзистенциальный смысл одиночества как стиля жизни // Международный научно-исследовательский журнал. 2014. № 8. С. 81-83.

22. Колмыкова Н.В. Ведение личного дневника младшим школьником //

Начальная школа. 2007. № 9. С. 41-44.

23. Коломинский Я.Л. Психология детского коллектива. Система личных взаимоотношений. 2-е изд., перераб. и доп. Минск, 1984. 239 с.

24. Колышко А.М. Позитивное отношение к одиночеству: формирование или коррекция? // Актуальные проблемы психологии личности и социального взаимодействия сборник научных статей. Гродненский государственный университет им. Я. Купалы; Научные редакторы А.В. Ракицкая, О.Г. Митрофанова. 2018. 101 с.

25. Корчагина С.Г. Психология одиночества. С. 26 - 45. [Электронный ресурс]. Режим доступа:

[https://www.phantastike.com/common\\_psychology/psihologiya\\_odinochestva/html/?page=26](https://www.phantastike.com/common_psychology/psihologiya_odinochestva/html/?page=26)

26. Крушельницкая О.И., Третьякова А.Н. Отвергаемые дети. Как им помочь? (Советы психолога) // Биология в школе. Журнал. 1997. №5. С. 27-29.

27. Крюкова Т.Л. Психология совладания с одиночеством // Психологические исследования: электронный научный журнал. 2016. Т. 9. № 49. 1 с. Режим доступа: <http://psystudy.ru>

28. Куртиян С.В. Одиночество как социальное явление: Дис. ... к. соцпол. н. М., 1995. 145 с.

29. Лабиринты одиночества: Пер. с англ. / Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. М.: Прогресс, 1989. 624 с.

30. Литвак М. А. Одиночество как невроз // Школьный психолог. 2004. № 44. 24 с.

31. Максимова Е.П., Кривоногова С.Т. Отношение к одиночеству в современном обществе // Психология притеснения и деструктивного поведения в детско-подростковой среде: Материалы семнадцатой Всероссийской научно-практической конференции. Под общей редакцией М.Н. Филиппова. 2017. С. 140-143.

32. Молчанов В. Одиночество и коммуникативность знака. М., 2000. 247

с.

33. Морено Я.Л. Социометрия. М. 1958. 98 с.
34. Мэй, Р. Искусство психологического консультирования. М.: 1999. 144 с. / Пер. с англ. Т.К. Кругловой.
35. Назлоян Г.А. К концепции патологического одиночества. М., 2000. 432 с.
36. Непомнящая Н.И. Психодиагностика личности: Теория и практика: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2001. 192 с.
37. Новицкая Л.Ф. Культура и возможность преодоления одиночества современного человека. М.: Флинта, 2013. 321 с.
38. Осницкий А.К. Психологический анализ агрессивных проявлений // Вопросы психологии. №3. 1994. С. 137-140.
39. Перлман Д., Пепло Л. Теоретические подходы к одиночеству [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://psyberlink.flogiston.ru/internet/bits/lonethe1.htm>
40. Платунова Ю.С. Взаимообучение школьников и людей пожилого возраста как один из способов борьбы с одиночеством // Педагогическое проектирование: идеи и решения Сборник статей. Под редакцией И.М. Алалыкиной, П.М. Горева, О.Л. Лунеевой, М.В. Масловой. Киров, 2018. 99 с.
41. Покровский Н.Е. Лабиринты одиночества. М. 1989. 624 с.
42. Покровский Н.Е. Универсум одиночества: социологические и психологические очерки / Н.Е. Покровский, Г.В. Иванченко. М., 2008. 408 с.
43. Покровский Н.Е. Человек, одиночество, гуманизм (предисловие) // Лабиринты одиночества. М., 1989. 624 с.
44. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб.: Речь. 2014. 272 с.
45. Психодиагностика психолога в школе. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostic->

46. Психологические упражнения для тренингов. [Электронный ресурс].  
Режим доступа: <http://www.trepsy.net/>

47. Психологический словарь. Под ред. В.В. Давыдова. М.: «Педагогика», 2006. 587 с.

48. Психология. Словарь / Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского М.: Политиздат, 1990. 494 с.

49. Пузанова Ж.В. Одиночество и общение (философско-социологический аспект) : автореферат дис. ... кандидата философских наук : 09.00.11. М., 1995. 16 с.

50. Пузанова Ж. В. Одиночество: понятие, феномен, проблема? // Обсерватория культуры 2009. № 1. С. 98-104.

51. Пузько В.И. Экзистенциальный невроз как бегство от одиночества // Материалы научной конференции «Теология, философия и психология одиночества». Владивосток, 1995. С. 18-21.

52. Рогова Е.Е. Психологические особенности дошкольников и младших школьников с разным уровнем одиночества // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2010. № 1. С. 109-115.

53. Роджерс К. Консультирование и психотерапия: Новейшие подходы в области практической работы. М.: Изд-во Института психотерапии, 2008. 132 с.

54. Романов А.А. Направленная игротерапия агрессивного поведения у детей дошкольного и младшего школьного возраста: альбом диагностических и коррекционных методик. М.: Принт, 2000. 102 с.

55. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2001. 720 с.

56. Румянцев Г.Г. Опыт применения метода «незаконченных предложений» в психиатрической практике // Исследования личности в клинике и в экстремальных условиях. Л., 1969. 266 с.

57. Самоукина Н.В. Практический психолог в школе: Лекции,

консультирование, тренинги. М.: Интор, 1997. 244 с.

58. Семенова С.В. Психологические рисуночные тесты. Методика «Дом — Дерево — Человек», 2007. 190 с.

59. Семке В.Я. Вынужденная социальная изоляция и одиночество // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. 2007. № 3 (46). С. 7-10.

60. Слободчиков И.М. Современные исследования переживания одиночества // Психологическая наука и образование. 2007. № 3. С. 27-35.

61. Слободчиков И. М. Социально-педагогическое прогнозирование одиночества как средство предупреждения дезадаптивного поведения подростка: Дис. ... к. пед. н. Екатеринбург, 2000. 159 с.

62. Смирнова А.О. Социальное одиночество: сущность, типы, причины, методы преодоления // Вестник РГГУ. Серия: Философия. Социология. Искусствоведение. 2010. № 3 (46). 161 с.

63. Стратегия модернизации содержания общего образования: Материалы для разработки документов по обновлению общего образования. М., 2001. 18 с.

64. Тихонов Г.М. Феномен одиночества: опыт философско-социологического анализа: Автореф. дис. ... к. филос. н. Екатеринбург, 1992. 19 с.

65. Уласевич С.Н. Управление качеством развития образовательной компетентности школьников: Автореф. дисс... к.п.н. Белгород, 2003. 22 с.

66. Шабалина В. В. Методика группового психологического консультирования (группового каунслинга): Методические рекомендации для психологов, работающих в школе/ Санкт-Петербургский государственный университет педагогического мастерства. Кафедра психологии. СПб, 1998. 75 с.

67. Якиманская И. С. Особенности психологического консультирования в работе со школьными учителями: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб, 1997. 16 с.

68. Морено Я.Л. Социометрия. М. 1958. 98 с.

69. Burton, 1961; Ferreira,1962; Fromm-Reichmann, 1959; Leiderman, 1980; H. Peplau, 1955; Rubins, 1964; Sullivan, 1953; Zilboorg, 1938. 688 с.

70. Cargan L. Stereotypes of Singles: a Cross-Cultural Comparison // International Journal of Comparative Sociology. 1986. Vol. XXVII. No. 3-4; Marangoni C., Jekes W. Loneliness: a Theoretical Review with Implications for Measurement// Journal of Social and Personal Relationships. 1989. Vol. 6. P. 93.

71. Shulga T. Social and psychological problems of orphanage graduates and children left without parental care // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2013. № 3. 68 с.

72. Zimmermann J.G. Über die Einsamkeit. Troppau, 1785. Т. 1. 47 с.

**Бланк незаконченных предложений**

1. Когда я один (а), то мне ...
2. Когда в классе идет групповая работа я...
3. Мне страшно, если...
4. Я расстраиваюсь, если...
5. Думаю, что настоящий друг – это...
6. Школа для меня – это...
7. Мои одноклассники – это...
8. Я радуюсь, когда...
9. Когда меня нет, мои одноклассники...
10. Если все против меня, то...

## Приложение Б

Таблица 1. –Уровень одиночества младших школьников

№ респондента	Варианты ответов				Количество баллов	Уровень одиночества
	часто	иногда	редко	никогда		
1	2	1	3	14	11	Низкий
2	6	5	5	4	33	Средний
3	6	2	8	4	30	Средний
4	2	2	5	11	15	Низкий
5	5	4	6	5	24	Средний
6	3	5	3	9	22	Средний
7	10	6	1	3	43	Высокий
8	17	0	0	3	51	Высокий
9	1	1	0	18	5	Низкий
10	8	9	2	1	44	Высокий
11	1	0	11	7	14	Низкий
12	9	5	6	1	43	Высокий
13	2	1	5	12	13	Низкий
14	5	4	7	4	30	Средний
15	10	6	4	0	46	Высокий
16	6	4	6	4	32	Средний
17	3	3	5	9	20	Средний
18	2	1	4	13	12	Низкий
19	11	3	1	5	40	Высокий
20	9	3	8	0	41	Высокий
21	1	0	1	18	4	Низкий
22	7	2	3	8	28	Средний
23	5	1	7	7	24	Средний
24	2	2	7	9	17	Низкий
25	12	6	2	0	50	Высокий
26	3	4	7	4	24	Средний
27	1	5	8	6	21	Средний
28	5	6	7	2	34	Средний

## Окончание таблицы 1

29	3	4	5	8	22	Средний
30	13	5	2	0	51	Высокий
31	0	2	9	9	13	Низкий
32	7	6	7	0	40	Высокий
33	0	2	2	16	2	Низкий
34	18	0	0	2	54	Высокий
35	0	2	10	8	14	Низкий
36	5	6	5	4	32	Средний
37	0	7	6	7	20	Средний
38	0	1	3	16	5	Низкий
39	12	8	0	0	52	Высокий
40	1	9	5	5	24	Средний
41	6	2	6	6	28	Средний
42	2	7	7	4	27	Средний
43	10	2	8	0	42	Высокий
44	7	3	7	3	37	Средний
45	6	10	4	0	42	Высокий
46	9	9	2	0	59	Высокий
47	2	6	4	8	22	Средний
48	1	2	3	14	10	Низкий
49	10	2	6	3	40	Высокий
50	7	6	7	0	40	Высокий

Таблица 2. –Результаты высказываний

№ высказывания	Варианты ответов	Количество	Удельный вес
1	Скучно	15	0,3
	Грустно	9	0,18
	Одиноко	17	0,34
	Интересно	3	0,06
	Конец всего	1	0,02
	Странно	1	0,02
	Страшно	6	0,12
2	Радуюсь	8	0,16
	Хочу работать одна (один)	14	0,28
	Бегу с удовольствием	7	0,14
	Счастлив	4	0,08
	Недоволен (а)	9	0,18
	Жду быстрого окончания	8	0,16
3	Я один	12	0,24
	Кто-то гремит	4	0,08
	Нет родителей	5	0,1
	Я потеряю друзей	3	0,06
	Я в темноте	8	0,16
	Если кто-то придет	10	0,2
	Нет друзей	2	0,04
	Ничего не страшно	6	0,12

