

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет начальных классов  
Кафедра педагогики и психологии начального образования

Милованова Алёна Евгеньевна  
**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

Тема: Групповое психологическое консультирование как средство помощи людям, испытывающим чувство одиночества в связи с зависимостью от социальных сетей

Направление: 44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
Магистерская программа: Мастерство психологического консультирования

Допускаю к защите:  
Заведующий кафедрой  
к. пс. н., доцент Н.А. Мосина

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

05.12.2022 Мосина  
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы  
к. пс. н., доцент М.В. Сафонова

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

05.12.2022 Сафонова  
(дата, подпись)

Научный руководитель  
к. пс. н., доцент Е.В. Гордиенко

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

05.12.22 Гордиенко  
(дата, подпись)

Обучающийся  
А.Е. Милованова  
(фамилия, инициалы)

5.12.2022 Милованова  
(дата, подпись)

Красноярск 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

Реферат .....	3
ВВЕДЕНИЕ .....	11
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОНЯТИЙ «ОДИНОЧЕСТВО» И «СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ» .....	16
1.1 Одиночество как социально-психологический феномен.....	16
1.2 Теоретический анализ понятий «социальные сети» и «интернет».....	31
1.3 Субъективное ощущение одиночества и психологическая зависимость от социальных сетей в молодости .....	42
1.4 Возможности группового консультирования как средства снижения субъективного переживания одиночества у молодых людей .....	54
Выводы по главе 1 .....	64
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ И СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ.....	66
2.1 Организация и методики исследования.....	66
2.2 Анализ результатов констатирующего эксперимента .....	745
2.3 Содержание формирующего этапа исследования и оценка его эффективности.....	82
Выводы по главе 2.....	92
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	95
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	98
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	108

## Реферат

Диссертация на соискание степени магистра психолого-педагогического образования «Групповое психологическое консультирование как средство помощи людям, испытывающим субъективное чувство одиночества в связи с зависимостью от социальных сетей».

Объём – 147 страниц, включая 7 таблиц, 6 приложений. Количество использованных источников – 95.

**Цель исследования:** изучить характер взаимосвязи субъективного ощущения одиночества и интернет-зависимого поведения, составить и апробировать программу консультаций молодых людей, направленную на преодоление чувства одиночества.

**Объект исследования:** процесс переживания чувства одиночества молодых людей в связи с зависимостью от социальных сетей.

**Предмет исследования:** групповое психологическое консультирование как средство помощи в преодолении чувства одиночества.

**Гипотезы исследования** состоят в том, что:

1. Существует взаимосвязь между уровнями ощущения одиночества и психологической зависимостью от интернета и социальных сетей у молодежи.

2. Групповое психологическое консультирование будет являться эффективным средством снижения чувства одиночества и зависимости от социальных сетей и интернета, если в содержание встреч будут включены беседа, информирование, практические психотехники.

**Теоретико-методологические основания исследования:**

- Подходы к понятию одиночества таких авторов как В. Дерлега, Г.В. Иванченко, Л. Пепло, Н.Е. Покровский, Дж. Рисмен.
- Исследования типов одиночества Роберта С. Вейса.

– Различия изоляции и одиночества в работах Т. Джонса, У. Садлера, С.Г. Трубниковой.

– Теоретические представления о влиянии интернета и социальных сетей на человека С. Андреассен, Д. Бойд, Н. Васильевой, И. Голдберг, А.В. Мудрик, К. Янг.

– Исследования группового психологического консультирования Н.В. Ключевой, Дж. Кори, С. Глэддинга.

**Методы исследования:**

1. Анализ психолого-педагогической литературы.

2. Наблюдение.

3. Тестирование.

4. Эксперимент.

5. Методы количественного и качественного анализа.

6. Методы математической обработки данных.

**Экспериментальная база исследования:** в исследовании на добровольной основе приняли участие молодые люди от 20 до 30 лет, в констатирующем эксперименте принимали участие 30 человек, в формирующем эксперименте – 11 человек.

**Апробация результатов исследования:** представленные в работе результаты нашли отражение в публикациях научных статей в электронном научном журнале «Трибуна учёного» и в сборнике международной научно-практической конференции «Молодой исследователь: вызовы и перспективы».

**Научная новизна исследования** заключается в том, что:

– проанализированы теории одиночества применительно к современным тенденциям развития информационного общества;

– выделены критерии и уровни субъективного переживания одиночества и интернет-зависимого поведения, представляющие собой основу способа проверки обоснованности гипотез и задач исследования;

– выявлена взаимосвязь между субъективным переживанием одиночества и зависимым поведением от социальных сетей и интернета.

**Теоретическая значимость** заключается в уточнении содержания понятия «одиночество», в расширении теоретических представлений о роли социальных сетей в жизни современных молодых людей, в углублении понимания особенностей переживания одиночества в молодости.

**Практическая значимость работы** заключается в составлении и апробации программы группового консультирования как средства преодоления деструктивного переживания одиночества у молодых людей склонных к интернет-зависимому поведению.

Материалы исследования могут быть использованы в психолого-консультативной практике в высших учебных заведениях и психологических центрах; для оказания помощи по преодолению субъективного чувства одиночества и реализации мер профилактики чрезмерного увлечения виртуальным общением.

**Структура диссертации:** описание представляемого исследования включает введение, две главы, выводы по главам, заключение, список использованных источников и приложения.