Продолжение таблицы 2

4	Меня пугают	3	0,06
	Мама меня не любит	2	0,04
	Обидел человека	6	0,12
	Меня обидели	11	0,22
	У меня плохие оценки	4	0,08
	Нет никого рядом	8	0,16
	Мой друг перестает со мной общаться	2	0,04
	Мама и папа работают	6	0,12
	Я один во дворе	3	0,06
	Я нахожусь одна	5	0,1
5	Не бросает в беде	15	0,3
	Помогает	7	0,14
	Умный человек	5	0,1
	Игривый человек	6	0,12
	Добрый человек	7	0,14
	Как родственник	2	0,04
	Тот, кто всегда поддержит	8	0,16
6	Дом	7	0,14
	Радость	2	0,04
	Работа	4	0,08
	Важно	1	0,02
	Счастье	1	0,02
	Ад	4	0,08
	Учеба	6	0,12
	Плохо	9	0,18
	Ум	1	0,02
	Ужас	3	0,06
	Интересно	12	0,24

## Окончание таблицы 2

7	Лучшие друзья	8	0,16
	Никто	20	0,4
	Братья	7	0,14
	Товарищи	5	0,1
	Плохие люди	10	0,2
8	Мне смешно	4	0,08
	Со мной разговаривает папа	4	0,08
	Новый год	1	0,02
	Говорю с учителем	5	0,1
	Мне что-то купили	8	0,16
	Играю с другом	5	0,1
	Рядом близкие	7	0,14
	Я один дома	16	0,32
9	Не вспоминают обо мне	21	0,42
	Радуются	11	0,22
	Скучают	5	0,1
	Грустят	7	0,14
	Переживают	6	0,12
10	Против них	16	0,32
	Злюсь	6	0,12
	Буду драться	2	0,04
	Обижаюсь	4	0,08
	Попытаюсь подружиться	8	0,16
	Плачу	3	0,06
	Грущу	4	0,08
	Убегаю	1	0,02
	Мне все равно	6	0,12

## Приложение Б

Таблица 3. - Результаты социометрии 2 «Л» класса

№	Кто выбирает	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	25	
1	Мухаммад			+			+			-					-												
2	Манвел			-	+		+					+	-		-								+				
3	Дмитрий Б.	-				-	-				+		-		-	+											
4	Владислав		+	-			+			-														+			
5	Тимофей						-						-		-												
6	Дамырак			-					+			+													+		
7	Дмитрий З.		+	-													+						+				
8	Ярослав			-	+		+																				
9	Назэль			-			+			+			-												-	+	
10	Елизавета						+																		-	+	
11	Карина			-	+				+	+			+	-			+									+	
12	Дамир							+															+				+
13	Матвей			-		-										+									-		
14	Степан		+	-				+																+			
15	Абдуллох			-																						-	
16	Арина			-					+	+														+			+
17	Глеб																							+			







Таблица 5. - Симптомокомплексы (в баллах)

№ ребенка	Симптомокомплекс							
	Незащищенность	Тревожность	Недовереие к себе	Чувство неполноценности	Враждебность	Конфликтность(фрустрация)	Трудности общения	Депрессивность
1	7	5	6	5	4	6	4	4
2	11	10	12	9	8	10	9	10
3	12	14	15	14	13	12	11	10
4	5	6	5	7	5	8	5	3
5	13	15	17	10	14	13	12	14
6	15	15	16	15	13	12	14	13
7	15	16	15	14	17	21	15	14
8	22	20	19	18	17	17	16	16
9	5	8	5	6	6	8	5	4
10	15	14	16	16	15	14	13	12
11	3	4	3	3	5	4	3	2
12	17	17	23	20	19	19	16	16
13	2	3	1	4	3	5	2	1
14	12	13	10	14	13	14	10	10
15	20	19	18	17	19	20	18	17
16	15	14	13	12	14	13	10	11
17	12	13	11	10	13	12	10	9
18	4	5	3	5	4	2	3	3
19	23	24	14	13	16	18	19	19
20	20	19	19	18	17	21	16	15
21	2	2	3	5	6	4	4	3
22	11	12	10	9	13	12	9	10
23	9	12	11	10	11	12	9	9
24	3	3	2	2	4	4	2	3
25	20	19	19	18	17	21	16	17
26	10	9	11	12	13	11	9	9
27	12	11	13	13	10	9	8	7
28	14	13	15	12	11	10	10	9
29	9	8	11	15	12	15	9	8
30	25	15	14	15	17	14	15	14
31	5	5	4	1	1	3	2	2
32	23	22	17	17	18	19	16	17

## Окончание таблицы 5

33	4	3	3	3	2	1	2	3
34	19	18	18	17	17	16	15	16
35	1	1	2	3	3	4	2	1
36	10	11	12	13	14	15	13	12
37	9	10	13	14	15	11	10	9
38	4	3	2	4	5	5	3	2
39	22	19	18	17	16	19	16	15
40	13	13	14	13	11	11	9	10
41	14	12	12	9	8	8	13	12
42	10	10	9	8	13	14	10	9
43	21	19	19	18	15	13	13	12
44	12	13	11	10	13	14	10	9
45	13	16	17	18	15	18	16	15
46	20	19	18	19	21	26	15	16
47	12	11	10	9	9	10	10	10
48	3	3	4	2	4	2	1	1
49	23	18	17	19	14	11	10	9
50	19	18	17	20	19	23	19	20

Таблица 6. - Общая сравнительная таблица методик

№	Имя	Уровень одиночества	Социометрия	ДДЧ (симптокомплексы- уровень по кол-ву баллов)
1	Мухаммад	Низкий	Пренебрегаемые	Низкий
2	Манвел	Средний	Предпочитаемые	Средний
3	Дмитрий Б.	Средний	Пренебрегаемые	Средний
4	Владислав	Низкий	Предпочитаемые	Низкий
5	Тимофей	Средний	Пренебрегаемые	Средний
6	Дамырак	Средний	Предпочитаемые	Средний
7	Дмитрий З.	Высокий	«Звезды»	Высокий
8	Ярослав	Высокий	Нейтральные	Высокий
9	Назэль	Низкий	Предпочитаемые	Низкий
10	Елизавета	Высокий	Нейтральные	Высокий
11	Карина	Низкий	Нейтральные	Низкий
12	Дамир	Высокий	Предпочитаемые	Высокий
13	Матвей	Низкий	Пренебрегаемые	Низкий
14	Степан	Средний	Нейтральные	Средний
15	Абдуллох	Высокий	Нейтральные	Высокий
16	Арина	Средний	Нейтральные	Средний
17	Глеб	Средний	Пренебрегаемые	Средний
18	Ренат	Низкий	Пренебрегаемые	Низкий
19	Рашад	Высокий	Пренебрегаемые	Высокий
20	Кристина	Высокий	Пренебрегаемые	Высокий
21	Ардан	Низкий	Нейтральные	Низкий
22	Егор	Средний	Предпочитаемые	Средний
23	Данил	Средний	Нейтральные	Средний

24	Милана	Низкий	Предпочитаемые	Низкий
25	Илья	Высокий	Нейтральные	Высокий
26	Мирослава	Средний	«Звезды»	Средний
27	Маргарита	Средний	Предпочитаемые	Средний
28	Кирилл	Средний	Предпочитаемые	Средний
29	Иван	Средний	Нейтральные	Средний
30	Матвей	Высокий	Пренебрегаемые	Высокий
31	Валерия Б.	Низкий	Пренебрегаемые	Низкий
32	Екатерина	Высокий	«Звезды»	Высокий
33	Владислав	Низкий	Пренебрегаемые	Низкий
34	Виктория	Высокий	Предпочитаемые	Высокий
35	Вероника	Низкий	Предпочитаемые	Низкий
36	Анас	Средний	Пренебрегаемые	Средний
37	Никита	Средний	Предпочитаемые	Средний
38	Нэля	Низкий	«Звезды»	Низкий
39	Валерия Д.	Высокий	Нейтральные	Высокий
40	София	Средний	Нейтральные	Средний
41	Максим	Средний	Нейтральные	Средний
42	Анатолий	Средний	Нейтральные	Средний
43	Светлана	Высокий	Пренебрегаемые	Высокий
44	Дмитрий	Средний	Предпочитаемые	Средний
45	Артем	Высокий	Предпочитаемые	Высокий
46	Евгения	Высокий	Нейтральные	Высокий
47	Дарья	Средний	Нейтральные	Средний
48	Илья	Низкий	Пренебрегаемые	Низкий
49	Ангелина	Высокий	Предпочитаемые	Высокий
50	Юрий	Высокий	Предпочитаемые	Высокий

**Программа групповых консультаций по снижению высокого чувства  
одиночества младших школьников**

**Цель программы** – снижение чувства одиночества младших школьников.

**Задачи программы:**

1. Формирование навыков управления своим эмоциональным состоянием.
2. Преодоление психологических барьеров и страхов.
3. Повышение уровня самооценки.
4. Развитие навыков общения и внутренних качеств.

**Встреча 1**

**Цель:** знакомство с участниками и создание рабочей атмосферы

**Задачи:**

- настроить на работу, снять напряжение;
- осознание групповой принадлежности;
- развитие способности рассуждения и анализа действий;
- развитие позитивного представления о себе;
- формирование первоначальных навыков управления эмоциями.

**Ход встречи:**

**Ведущий:** Я рада приветствовать вас на нашем занятии. Надеюсь, наши встречи пройдут в приятной и продуктивной обстановке. Для начала я предлагаю нам всем познакомиться, а поможет нам в этом такое упражнение:

**Упражнение «Нарисуй себя».**

**Ведущий:** «Сейчас, чтобы лучше познакомиться, я предлагаю сделать

первое творческое задание. Нужно нарисовать себя или свой символ в круге, изображенном на листе бумаге. Это может быть все, что угодно, главное, чтобы вы могли потом рассказать о себе и своем рисунке». Каждому ребенку дается лист бумаги форматом А3 с изображенной окружностью диаметром 35 см, карандаши, фломастеры, мелки, акварель – на выбор самого ребенка. Когда у всех детей готовы рисунки, психолог просит каждого рассказать немного о себе: как зовут, что любит делать, любимые занятия и игры и т.д. В процессе рисования снижается тревожность у детей, связанная с новой обстановкой, новыми людьми, дети настраиваются на творческую работу в группе. Это диагностическое задание, по которому можно сказать об авторе рисунка. Психологу стоит обратить внимание детей на то, что каждый ребенок по-разному нарисовал себя, разными линиями, цветами. Ведущему нужно поощрить всех детей, сказав, что они отлично справились с заданием и успели познакомиться друг с другом. Здесь можно ввести первое правило «принцип Я».

### **Правила работы в группе**

В комнате висит доска с уже написанными правилами. Ведущий: Прежде, чем мы с вами начнём, я расскажу вам о правилах, которые необходимо соблюдать во время наших встреч. Эти правила очень просты и они написаны на доске.

### **Список правил:**

1. Слушать друг друга.
2. Не перебивать говорящего.
3. Уважать мнение друг друга.
4. Я – высказывание.
5. Безоценочность суждений.
6. Активность.
7. Правило «СТОП»
8. Конфиденциальность.

**Беседа на тему: «Эмоции».** Участники отвечают на вопросы ведущего с последующим общегрупповым обсуждением: Как вы думаете, что такое эмоции и для чего они нужны в жизни человека? Что такое положительные и отрицательные эмоции, и чем они отличаются? (Примеры). Какими способами человек может выразить свои эмоции (вербально, невербально)?

**Упражнение «Иногда Я...».**

**Ход упражнения:**

Участникам предлагается подготовить мини-рассказ о нескольких примерах проявления собственных эмоций и причинах их проявления. Например: «Иногда я злюсь, потому что у меня что-то не получается» или «Иногда (всегда) я счастлив, когда мне дарят подарки!» и т.д. Далее, участники по очереди делятся своими рассказами с группой.

**Упражнение «Комфортное место».**

**Ведущий:** «Теперь я предлагаю вам представить, что вы попали в такое прекрасное место, где вам очень уютно и комфортно. Для того, чтобы наглядно представить такое место вы можете вырезать из журнала любую понравившуюся вам картинку приятного для вас места». После того, как дети выбрали себе картинку из журнала, они их наклеивают на лист форматом А4, затем происходит обсуждение каждой картинки. Ведущий отмечает, сходство или различие картинок, выбранных разными детьми. Задает каждому вопросы относительно выбранной картинки: «Почему именно эта картинка вызывает ощущение комфорта и уюта», «В каком месте на картинке ребенок поместил бы себя», «С кем он хотел бы находиться в этом месте?»

**Ведущий:** Дети сейчас необходимо сесть в круг, как в начале встречи, и поделится своими впечатлениями от встречи. Ведущий подводит итоги, каждому ребенку говорит о его личных достижениях на данной встрече.

**Упражнение «Колодец»**

**Ход упражнения:** все стоят, образуя плотный круг. По команде ведущего все одновременно делают вдох, а потом протяжный выдох,

произносятся при этом «у-ууу!»). Упражнение заканчивается, когда прекращается последний звук.

## 2 встреча

**Цель** – снятие запретов на проявление негативных эмоций (злость).

**Задачи:**

-развитие навыков выражения отрицательных эмоций;

-формирование понимания, что испытывать разные эмоции-это естественно.

**Ход встречи:**

**Ведущий:** Рада всех сегодня видеть. Надеюсь, у всех хорошее настроение, а если нет, то как раз сегодня мы с вами узнаем, как же можно выразить отрицательные эмоции.

**Упражнение «Приветствие»**

**Ход упражнения:**

Дети стоят в кругу. Каждый участник здоровается с другим, выбрав свое приветствие.

**Групповая дискуссия «Злость»**

**Ведущий:** «Как вы думаете, что такое злость? Из-за чего люди злятся? Есть разница между злым и разозлившимся человеком?» Идет мини-дискуссия, затем ведущий предлагает из картинок и фотографий лиц людей выбрать те, на которых люди злятся. После отбора соответствующих картинок, ведущий просит детей указать на мимические проявления злости. Также важно продолжить обсуждение вопросами: «Почему могут злиться люди, изображенные на картинках? Что их могло разозлить? Из-за чего, бывает, злитесь вы, ребята?»

**Упражнение «Злые и радостные рисунки»**

**Ход упражнения:**

Каждому ребенку раздают по 8-10 творческих работ других детей и

просят рассортировать эти работы на «радостные», «злые» и «обычные» рисунки. Причем, у разных детей может быть разное восприятие одной и той же творческой работы. Это следует отмечать, чтобы привлечь внимание детей к тому, что все люди чем-то не похожи друг на друга, что им могут нравиться разные вещи. После того, как все работы рассортированы, психолог просит детей посмотреть внимательнее на стопку «злых» рисунков и дать им одно общее название.

**Ведущий:** «А теперь предлагаю вам нарисовать свою злость». Детям раздаются листы форматом А3 и гладкие палитры из пластика. На палитру каждый ребенок может наносить краски, смешивая их и получая новые комбинации цветов, затем ставить оттиски на бумаге. Оставлять оттиски на бумаге ребенок может столько, сколько ему покажется необходимым (для кого-то достаточно одного раза, кому-то несколько раз). Поскольку процедура мариания заложена в упражнение, оно хорошо способствует отреагированию негативных эмоций. Новые цвета, которые получает ребенок на палитре и новая изобразительная техника позволяет ребенку выразить себя по-новому, что вызывает у него положительное чувство собственного потенциала.

**Ведущий:** «Сегодня мы с вами обсуждали еще одну эмоцию, которую свойственно ощущать человеку. Все выражают свои эмоции по-разному, и в последнем задании каждый из вас отразил по-своему чувство злости. У каждого своя злость. Вы все отлично справились с заданием, в итоге получились необычные работы».

**Ведущий:** Наша сегодняшняя встреча подходит к завершению, предлагаю каждому участнику закончить фразу: «Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь...».

### **Встреча 3**

**Цель** – снятие запретов на проявление негативных чувств и эмоций.

**Задачи:**

- увлечение творческим процессом при выполнении разных заданий;

- диагностика поведения ребенка;  
- формирование навыков конструктивного выражения отрицательных эмоций.

**Ход встречи:**

**Упражнение «Мячик»**

**Ход упражнения:**

Дети бросают друг другу мячик со словами «Я рад снова видеть тебя... (называют имя)». Мячик должен побывать в руках у каждого ребенка.

**Упражнение «Лишнее слово»**

**Ход упражнения:**

На доске написаны слова: «радость», «глупость», «злость», «грусть». Детям нужно найти лишнее слово («глупость», потому что это не чувство).

**Ведущий:** «Сегодня мы поговорим о чувстве грусти. Что это за чувство? Когда оно бывает у человека?»

**Упражнение «Эмоции»**

**Ход упражнения:**

Детям предлагается изобразить лицо грустного человека (показать мимически). Затем предлагаются фотографии людей с разными эмоциями. Детям нужно выбрать грустные лица. Прделав отбор, ребят просят рассказать о мимических проявлениях грусти.

**Упражнение «Грустный рисунок»**

Детей просят нарисовать то, что по их мнению вызывает чувство грусти. Важно подчеркнуть, что у каждого человека могут возникнуть свои варианты грустных рисунков. Все идеи хороши и имеют равное значение для групповой работы. (10-15 мин.)

**Упражнение «Необычное рисование»**

Сначала детям предлагают выбрать лист бумаги с грустным цветом (ведущий акцентирует, что у каждого ребенка может быть разный цвет грусти). После того, как все дети выбрали себе лист бумаги с грустным цветом,

им рассказывают, что рисовать можно не только красками, карандашами, мелками, но и манной крупой! На выбранном каждым ребенком листе бумаги клеем ПВА наносится рисунок, затем сверху посыпается манной крупой. Когда клей подсохнет, дети могут закрасить рисунок красками.

Детям показывают выполненные ими на данной встрече работы, позволяют им полюбоваться своими работами.

### **Упражнение «Солнечные лучики»**

Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.

## **Встреча 4**

**Цель** – выражение положительных эмоций (радости).

### **Задачи:**

- расширение знаний о выражении эмоций;
- развитие выражения положительных эмоций;
- обсуждение и обмен опытом.

### **Ход встречи:**

#### **Упражнение «Дружба начинается с улыбки»**

Сидящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу.

#### **Упражнение «Экран настроения»**

**Ведущий:** Я предлагаю вам заполнить «Экран настроения».

На этом экране написаны ваши имена. На столе лежат стикеры различных цветов. Сейчас я предлагаю каждому из вас найти своё имя в «Экране настроения» и напротив него приклеить стикер, который соответствует вашему настроению. На доске написаны значения:

- Красный цвет - восторженное настроение, активное;
- оранжевый цвет - радостное;

- желтый цвет – хорошее, весёлое;
- зеленый цвет - спокойное;
- синий цвет – грустное;
- чёрный цвет - плохое, уныние;
- фиолетовый цвет – тревожное;
- белый цвет- усталость.

Когда вы выполните это задание, можно сесть на свои места.

**Ведущий:** (отметив настроение каждого выносит яркий колпак и нос клоуна). Дети, знаете ли вы, кто людям дарит радость? (мини-беседа). Сегодня мы с вами закрепим наши знания о положительных и отрицательных эмоциях.

### **Упражнение «Фотографии»**

#### **Ход упражнения:**

Детям предлагается выбрать из фотографий лиц людей те, на которых люди выражают свою радость. После отбора фотографий происходит обсуждение мимических проявлений радости. Детей спрашивают, а как они обычно выражают свою радость (лицом, телом, голосом, словами).

### **Упражнение «Зеркало»**

Выполняется в парах.

#### **Ход упражнения:**

Каждой паре участников предлагается пример ситуации, в которой проявляется какая-то эмоция. Участники в паре должны обсудить данную ситуацию и изобразить ее перед группой, «инсценируя» предложенные эмоции. Остальные же участники группы должны угадать, какие эмоции показаны.

Примеры ситуаций:

1. Ученик плохо ведет себя на уроке, учительница делает ему замечания (эмоция – раздражение);
2. Ребенок получает подарок на день рождения (эмоция – радость);
3. Ребенка ведут к стоматологу, он боится (эмоция – страх);

4. Два друга поссорились и не разговаривают (эмоция – обида);
5. Ученик получил двойку за контрольную работу и очень огорчен (эмоция – грусть);
6. Ребенок увидел на небе радугу и очень удивился (эмоция – удивление).

**Ведущий:** Наша встреча подошла к концу, давайте каждый поделитесь своими впечатлениями и что-либо пожелает всем на прощание.

## **Встреча 5**

**Цель** – выражение страха, обсуждение пугающих вещей, предметов, образов.

**Задачи:**

- выявление страхов, которые есть у учеников;
- умение смотреть страху в глаза;
- развитие навыков борьбы со страхами.

**Ход встречи:**

**Упражнение «Передай улыбку по кругу»**

**Ведущий:** У меня хорошее настроение, и я хочу передать свою улыбку вам по кругу (педагог улыбается рядом стоящему ребенку, этот ребенок улыбается своему соседу и т.д.)

**Ведущий:** Сегодня у нас с вами будет гость (достаёт игрушку домового).

Начинает разговор о том, что все люди чего-нибудь боятся в жизни. Сегодня будет разговор о том, что пугает именно нас.

**Упражнение « Страхи»**

**Ход упражнения:**

Детям рассказывают о том, что Домовой оставил фотографии разных событий из которых нужно выбрать самые страшные и пугающие для человека (авария, темный лес, паук, кладбище, приведения, колдуны, самолеты,

замкнутое пространство, одиночество, мистические персонажи, травма, болезнь, визит врача, укол, война, пожар, катастрофа, большие животные и др.). После выбора всеми детьми «пугающих» картинок происходит обсуждение в группе.

Целенаправленно ведущий задает вопросы детям о том, почему именно эти события пугают. Идет небольшое обсуждение в группе.

**Ведущий:** А теперь вы сами можете попробовать испугать страшилку, который хотел напугать вас своими страшными картинками! Для этого нарисуем с вами страшные маски». На листе ведущий может начертить овал для будущей маски (если есть необходимость, когда ребенок теряется и не знает с чего начать изготовление маски). Затем, когда маски нарисованы, их вырезают с листа (можно оборвать для более сильного эффекта), делают отверстия для глаз, а с помощью степлера прикрепляют к маске резинку. Вот маски и готовы, теперь детям предлагают их одеть и поугаать страшилку.

#### **Упражнение «Нарисуй свой страх»**

Задача детей-нарисовать свой страх, после обсуждения исправить рисунок, чтобы он перестал быть страшным.

#### **Упражнение «Протяни руку»**

Все собираются в круг, ведущий выбирает одного участника, который жмет руку каждому и так все дети.

### **Встреча 6**

**Цель:** Снятие избытка возбуждения и торможения, связанных с чувством страха.

#### **Задачи:**

- актуализирование образов страха;
- обучение способам преодоления реальных страхов;
- обучение конструктивному взаимодействию со страхом.

### **Ход встречи:**

**Ведущий:** Здравствуйте, девочки и мальчики! Давайте улыбнемся друг другу и подумаем, как хорошо, что мы сегодня здесь вместе.

### **Упражнение «Поддержка»**

#### **Ход упражнения:**

Дети сидят парами и протягивают ладони друг к другу, сначала один держит руки ладонями вверх, *«поддерживает»*, а другой сверху, ладонями вниз, говорит о том, какое у него сегодня настроение. Затем дети меняются.

### **Упражнение «Перевоплощение»**

**Ведущий:** Сейчас я вам раздам рисунки, и вы превратитесь в разных зверей, которые чего-нибудь да боятся. (Ведущий раздает рисунки с изображением: зайца, белки, рыбки, кошки, собаки и т. п.)

- Расскажите, звери, как выглядит ваш страх? Когда он обычно появляется?

Дети: Я – кошка, я боюсь, когда на меня лает собака.

Я – мышка, я боюсь кота и т. п.

### **Упражнение «Психогимнастика»**

**Ведущий:** А теперь давайте «побоимся» как следует! Пусть зубы ваши стучат (дети стучат зубами, а по спине мечутся 100 000 мурашек! У страха глаза велики, а ваши глаза пусть станут еще больше (дети округляют глаза, кричите громче от страха «Ма-а-ма-а!») (Дети кричат). Ой, мы так громко кричали, что, наверное, все наши страхи разбежались!

**Беседа по тексту:** "Мне страшно!".

Сегодня темные страшные мысли захватили ослика Иа как никогда.

И тогда его друг Кристофер подошел к нему и сказал:

- Иа, ты мой друг и самый необыкновенный ослик, которого я только знаю. Ты уже многое знаешь и умеешь, и ты прекрасно понимаешь, какие мысли завладели сейчас тобой. Ты решил жалеть себя и бояться, это значит — оставаться со своими темными мыслями. Но я сделал другой выбор и не хочу

иметь дело с темными мыслями. Если ты передумаешь и захочешь изменить свои мысли, — ты знаешь, как это сделать. Тогда приходи, я буду очень рад.

С этими словами Кристофер встал и зашагал туда, где шел праздник и было весело.

"Так, - подумал ослик,- если темные мысли заставляют меня говорить, что мне страшно, то буду это говорить столько, сколько смогу". И он начал повторять:

- Мне страшно! Мне страшно! Мне страшно! Мне страшно!  
Мне страшно! Мне страшно!

Он повторил эти слова только семь раз, а решил произнести их сто раз. Как это еще долго! Ослик попытался говорить быстрее:

- Мне страшно! Мне страшно! Мне страшно! Мне страшно! - Ему уже приходилось заставлять себя.

"Ох! Это же становится смешным! Зачем я здесь сижу и жалею себя, когда все веселятся, и я мог бы быть с ними", — подумал ослик, вскочил и прокричал:

- Я больше не хочу бояться! Мне надоело жалеть себя, и это просто глупо! Почему я сижу здесь, когда вокруг столько приятного и интересного!

### **Обсуждение:**

- Какой выбор сделал ослик?
- Часто ли вы жалеете себя, когда чего-нибудь боитесь?

### **Упражнение "Найди способ выйти из круга"**

#### **Ход упражнения:**

Все дети встают в круг, взявшись за руки. Один ребенок стоит внутри круга и должен постараться любым способом выйти из него.

### **Игра с моделированием ситуации «А что тогда?»**

**Ведущий:** Ребята, я хочу проверить, насколько вы умеете быть смелыми в различных ситуациях. Я вам по очереди буду называть ситуации, когда вам бывает страшно, а вы должны сказать, что будете делать, если вы вдруг

окажетесь в такой ситуации. (Ведущий предъявляет детям картинки с изображением собаки, темной комнаты, шприца и т. п.)

– Если встретила собака, что тогда?

– Если в комнате темно, что тогда? И т. п.

### **Упражнение «Рисуем картинки в уме»**

Под спокойную музыку ведущий тихим голосом медленно говорит:

«Сядьте удобно, плечи опущены, руки свободно лежат на коленях, голова чуть наклонена вниз. Дышите ровно и свободно. Представьте, что вы справились с трудной ситуацией. Вы испытали гордость. Вам приятно, и вы говорите себе: «Я справился». Вам приятно ощущать себя сильнее ситуации. Вы мысленно говорите: «Я умею владеть собой». От этих слов силы наполняют вас еще больше, и ваши плечи выпрямляются, голова гордо поднимается, вы словно растете. Откройте глаза и скажите три раза: «Я умею владеть собой».

- Спасибо, ребята, за работу! Увидимся на следующей встрече!

## **Встреча 7**

**Цель:** Воспитывать интерес самому к себе, формировать собственную культуру самопознания, саморазвития и самовоспитания.

### **Задачи:**

- обсудить проблемы одиночества
- помочь изменить отношение к проблеме одиночества
- способствовать осознанию своих качеств и повышению самооценки.
- мотивировать учащихся к позитивному самоизменению.

### **Ход встречи:**

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята, я очень рада вас видеть на сегодняшнем занятии. Надеюсь, что у все вас замечательное настроение и мы с вами хорошо

поработаем. Предлагаю вам сейчас встать в круг и поприветствовать друг друга. Но приветствие у нас будет немного необычное.

### **Упражнение «Игра-приветствие»**

**Ход упражнения:** все участники стоят в круге. Первый игрок (ведущий) говорит: «Здравствуйте, я – Наталья. Я сегодня вот такая» (показывает свое состояние мимикой, жестами). Вся группа говорит: «Здравствуйте, Наталья. Вы сегодня вот такая» и повторяет мимику, жесты Натальи. Игра заканчивается, когда все участники поприветствуют окружающих.

**Ведущий:** А сейчас я попрошу вас сесть поудобнее и посмотреть отрывок из очень известного мультфильма. После просмотра ответьте на вопрос «Почему я показала вам именно этот отрывок?»

Дети смотрят отрывок из мультфильма «Летучий корабль». Обсуждают вместе с педагогом – психологом, почему показан именно этот отрывок?

**Ведущий:** Как вы думаете, какую тему затронем?

Как обозначим тему? Тема нашего занятия сегодня «ты не одинок»

**Ведущий задает вопросы про героя мультфильма:**

1. Почему Водяной чувствует себя одиноким?
2. Почему он оттолкнул от себя друзей – пиявок и лягушек?
3. Почему он говорит о себе плохо?
4. Что положительного вы услышали в этой песне?

**Выполнение ассоциогаммы на тему «Одиночество».**

**Ведущий:** Скажите, ребята, что приходит вам на ум, когда вы слышите слово «Одиночество»?

Ведущий записывает ответы детей на доску.

**Ведущий:** Ребята, одиночество – это плохо. Почему?

Одиночество – это хорошо. Почему?

Когда я сижу дома один, смотрю телевизор и ем мороженое – я одинокий?

А как правильно это называется? (Уединение).

А когда человек сознательно уходит жить на необитаемый остров – это одиночество? (Изоляция).

**Ведущий:** А сейчас, ребята, я хочу предложить побыть вам в роли школьных психологов. Послушайте внимательно.

К школьному психологу обратился ученик. «Помогите мне, пожалуйста. В последнее время я чувствую себя очень одиноким. Мне кажется, что я никому не нужен. Все началось с того, что у меня появился младший брат. Все внимание теперь уделяется только моему брату. А я одинок. Я не знаю, как мне быть. Я очень надеюсь на вашу помощь.

Предлагая вам проработать в группах и выработать советы для этого ученика.

**Ведущий:** Давайте подумаем еще раз, кто нам поможет не чувствовать себя одинокими в этом мире?

Ребята, вы всегда должны помнить о том, что вы не одиноки в этом мире, у вас есть много людей, которые помогают вам не чувствовать себя одинокими. Любите и уважайте их так же, как они любят и уважают вас. Ведь величайшее в жизни счастье - это уверенность в том, что нас любят, любят за то, что мы такие, какие мы есть, или, несмотря на то, что мы такие, какие мы есть.

**Ведущий:** Ребята, большое спасибо вам за работу. Я надеюсь, что сегодняшняя встреча была для вас полезной. Предлагаю выйти в круг и высказаться по поводу нашей встречи, используя данные фразы:

Я не одинок в этом мире, потому что .....

Благодаря сегодняшней встрече я понял, что .....

## Встреча 8

**Цель:** Развитие позитивной самооценки учащихся.

**Задачи:**

- повышение значимости ребенка в коллективе,
- снятие эмоционального и физического напряжения,
- повышение самооценки учащихся,
- развитие внимания,
- развитие находчивости и сообразительности.

### **Ход встречи:**

#### **Упражнение «Пальчиковое приветствие»**

#### **Ход упражнения:**

Поприветствуем друг друга большими пальчиками, указательными, мизинчиками.

#### **Упражнение «Слон, жираф и крокодил»**

#### **Ход упражнения:**

Когда психолог говорит: «слон» - все должны широко развести руки в стороны, изображая большого слона; «крокодил» - все хлопают рукой об руку, изображая пасть крокодила; «жираф» - все вытягивают руку вверх, изображая шею жирафа. В ходе игры психолог называет одно животное, а сам, чтобы запутать детей, показывает другое.

#### **Упражнение «Похвалилки»**

#### **Ход упражнения:**

Дети получают карточки, где зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие. Дети по кругу должны озвучить свою карточку. Например: «Однажды я (далее читает, что написано в карточке) быстро выполнил задание».

- А теперь, каждый сам попробует себе придумать или вспомнить какое-то одобряемое действие. Дети, по кругу передавая мяч, озвучивают окончание предложения: «Однажды я...».

#### **Упражнение «Летит-летит по небу шар...»**

#### **Ход упражнения:**

Дети рассказывают стихотворение с движением (заменяют слова:

«летит» - махи руками, «по небу» - показываем указательным пальцем вверх, «шар» - показываем руками большой шар; «мы», «нас» - показываем правой рукой на себя).

Летит, летит по небу шар,

По небу шар летит.

Но знаем мы, что этот шар до нас не долетит.

До нас шар долетел, и он нас сегодня перенесет на морской берег...

### **Упражнение «На берегу моря»**

#### **Ход упражнения:**

- Солнце на море очень яркое и чтобы не получить солнечный удар, мы оденем на головы панамки (дети изображают соответствующее действие с воображаемой панамкой).

- Давайте полюбуемся морским солнышком: подняли голову вверх - сощурили глазки, так как солнце очень яркое; опустили голову вниз – посмотрели на камешки. И так повторили 3 раза.

- А теперь прогуляемся по морскому берегу. Представьте, какой горячий песок лежит у нас под ногами – покажем, как мы идем по горячему песку. Наберем песок в ладоши, сильно сожмем кулаки с песком, разжимаем кулачки и выпускаем из них песочек. Повторим так три раза.

- А сейчас зайдем в прохладную воду. Набираем воду в ладоши и отпускаем. Давайте поиграем в воде, брызгаем друг на друга (один на кого-то брызгает; тот, на кого брызнули, изображает, как он жмурится и вздрагивает от прохладной воды). А теперь давайте немного проплывем (дети показывают соответствующие движения).

- А теперь поиграем с камешками: подбросим камешек – поймем, бросим камешек далеко в море.

Дети изображают мимикой, пантомимикой действия с воображаемыми камешками, песком, водой, солнышком.

### **Упражнение «Дополни предложение»**

### **Ход упражнения:**

Ведущий предлагает поочередно каждому дополнить предложение: «Я самый (самая)...», называя о себе что-то хорошее. Выигрывает тот, кто придумает о себе больше хороших слов, отвечать надо в течение произносимого вслух психологом счета: 1 – 2 – 3.

### **Упражнение «Морские волны»**

#### **Ход упражнения:**

Выполняется в кругу. Ведущий говорит «Штиль!» - дети тихо сидят на корточках. «Волны!» - дети по очереди встают, начиная справа от психолога (встал психолог, через 2 секунды встал ребенок, стоящий справа от психолога и т.д.). Последний участник встает и хлопает в ладоши, после чего все в таком же порядке, начиная с психолога, начинают садиться. «Шторм!» - тоже, что и «волны», только дети не ждут 2 секунды, а встают друг за другом, начиная с психолога. Заканчивается игра «Штилем».

### **Упражнение «Прощание»**

Все участники группы встают в круг и, взявшись за руки, дружно произносят: «Мы молодцы, ура!».

## **Встреча 9**

**Цель:** создать условия для самопознания школьниками своих особенностей и взаимоотношений с окружающими; веру в себя и свои возможности.

#### **Задачи:**

- развитие осознания сильных сторон своей личности;
- развитие позитивного отношения к школьной жизни;
- развитие позитивного отношения к себе путем получения обратной связи.

#### **Ход встречи:**

## **Упражнение "Подарки"**

**Ведущий:** У многих народов существует обычай дарить другим подарки. Дарить и принимать подарки - это большое искусство. Какие же бывают подарки:

- для официальных случаев: цветы, книга, хрустальная посуда, настенные часы, дорогие конфеты

- гастрономические: торт, хорошие сорта чая, кофе, шоколад, домашнее варенье:

- косметика: тушь, помада, лак, набор косметики;

- одежда и аксессуары: костюм, ремень, колготки, носки;

- живые подарки: щенок, котенок, хомячок, попугай, канарейка. Такие подарки делаются только по согласованию с хозяином.

Кроме того, у народов некоторых стран есть обычай - дарить гостю понравившуюся вещь из своего дома.

Дарить надо искренне и принимать благодарно. Может быть, вы вспомните какой-нибудь случай, связанный с получением подарка, и расскажете о нем.

А сейчас представьте, что у вас есть возможность подарить подарки вашим одноклассникам. Что вы подарите и кому?

(Школьники по очереди "дарят" воображаемые подарки своим друзьям и описывают их).

## **Упражнение «Позитивные мысли»**

### **Ход упражнения:**

Участникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то...». Не следует удивляться, если некоторым подросткам будет сложно говорить о себе позитивно. Необходимо создать атмосферу помогающую, стимулирующую ребят к такому разговору. Данное упражнение направлено на поддержку в учениках следующих проявлений:

позитивных мыслей о себе; симпатии к себе; способности относиться к

себе с юмором; Выражение гордости собой как человеком; Описания с большей точностью собственных достоинств и недостатков. После того как каждый участник выступит, проводится групповая дискуссия. Вопросы для дискуссии могут быть следующими:

Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а чего не можешь? Где безопасно говорить о таких вещах? Надо ли преуспевать во всем? Какими способами другие могут побудить тебя к благоприятному самовосприятию? Какими способами ты можешь сделать это сам? Есть ли разница между подчеркиванием своих достоинств и хвастовством? В чем она заключается? Такие дискуссии дают учащимся хороший повод для того, чтобы оценить свои способности и скрытые возможности.

### **Упражнение «Позитивные мысли»**

#### **Ход упражнения:**

Участникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то...». Необходимо создать атмосферу помогающую, стимулирующую ребят к такому разговору. Данное упражнение направлено на поддержку в учениках следующих проявлений:

позитивных мыслей о себе; симпатии к себе; способности относиться к себе с юмором; Выражение гордости собой как человеком; Описания с большей точностью собственных достоинств и недостатков. После того как каждый участник выступит, проводится **групповая дискуссия**. Вопросы для дискуссии могут быть следующими:

Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а чего не можешь? Где безопасно говорить о таких вещах? Надо ли преуспевать во всем? Какими способами другие могут побудить тебя к благоприятному самовосприятию? Какими способами ты можешь сделать это сам? Есть ли разница между подчеркиванием своих достоинств и хвастовством? В чем она заключается? Такие дискуссии дают учащимся хороший повод для того, чтобы оценить свои способности и скрытые возможности.

### **Упражнение «Школьные дела»**

#### **Ход упражнения:**

Учеников просят по очереди высказываться по поводу, каких-либо конкретных фактов из их школьной жизни. Можно задать вопрос типа: «Я бы хотела, чтобы ты рассказал о тех своих школьных делах, которыми ты доволен. Пожалуйста, начни свой ответ так: «Я доволен тем, что...»»

Те, кто не уверен в собственных силах, слыша ответы ребят, начинают осознавать, что они слишком строги к себе, не признавая те или иные свои успехи.

### **Упражнение «Я в своих глазах, я в глазах окружающих»**

#### **Ход упражнения:**

В этом упражнении участники группы составляют два кратких личностных описания, каждое на отдельном листе бумаги. На первом листе – описание того, каким видит себя сам ребенок. Описание должно быть как можно более точным. На втором – описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие. Листки не подписываются. Описания «Каким я вижу себя сам» кладутся в отдельную коробку. Каждое самописание зачитывается вслух, и участники пытаются отгадать, кому оно принадлежит. Затем автор заявляет о себе, читает второе свое описание (описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие) и получает после этого обратную связь от участников группы.

### **Упражнение «Встретимся опять»**

Все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку “от сердца, от души” (получается пирамида из ладошек)

и говорят традиционные слова:

“Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!”.

## Встреча 10

**Цель:** повышение уверенности в себе.

**Задачи:**

- развитие навыков самовыражения;
- снижение уровня тревожности;
- выражение внутренних конфликтов.

**Ход встречи:**

**Упражнение «Коллективный счет»**

**Ход упражнения:**

Участники стоят в кругу, опустив головы вниз и не глядя друг на друга. Задача группы — называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом вербально или невербально); во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; в-третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует снова начинать с единицы. Общей целью группы становится ежедневное увеличение достигнутого числа при уменьшении количества попыток. Ведущий повторяет участникам, что они должны уметь прислушиваться к себе, ловить настрой других, чтобы понять, нужно ли ему в данный момент промолчать или пришла пора озвучить число.

**Упражнение «Кукла из бумаги»**

**Ход упражнения:**

Каждый участник рисует на листе плотной бумаги куклу, похожую на себя. Далее нужно склеить полоску бумаги в виде цилиндра и прикрепить к ней куклу. Надеваем получившуюся куколку на палец. Необходимо придумать историю, которую кукла хотела бы рассказать о себе. Начать можно словами:

«Жила-была кукла, похожая на меня...». «Однажды кукле приснился сон...».

При желании можно нарисовать иллюстрации к рассказу.

Далее все участники занятия по кругу рассказывают свои истории.

Обсуждение: Что понравилось в работе? Что бы хотелось изменить? Что показалось сложным?

«Куклам» задают вопросы. Их можно дарить друг другу.

### **Упражнение «Тепло рук и сердец»**

Дети встают в круг и передают в ладошке соседу свое имя, улыбаясь самой доброй улыбкой. Ведущий просит детей подарить ему что-нибудь на прощание! У вас нет ничего с собой, но у вас есть тепло сердец, которое можно почувствовать это тепло ваших ладошек. Рукопожатие по кругу.

## **Встреча 11**

**Цель:** конструктивное взаимодействие детей.

### **Задачи:**

- самовыражение и самораскрытие каждого ребенка;
- коррекция поведения детей;
- формирование навыков взаимодействия.

### **Ход встречи:**

#### **Упражнение "Доброе Животное"**

Участники встают в круг и берутся за руки. Ведущий тихим голосом говорит:

«Мы — одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!»

Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь послушаем вместе!»

Вдох — все делают шаг вперед, выдох — шаг назад. «Так не только дышит животное, так же ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг

вперед, стук — шаг назад и т. д.

**Ведущий:** Сегодня каждому участнику группы представится возможность создать сказку, где главным героем будет фантастическое животное».

#### **Упражнение «Фантастическое животное»**

**Ведущий:** Чтобы придумать свою сказку о фантастическом животном, нужно сначала нарисовать сказочное необычное животное. Пусть оно будет придумано только вами, ведь только вы сами сможете потом рассказать сказку о нем». Каждому ребенку дается лист форматом А4, на котором рисуется фантастическое животное красками, мелками, фломастерами (как захочет сам ребенок). После того, как животные нарисованы, психолог просит детей назвать своих животных тоже по-сказочному.

#### **Упражнение «Придумай свою сказку»**

**Ведущий:** А сейчас, когда сказочные персонажи у нас уже есть, каждый из вас может придумать интересную историю про своего сказочного животного, а затем поделиться ею с другими ребятами». Это задание является диагностическим, а также хорошо для коррекции (в случае необходимости, применяется изменение некоторых неконструктивных событий сказки ребенка на более конструктивный. Изменение сказки делается с согласия ребенка и обязательно обосновывается психологом).

#### **Упражнение «Дом фантастического животного»**

**Ведущий:** У вас у всех теперь есть главный герой – фантастическое животное, а ему нужен домик, чтобы где-то жить. На общем листе бумаги нарисуйте домики для своих животных. И у вас получится сказочная страна, в которой будут жить ваши необычные животные». На листе бумаги форматом А2 дети рисуют домики, психолог внимательно следит за взаимодействиями детей и говорит, что домики нужно нарисовать так, чтобы всем места хватило. Когда домики нарисованы, психолог предлагает нарисовать мелками тропинки, ведущие от каждого домика к другим домикам, чтобы сказочные

животные могли ходить друг к другу в гости. Данное упражнение отражает характер взаимодействия детей друг с другом, что позволяет психологу своевременно корректировать в поведении детей.

**Ведущий:** Сегодня вы сами придумали своего собственного персонажа – фантастическое животное – и сказку о нем. Это было очень увлекательно, все животные получились разными и каждый интересным по-своему, а самое главное, что все они живут в одной сказочной стране и дружат друг с другом».

### **Упражнение «Аплодисменты по кругу»**

**Ведущий:** «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется продолжить игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из игроков группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. 3-ий выбирает 4-го и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

## **Встреча 12**

**Цель:** эффективное взаимодействие и творческое самораскрытие ребят.

### **Задачи:**

- коррекция поведения детей при взаимодействии;
- формирование навыков общения при групповой работе.

### **Ход встречи:**

#### **Упражнение «Хорошее настроение»**

**Ведущий:** Дети, здравствуйте!

(Звучит лёгкая приятная музыка).

Сделайте глубокий вдох, выдох.

Вдохните здоровье, выдохните болезни!

Вдохните добро, выдохните неприятности!

Вдохните уверенность, выдохните скованность и беспокойство!

Нам легко и приятно.

**Ведущий:** Вы когда-нибудь смотрели фильмы или читали книги про морские плавания, про корабли и разные страны, острова? Сегодня мы с вами отправимся на один остров - необитаемый!»

### **Упражнение «Волны»**

Детям предлагается изобразить с помощью рук и тела волны. Волны могут быть разными – спокойными, штормовыми, во время дождя или штиля. Каждый участник группы сам выберет, какие волны ему показать, ведь в море бывает все»

### **Упражнение «Остров»**

**Ведущий:** Вот перед вами остров, который вы можете сделать таким, каким пожелаете, все, что вам нужно – нарисовать его на листе всем вместе, сообща. Но для этого нужно решить, что будет у вас на острове, какие растения, животные, птицы. Когда вы вместе все обсудите и договоритесь, можно приступать к рисованию острова». Важно, чтобы каждый ребенок полноценно принимал участие в данном задании, поэтому психолог тщательно следит за поведением детей и корректирует его. На данном этапе групповой работы обычно все дети активно вступают во взаимодействие друг с другом, выдвигают свои идеи без страха их отвержения. Однако психолог может время от времени задавать вопросы относительно жизни на острове, что приводит детей к придумыванию новых образов и идей. После того, как остров нарисован, детям предлагают сочинить историю о том, как они попали на остров, как им там живется, чем они там занимаются и что хотят сделать для налаживания жизни общества на острове.

**Ведущий:** Сегодня мы побывали с вами на необитаемом острове, где вы наладили отличные условия для жизни. Это было так здорово! А главное, вы все делали сообща, и у вас все получилось, вы сплоченная команда! Молодцы!»

### **Упражнение «Круг друзей»**

Стоя или сидя в круге, всем взяться за руки, пожать их, посмотреть по

очереди на всех.

## Встреча 13

**Цель** – закрепление положительных изменений, возникших в ходе групповой работы у детей, а также осмысление детьми того опыта, который они приобрели в группе.

### **Задачи:**

- осмысление опыта, приобретенного в группе;
- расширение знаний;
- закрепление полученных знаний.

### **Ход встречи:**

#### **Упражнение «Приветствие с разным настроением»**

Для проведения упражнения используется «кубик настроений», на гранях которого расположены изображения смайликов с разным настроением. Ребёнок здороваются, стараясь передать то настроение, которое соответствует картинке.

**Ведущий:** Ребята, давайте поприветствуем друг друга с разным настроением. Поможет нам в этом «кубик настроений». Какое приветствие вызвало у вас приятные чувства?

**Ведущий:** Сегодня у нас последнее занятие, на котором мы будем подводить итоги наших встреч. Вы сами сможете убедиться в том, что вы приобрели новый опыт знаний и общения, а также изменились к лучшему.

#### **Упражнение «Автопортрет в кругу»**

**Ведущий:** Я попрошу вас нарисовать свой портрет, но не как обычно на листе, а в кругу, который очерчен на ваших листах бумаги». Детям раздаются листы бумаги форматом А3, на которых изображена окружность. Это диагностическое задание, по которому можно судить об изменениях, произошедших с ребенком в процессе арт-терапии. Когда все участники

выполнили упражнение, нарисовали свои портреты, психолог предлагает им сравнить рисунок в круге, сделанный ими же на первой встрече и рисунок, который они сделали сейчас. Как правило, рисунки последней встречи намного красочнее и интереснее сделанных вначале арт-терапевтической работы. Дети это чувствуют, поэтому психологу важно подчеркнуть, что дети стали более раскрепощенными, активными по сравнению с тем, какими они были в начале встреч. Это положительное изменение в них самих.

### **Упражнение «Нарисуй цветок»**

**Ведущий:** «Каждый из вас на наших встречах смог лучше узнать себя, свои положительные, хорошие качества и способности. Я предлагаю каждому нарисовать прекрасный цветок, каждый листик и лепесток которого будет обозначать ваше хорошее качество или особенность». На листе бумаги форматом А4 дети рисуют свои цветы (или то, что им навеет собственная фантазия). Затем в группе по очереди каждый ребенок обсуждает свою работу и положительные качества, которые он сам у себя знает. Психолог поощряет активность ребенка, добавляет то хорошее, что не сказал про себя сам ребенок. Можно также попросить ребят группы сказать то хорошее, что они видят в данном ребенке. Так происходит обсуждение положительных черт каждого ребенка.

### **Упражнение «Моя мечта»**

**Ведущий:** Вы стали более открытыми, активными, умеете лучше ладить друг с другом, теперь вы многого можете добиться сами, перед вами открыт весь мир. И я предлагаю вам сейчас подумать о том, о чем вы мечтаете. И когда вы придумаете свою мечту, то поделитесь ее с нами!

**Ведущий:** Сегодня мы закончили наши встречи, где вы приобрели новый опыт, знания и творческие успехи. Наши встречи завершаются, но ваши творческие открытия только начинаются, ведь жизнь полна интересных и ярких событий. Я уверена, теперь вы сможете находить больше удивительных и прекрасных моментов в своей жизни!

### **Упражнение: «Круг объятий»**

Каждый участник встает в круг, далее круг движется к нему обнимая друг другу.

## Приложение Г

Таблица 1. – Уровень одиночества младших школьников до проведения формирующего эксперимента

№ респондента	Варианты ответов				Количество баллов	Уровень одиночества
	часто	иногда	редко	никогда		
1	2	1	3	14	11	Низкий
2	6	5	5	4	33	Средний
3	6	2	8	4	30	Средний
4	2	2	5	11	15	Низкий
5	5	4	6	5	24	Средний
6	3	5	3	9	22	Средний
7	10	6	1	3	43	Высокий
8	17	0	0	3	51	Высокий
9	1	1	0	18	5	Низкий
10	8	9	2	1	44	Высокий
11	1	0	11	7	14	Низкий
12	9	5	6	1	43	Высокий
13	2	1	5	12	13	Низкий
14	5	4	7	4	30	Средний
15	10	6	4	0	46	Высокий
16	6	4	6	4	32	Средний
17	3	3	5	9	20	Средний
18	2	1	4	13	12	Низкий
19	11	3	1	5	40	Высокий
20	9	3	8	0	41	Высокий
21	1	0	1	18	4	Низкий
22	7	2	3	8	28	Средний
23	5	1	7	7	24	Средний
24	2	2	7	9	17	Низкий

## Окончание таблицы 1

25	12	6	2	0	50	Высокий
26	3	4	7	4	24	Средний
27	1	5	8	6	21	Средний
28	5	6	7	2	34	Средний
29	3	4	5	8	22	Средний
30	13	5	2	0	51	Высокий
31	0	2	9	9	13	Низкий
32	7	6	7	0	40	Высокий
33	0	2	2	16	2	Низкий
34	18	0	0	2	54	Высокий
35	0	2	10	8	14	Низкий
36	5	6	5	4	32	Средний
37	0	7	6	7	20	Средний
38	0	1	3	16	5	Низкий
39	12	8	0	0	52	Высокий
40	1	9	5	5	24	Средний
41	6	2	6	6	28	Средний
42	2	7	7	4	27	Средний
43	10	2	8	0	42	Высокий
44	7	3	7	3	37	Средний
45	6	10	4	0	42	Высокий
46	9	9	2	0	59	Высокий
47	2	6	4	8	22	Средний
48	1	2	3	14	10	Низкий
49	10	2	6	3	40	Высокий
50	7	6	7	0	40	Высокий

## Приложение Г

Таблица 2. – Уровень одиночества младших школьников после формирующего эксперимента

№ респондента	Варианты ответов				Количество баллов	Уровень одиночества
	часто	иногда	редко	никогда		
1	1	1	4	14	9	Низкий
2	4	2	4	10	20	Низкий
3	5	2	6	7	25	Средний
4	1	2	3	14	10	Низкий
5	3	3	4	10	19	Низкий
6	3	5	3	9	22	Средний
7	5	4	3	8	26	Средний
8	6	3	2	9	26	Средний
9	1	1	0	18	5	Низкий
10	7	6	4	3	37	Средний
11	1	1	9	9	14	Низкий
12	9	5	6	1	43	Высокий
13	1	1	5	13	10	Низкий
14	4	1	1	14	15	Низкий
15	10	5	5	0	45	Высокий
16	4	3	2	10	20	Низкий
17	3	3	5	9	20	Средний
18	2	1	4	13	12	Низкий
19	10	3	1	6	37	Средний
20	7	4	1	8	30	Средний
21	1	0	1	18	4	Низкий
22	5	1	2	12	19	Низкий
23	4	2	1	11	17	Низкий
24	2	2	7	9	17	Низкий
25	9	5	1	5	38	Средний
26	2	1	5	12	13	Низкий
27	1	4	7	8	18	Низкий
28	4	4	0	12	20	Низкий

## Окончание таблицы 2

29	3	4	5	8	22	Средний
30	13	5	2	0	51	Высокий
31	0	0	9	11	9	Низкий
32	6	4	5	5	31	Средний
33	0	1	0	19	2	Низкий
34	10	2	1	7	35	Средний
35	0	1	7	12	9	Низкий
36	4	5	5	6	27	Средний
37	1	6	5	8	20	Низкий
38	0	1	3	16	5	Низкий
39	10	7	0	3	44	Высокий
40	1	6	1	12	19	Низкий
41	4	1	7	8	21	Средний
42	0	3	4	13	10	Низкий
43	7	1	7	5	30	Средний
44	6	3	7	3	31	Средний
45	6	10	4	0	42	Высокий
46	6	6	5	3	35	Средний
47	1	4	5	10	16	Низкий
48	1	2	2	15	9	Низкий
49	9	2	5	3	36	Средний
50	6	5	7	0	35	Средний

## Приложение Г

Таблица 3. - Общая сравнительная таблица методик до формирующего эксперимента

№	Имя	Уровень одиночества	Социометрия	ДДЧ (симптокомплексы-уровень по кол-ву баллов)
1	Мухаммад	Низкий	Пренебрегаемые	Низкий
2	Манвел	Средний	Предпочитаемые	Средний
3	Дмитрий Б.	Средний	Пренебрегаемые	Средний
4	Владислав	Низкий	Предпочитаемые	Низкий
5	Тимофей	Средний	Пренебрегаемые	Средний
6	Дамырак	Средний	Предпочитаемые	Средний
7	Дмитрий З.	Высокий	«Звезды»	Высокий
8	Ярослав	Высокий	Нейтральные	Высокий
9	Назэль	Низкий	Предпочитаемые	Низкий
10	Елизавета	Высокий	Нейтральные	Высокий
11	Карина	Низкий	Нейтральные	Низкий
12	Дамир	Высокий	Предпочитаемые	Высокий
13	Матвей	Низкий	Пренебрегаемые	Низкий
14	Степан	Средний	Нейтральные	Средний
15	Абдуллох	Высокий	Нейтральные	Высокий
16	Арина	Средний	Нейтральные	Средний
17	Глеб	Средний	Пренебрегаемые	Средний
18	Ренат	Низкий	Пренебрегаемые	Низкий
19	Рашад	Высокий	Пренебрегаемые	Высокий
20	Кристина	Высокий	Пренебрегаемые	Высокий
21	Ардан	Низкий	Нейтральные	Низкий
22	Егор	Средний	Предпочитаемые	Средний

23	Данил	Средний	Нейтральные	Средний
24	Милана	Низкий	Предпочитаемые	Низкий
25	Илья	Высокий	Нейтральные	Высокий
26	Мирослава	Средний	«Звезды»	Средний
27	Маргарита	Средний	Предпочитаемые	Средний
28	Кирилл	Средний	Предпочитаемые	Средний
29	Иван	Средний	Нейтральные	Средний
30	Матвей	Высокий	Пренебрегаемые	Высокий
31	Валерия Б.	Низкий	Пренебрегаемые	Низкий
32	Екатерина	Высокий	«Звезды»	Высокий
33	Владислав	Низкий	Пренебрегаемые	Низкий
34	Виктория	Высокий	Предпочитаемые	Высокий
35	Вероника	Низкий	Предпочитаемые	Низкий
36	Анас	Средний	Пренебрегаемые	Средний
37	Никита	Средний	Предпочитаемые	Средний
38	Нэля	Низкий	«Звезды»	Низкий
39	Валерия Д.	Высокий	Нейтральные	Высокий
40	София	Средний	Нейтральные	Средний
41	Максим	Средний	Нейтральные	Средний
42	Анатолий	Средний	Нейтральные	Средний
43	Светлана	Высокий	Пренебрегаемые	Высокий
44	Дмитрий	Средний	Предпочитаемые	Средний
45	Артем	Высокий	Предпочитаемые	Высокий
46	Евгения	Высокий	Нейтральные	Высокий
47	Дарья	Средний	Нейтральные	Средний
48	Илья	Низкий	Пренебрегаемые	Низкий
49	Ангелина	Высокий	Предпочитаемые	Высокий
50	Юрий	Высокий	Предпочитаемые	Высокий

## Приложение Г

Таблица 4. - Общая сравнительная таблица методик после формирующего эксперимента

№	Имя	Уровень одиночества	Социометрия	ДДЧ (симптокомплексы- уровень по кол-ву баллов)
1	Мухаммад	Низкий	Предпочитаемые	Низкий
2	Манвел	Низкий	Предпочитаемые	Низкий
3	Дмитрий Б.	Средний	Нейтральные	Средний
4	Владислав	Низкий	Предпочитаемые	Низкий
5	Тимофей	Низкий	Нейтральные	Низкий
6	Дамырак	Средний	Предпочитаемые	Средний
7	Дмитрий З.	Средний	«Звезды»	Средний
8	Ярослав	Средний	Нейтральные	Средний
9	Назэль	Низкий	Предпочитаемые	Низкий
10	Елизавета	Средний	Нейтральные	Средний
11	Карина	Низкий	Предпочитаемые	Низкий
12	Дамир	Высокий	Предпочитаемые	Высокий
13	Матвей	Низкий	Нейтральные	Низкий
14	Степан	Низкий	Предпочитаемые	Низкий
15	Абдуллох	Высокий	Нейтральные	Высокий
16	Арина	Низкий	Предпочитаемые	Низкий
17	Глеб	Средний	Предпочитаемые	Средний
18	Ренат	Низкий	Нейтральные	Низкий
19	Рашад	Средний	Нейтральные	Средний
20	Кристина	Средний	Пренебрегаемые	Средний
21	Ардан	Низкий	Предпочитаемые	Низкий
22	Егор	Низкий	Предпочитаемые	Низкий

23	Данил	Низкий	Нейтральные	Низкий
24	Милана	Низкий	«Звезды»	Низкий
25	Илья	Средний	Нейтральные	Средний
26	Мирослава	Низкий	«Звезды»	Низкий
27	Маргарита	Низкий	Предпочитаемые	Низкий
28	Кирилл	Низкий	Предпочитаемые	Низкий
29	Иван	Средний	Нейтральные	Средний
30	Матвей	Высокий	Пренебрегаемые	Высокий
31	Валерия Б.	Низкий	Предпочитаемые	Низкий
32	Екатерина	Средний	«Звезды»	Средний
33	Владислав	Низкий	Предпочитаемые	Низкий
34	Виктория	Средний	Предпочитаемые	Средний
35	Вероника	Низкий	Предпочитаемые	Низкий
36	Анас	Средний	Нейтральные	Средний
37	Никита	Низкий	Предпочитаемые	Низкий
38	Нэля	Низкий	«Звезды»	Низкий
39	Валерия Д.	Высокий	Нейтральные	Высокий
40	София	Низкий	Предпочитаемые	Низкий
41	Максим	Средний	Нейтральные	Средний
42	Анатолий	Низкий	Предпочитаемые	Низкий
43	Светлана	Средний	Нейтральные	Средний
44	Дмитрий	Средний	Предпочитаемые	Средний
45	Артем	Высокий	Предпочитаемые	Высокий
46	Евгения	Средний	Нейтральные	Средний
47	Дарья	Низкий	Нейтральные	Низкий
48	Илья	Низкий	Предпочитаемые	Низкий
49	Ангелина	Средний	Предпочитаемые	Средний
50	Юрий	Средний	Предпочитаемые	Средний

## Приложение Г

Таблица 5. – Симптомокомплексы до проведения формирующего эксперимента (в баллах)

№ ребенка	Симптомокомплекс							
	Незащищенность	Тревожность	Недовереие к себе	Чувство неполноценности	Враждебность	Конфликтность(фрустрация)	Трудности общения	Депрессивность
1	7	5	6	5	4	6	4	4
2	11	10	12	9	8	10	9	10
3	12	14	15	14	13	12	11	10
4	5	6	5	7	5	8	5	3
5	13	15	17	10	14	13	12	14
6	15	15	16	15	13	12	14	13
7	15	16	15	14	17	21	15	14
8	22	20	19	18	17	17	16	16
9	5	8	5	6	6	8	5	4
10	15	14	16	16	15	14	13	12
11	3	4	3	3	5	4	3	2
12	17	17	23	20	19	19	16	16
13	2	3	1	4	3	5	2	1
14	12	13	10	14	13	14	10	10
15	20	19	18	17	19	20	18	17
16	15	14	13	12	14	13	10	11
17	12	13	11	10	13	12	10	9
18	4	5	3	5	4	2	3	3
19	23	24	14	13	16	18	19	19
20	20	19	19	18	17	21	16	15
21	2	2	3	5	6	4	4	3
22	11	12	10	9	13	12	9	10
23	9	12	11	10	11	12	9	9
24	3	3	2	2	4	4	2	3
25	20	19	19	18	17	21	16	17
26	10	9	11	12	13	11	9	9
27	12	11	13	13	10	9	8	7
28	14	13	15	12	11	10	10	9
29	9	8	11	15	12	15	9	8
30	25	15	14	15	17	14	15	14
31	5	5	4	1	1	3	2	2

## Окончание таблицы 5

32	23	22	17	17	18	19	16	17
33	4	3	3	3	2	1	2	3
34	19	18	18	17	17	16	15	16
35	1	1	2	3	3	4	2	1
36	10	11	12	13	14	15	13	12
37	9	10	13	14	15	11	10	9
38	4	3	2	4	5	5	3	2
39	22	19	18	17	16	19	16	15
40	13	13	14	13	11	11	9	10
41	14	12	12	9	8	8	13	12
42	10	10	9	8	13	14	10	9
43	21	19	19	18	15	13	13	12
44	12	13	11	10	13	14	10	9
45	13	16	17	18	15	18	16	15
46	20	19	18	19	21	26	15	16
47	12	11	10	9	9	10	10	10
48	3	3	4	2	4	2	1	1
49	23	18	17	19	14	11	10	9
50	19	18	17	20	19	23	19	20

## Приложение Г

Таблица 6. – Симптомокомплексы после проведения формирующего эксперимента (в баллах)

№ ребенка	Симптомокомплекс							
	Незащищенность	Тревожность	Недовереие к себе	Чувство неполноценности	Враждебность	Конфликтность (фрустрация)	Трудности общения	Депрессивность
1	4	4	5	3	3	4	4	1
2	7	5	6	5	4	5	5	5
3	9	7	9	7	9	8	8	7
4	3	5	5	4	3	6	4	3
5	6	7	8	8	7	9	7	6
6	8	10	9	8	6	7	8	9
7	10	11	9	8	10	15	7	7
8	16	12	14	11	9	9	8	7
9	5	5	3	5	6	6	5	4
10	10	11	15	10	9	7	8	6
11	2	2	1	1	4	3	3	2
12	9	10	17	14	11	10	10	8
13	2	3	1	4	3	5	2	1
14	6	9	10	8	10	7	9	7
15	15	14	11	10	10	15	9	8
16	11	9	9	8	7	9	6	6
17	7	10	5	6	8	7	6	5
18	5	3	2	4	4	2	2	3
19	17	16	7	11	11	9	10	9
20	17	14	15	13	14	12	13	10
21	2	2	2	3	4	5	3	3
22	7	6	10	7	5	6	6	5
23	6	6	5	5	5	4	5	3
24	2	3	2	2	1	4	2	3
25	16	15	12	11	10	14	9	13

## Окончание таблицы 6

26	8	5	8	7	6	9	7	7
27	7	7	8	7	8	7	6	5
28	7	10	9	8	7	6	7	6
29	7	4	9	5	6	7	7	5
30	15	10	10	9	11	7	10	8
31	4	1	3	2	2	3	2	2
32	19	18	10	11	10	13	12	9
33	2	2	1	3	2	1	3	3
34	14	10	9	14	13	11	8	8
35	2	3	1	1	3	4	2	1
36	8	7	6	6	7	8	9	7
37	5	8	7	8	8	9	9	7
38	3	3	2	3	2	5	3	2
39	17	10	15	10	9	10	8	7
40	9	8	6	11	8	7	8	5
41	7	7	8	7	6	6	9	7
42	8	7	6	7	7	7	8	5
43	17	14	13	10	9	11	8	10
44	8	9	7	8	6	8	7	7
45	9	7	11	11	12	15	9	9
46	11	13	14	13	13	17	10	9
47	8	7	7	8	6	5	6	7
48	3	3	4	2	4	2	1	1
49	18	10	16	14	9	8	7	10
50	14	10	11	13	12	14	10	14

## Приложение Г

Таблица 7. – Результаты высказываний младших школьников после формирующего эксперимента

№ высказывания	Варианты ответов	Количество	Удельный вес
1	Скучно	20	0,4
	Грустно	11	0,2
	Весело	5	0,1
	Интересно	2	0,04
	Не по себе	2	0,04
	Ужасно	1	0,02
	Страшно	9	0,18
2	Очень рад	15	0,3
	Хочу работать одна (один)	6	0,12
	Бегу с удовольствием	10	0,2
	Счастлив	7	0,14
	Недоволен (а)	3	0,06
	Активен	9	0,18
3	Я один	10	0,2
	Шумно	5	0,1
	Родители не рядом	5	0,1
	Я в темноте	6	0,12
	Если кто-то придет	2	0,04
	Нет друзей	10	0,2
	Ничего не страшно	9	0,18
	Меня пугают	3	0,06

Продолжение таблицы 7

4	Родители ругаются	2	0,04
	Обидел человека	6	0,12
	Меня обидели	11	0,22
	У меня плохие оценки	4	0,08
	Нет никого рядом	17	0,34
	Мой друг перестает со мной общаться	8	0,16
	Если меня не принимают в игру	10	0,2
	Я нахожусь одна	9	0,18
5	Игривый человек	5	0,1
	Добрый человек	10	0,2
	Тот, кто всегда поможет	9	0,18
	Умный человек	5	0,1
	Как родственник	5	0,1
	Тот, кто всегда поддержит	10	0,2
	Лучший друг	3	0,06
	Тот, кто всегда рядом	9	0,18
	Близкий человек	2	0,04
6	Друзья	9	0,18
	Счастье	8	0,16
	Ад	2	0,04
	Учеба	6	0,12
	Интересно	15	0,3
	Второй дом	7	0,14
	Ужас	1	0,02
	Радость	12	0,24

7	Братья	4	0,08
	Плохие люди	3	0,06
	Друзья	12	0,24
	Никто	2	0,04
	Интересные люди	10	0,2
8	Говорю с учителем	6	0,12
	Мне что-то купили	10	0,2
	Играю с другом	8	0,16
	Мне смешно	4	0,08
	Рядом близкие	11	0,22
	Я один дома	8	0,16
	Мы играем в игры с одноклассниками	9	0,18
9	Грустят	12	0,24
	Переживают	9	0,18
	Интересуются где я	16	0,32
	Не вспоминают обо мне	9	0,18
	Пишут мне из школы	5	0,1
	Скучают	8	0,16
10	Обижаюсь	5	0,1
	Попытаюсь подружиться	11	0,22
	Злюсь	6	0,12
	Буду выяснять причину	3	0,06
	Поменяюсь	2	0,04
	Проблема в них	2	0,04
	Плачу	3	0,06
	Мне все равно	5	0,1

Таблица 1. – Подсчет Т-критерия

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до} - t_{после}$ )	Абсолютное значение разности
11	9	-2	2
33	20	-13	13
30	25	-5	5
15	10	-5	5
24	19	-5	5
22	22	0	0
43	26	-17	17
51	26	-25	25
5	5	0	0
44	37	-7	7
14	14	0	0
43	43	0	0
13	10	-3	3
30	15	-15	15
46	45	-1	1
32	20	-12	12
20	20	0	0
12	12	0	0
40	37	-3	3
41	30	-11	11
4	4	0	0
28	19	-9	9
24	17	-7	7
17	17	0	0

## Окончание таблицы 1

50	38	-12	12
24	13	-11	11
21	18	-3	3
34	20	-14	14
22	22	0	0
51	51	0	0
13	9	-4	4
40	31	-9	9
2	2	0	0
54	35	-19	19
14	9	-5	5
32	27	-5	5
20	20	0	0
5	5	0	0
52	44	-8	8
24	19	-5	5
28	21	-7	7
27	10	-17	17
42	30	-12	12
37	31	-6	6
42	42	0	0
59	35	-24	24
22	16	-6	6
10	9	-1	1
40	36	-4	4
40	35	-5	5

Таблица 2. – Подсчет Т-критерия

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	0	7.5
2	0	7.5
3	0	7.5
4	0	7.5
5	0	7.5
6	0	7.5
7	0	7.5
8	0	7.5
9	0	7.5
10	0	7.5
11	0	7.5
12	0	7.5
13	0	7.5
14	0	7.5
15	1	15.5
16	1	15.5
17	2	17
18	3	19
19	3	19
20	3	19
21	4	21.5
22	4	21.5
23	5	26

## Окончание таблицы 2

24	5	26
25	5	26
26	5	26
27	5	26
28	5	26
29	5	26
30	6	30.5
31	6	30.5
32	7	33
33	7	33
34	7	33
35	8	35
36	9	36.5
37	9	36.5
38	11	38.5
39	11	38.5
40	12	41
41	12	41
42	12	41
43	13	43
44	14	44
45	15	45
46	17	46.5
47	17	46.5
48	19	48
49	24	49
50	25	50

Таблица 3. – Подсчет Т-критерия

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до}-t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
11	9	-2	2	17
33	20	-13	13	43
30	25	-5	5	26
15	10	-5	5	26
24	19	-5	5	26
22	22	<b>0</b>	0	<b>7.5</b>
43	26	-17	17	46.5
51	26	-25	25	50
5	5	<b>0</b>	0	<b>7.5</b>
44	37	-7	7	33
14	14	<b>0</b>	0	<b>7.5</b>
43	43	<b>0</b>	0	<b>7.5</b>
13	10	-3	3	19
30	15	-15	15	45
46	45	-1	1	15.5
32	20	-12	12	41
20	20	<b>0</b>	0	<b>7.5</b>
12	12	<b>0</b>	0	<b>7.5</b>
40	37	-3	3	19
41	30	-11	11	38.5
4	4	<b>0</b>	0	<b>7.5</b>
28	19	-9	9	36.5
24	17	-7	7	33
17	17	<b>0</b>	0	<b>7.5</b>

## Окончание таблицы 3

50	38	-12	12	41
24	13	-11	11	38.5
21	18	-3	3	19
34	20	-14	14	44
22	22	<b>0</b>	0	<b>7.5</b>
51	51	<b>0</b>	0	<b>7.5</b>
13	9	-4	4	21.5
40	31	-9	9	36.5
2	2	<b>0</b>	0	<b>7.5</b>
54	35	-19	19	48
14	9	-5	5	26
32	27	-5	5	26
20	20	<b>0</b>	0	<b>7.5</b>
5	5	<b>0</b>	0	<b>7.5</b>
52	44	-8	8	35
24	19	-5	5	26
28	21	-7	7	33
27	10	-17	17	46.5
42	30	-12	12	41
37	31	-6	6	30.5
42	42	<b>0</b>	0	<b>7.5</b>
59	35	-24	24	49
22	16	-6	6	30.5
10	9	-1	1	15.5
40	36	-4	4	21.5
40	35	-5	5	26
Сумма				1275

### Статистическая обработка данных после проведения формирующего эксперимента

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

Таблица 4. – Расчет критерия Т при сопоставлении замеров уровня одиночества младших школьников

№	Ф.И.	уровень одиночества		Разность	Абсолютное значение	Ранговый номер разности
		До формирующего эксперимента	После формирующего эксперимента			
1	Мухаммад А.	1	1	0	0	<b>13.5</b>
2	Манвел Б.	2	1	-1	1	38.5
3	Дмитрий Б.	2	2	0	0	<b>13.5</b>
4	Владислав В.	1	1	0	0	<b>13.5</b>
5	Тимофей Г.	2	1	-1	1	38.5
6	Дамырак Д.	2	2	0	0	<b>13.5</b>
7	Дмитрий З.	3	2	-1	1	38.5
8	Ярослав Ж.	3	2	-1	1	38.5
9	Назэль И.	1	1	0	0	<b>13.5</b>
10	Елизавета К.	3	2	-1	1	38.5
11	Карина С.	1	1	0	0	<b>13.5</b>
12	Дамир К.	3	3	0	0	<b>13.5</b>
13	Матвей К.	1	1	0	0	<b>13.5</b>
14	Степан К.	2	1	-1	1	38.5
15	Абдуллох К.	3	3	0	0	<b>13.5</b>
16	Арина К.	2	1	-1	1	38.5
17	Глеб Л.	1	1	0	0	<b>13.5</b>
18	Ренат М.	1	1	0	0	<b>13.5</b>
19	Рашад М.	3	2	-1	1	38.5
20	Кристина М.	3	2	-1	1	38.5
21	Ардан Н.	1	1	0	0	<b>13.5</b>
22	Егор С.	2	1	-1	1	38.5
23	Данил С.	2	1	-1	1	38.5
24	Милана С.	1	1	0	0	<b>13.5</b>
25	Илья С.	3	2	-1	1	38.5

## Окончание таблицы 4

26	Мирослава А.	2	1	-1	1	38.5
27	Маргарита С.	2	1	-1	1	38.5
28	Кирилл Л.	2	1	-1	1	38.5
29	Иван В.	2	2	0	0	<b>13.5</b>
30	Матвей	3	3	0	0	<b>13.5</b>
31	Валерия Б.	1	1	0	0	<b>13.5</b>
32	Екатерина Г.	3	2	-1	1	38.5
33	Владислав В.	1	1	0	0	<b>13.5</b>
34	Виктория Л.	3	2	-1	1	38.5
35	Вероника Г.	1	1	0	0	<b>13.5</b>
36	Анас И.	2	2	0	0	<b>13.5</b>
37	Никита В.	1	1	0	0	<b>13.5</b>
38	Нэля Д.	1	1	0	0	<b>13.5</b>
39	Валерия Д.	3	3	0	0	<b>13.5</b>
40	София Н.	2	1	-1	1	38.5
41	Максим П.	2	2	0	0	<b>13.5</b>
42	Анатолий Е.	2	1	-1	1	38.5
43	Светлана У.	3	2	-1	1	38.5
44	Дмитрий Н.	2	2	0	0	<b>13.5</b>
45	Артем М.	3	3	0	0	<b>13.5</b>
46	Евгения В.	3	2	-1	1	38.5
47	Дарья Р.	2	1	-1	1	38.5
48	Илья Р.	1	1	0	0	<b>13.5</b>
49	Ангелина К.	3	2	-1	1	38.5
50	Юрий Ш.	3	2	-1	1	38.5
Сумма						1275

1 - низкий уровень

2 – средний уровень

3 – высокий уровень

Определим гипотезы:

$H_0$ : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

$H_1$ : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

Сумма по столбцу рангов равна  $\Sigma=1275$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+50)50}{2} = 1275$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum R_i = 13.5 + 13.5 + 13.5 + 13.5 + 13.5 + 13.5 + 13.5 + 13.5 + 13.5 + 13.5 + 13.5 + 13.5 + 13.5 + 13.5 + 13.5 + 13.5 + 13.5 + 13.5 + 13.5 + 13.5 = 351$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n=50$ :

$$T_{кр} = 397 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 466 (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае отрицательных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ .

Гипотеза  $H_0$  принимается. Показатели после эксперимента не превышают значения показателей до опыта.