**Во Введении** обсуждается актуальность работы, цели и задачи исследования, научная новизна, теоретическая 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, факторы и причины одиночества, выполнен теоретический анализ понятий «социальные сети» и «интернет», описана специфика группового консультирования в условиях работы с молодыми людьми, 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 использованные методики, таблицы, содержащие данные по результатам исследования, а также результаты математической обработки данных.

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

## Abstract

Dissertation for the master's degree in psychological and pedagogical education «Group psychological counseling as a means of helping people experiencing a subjective feeling of loneliness in connection with dependence on social networks».

Volume – 147 pages, including 7 tables, 6 appendices. The number of sources used – 95.

**The purpose of the research:** to study the nature of the relationship between the feeling of loneliness and Internet-dependent behavior, to draw up and test a counseling program for young people aimed at overcoming the subjective feeling of loneliness.

**The object of the research:** the process of experiencing the feeling of loneliness of young people in connection with dependence on social networks.

**The subject of the research:** Group psychological counseling as a means to help overcome feelings of loneliness.

**The hypotheses of the study** are that:

1. There is a correlation between the levels of feeling of loneliness and psychological dependence on the Internet and social networks among young people;

2. Group psychological counseling will be an effective means of reducing the feeling of loneliness and dependence on social networks and the Internet if the content of the meetings includes conversation, information, practical psychotechnics.

**Theoretical and methodological grounds of the study:**

– Approaches to the concept of loneliness of such authors as V. Derlega, G.V. Ivanchenko, L. Peplo, N.E. Pokrovsky, J. Rismen.

– Studies of the types of loneliness of Robert S. Weiss.

– Differences in isolation and loneliness in the works of T. Jones, W. Sadler, S.G. Trubnikova.

– Theoretical ideas about the influence of the Internet and social networks on humans S. Andreassen, D. Boyd, N. Vasilyeva, I. Goldberg, A.V. Mudrik, K. Young.

– Research on group psychological counseling by N.V. Klyueva, J. Corey, S. Gladding.

**Methods of research:**

1. Analysis of psychological and pedagogical literature.
2. Observation.
3. Testing.
4. Experiment.
5. Methods of quantitative and qualitative analysis.
6. Methods of mathematical data processing.

**Experimental base of the study:** young people from 20 to 30 years old took part in the study on a voluntary basis, 30 people took part in the stating experiment, 11 people took part in the forming experiment.

**Testing the results of the study:** the results presented in the work were reflected in the publications of scientific articles in the electronic scientific journal «Tribune of the Scientist» and in the collection of the international scientific and practical conference «Young Researcher: Challenges and Prospects.».

**The scientific novelty of the study** is that:

– the theories of loneliness were analyzed in relation to modern trends in the development of the information society;

– criteria and levels of subjective experience of loneliness and Internet-dependent behavior were identified, which are the basis of a method for verifying the validity of hypotheses and research objectives;

– the relationship between the subjective experience of loneliness and dependent behavior on social networks and the Internet was revealed.

**The theoretical significance** of the study lies in clarifying the content of the concept of "loneliness," in expanding theoretical ideas about the role of social



networks in the lives of modern young people, in deepening the understanding of the characteristics of experiencing loneliness in youth.

**The practical significance** of the study lies in the preparation and testing of a group counseling program as a means of overcoming the destructive experience of loneliness in young people prone to Internet-dependent behavior.

Research materials can be used in psychological and advisory practice in higher educational institutions and psychological centers; to help overcome the subjective feeling of loneliness and implement measures to prevent excessive fascination with virtual communication.

**The structure of the dissertation:** the description of the presented study includes an introduction, two chapters, a conclusion, a list of used sources and appendices.

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

**Chapter 1** describes the theoretical foundations of loneliness. The concept of loneliness in psychology, theories of different authors, types of loneliness, factors and causes of loneliness are considered, a theoretical analysis of the concepts of "social networks" and "Internet" is carried out, the specifics of group counseling in working with young people experiencing loneliness are described. Conclusions.

**Chapter 2** presents an experimental study on the use of group counseling as a means of eliminating and preventing loneliness. Methodical organization of the study and discussion of the results of the stating experiment. Organization and conduct of the formative experiment. The results of the formative experiment and their discussion. Conclusions.

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

**The appendices** contain the methods used, tables containing data on the results of the study, as well as the results of mathematical processing of the data.

Thus, in the course of theoretical and experimental work, the provisions of the hypothesis were confirmed, the study objectives were solved, the goal was achieved.

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема одиночества во все времена занимала умы учёных, философов и писателей. И это неудивительно, ведь человек – существо биосоциальное и его формирование как личности возможно только в социуме. В связи с этим человек, часто не осознавая, стремится удовлетворить потребность в общении с другими людьми, используя при этом все возможные средства, например, такие как социальные сети и интернет [35].

Современный молодой человек формируется в условиях технического прогресса, влияющего на его психологические особенности. Инновации в условиях технического прогресса способствуют усилению коммуникативных общественных связей и должны, как будто, способствовать преодолению одиночества. Но это не так: как правило, наблюдается отсутствие эмоционального контакта и зависимость от «поверхностных» связей. В то же время интернет даёт огромный диапазон продуктивной деятельности современному молодому человеку, влияя на его личностное, профессиональное и духовное развитие [54].

**Актуальность исследования** обусловлена интенсивным развитием информационных и сетевых технологий, активным использованием социальных сетей и их проникновением во все сферы жизни человека. По данным на январь 2022 года 62,5% мирового населения используют интернет, число пользователей за 2021 год увеличилось на 192 млн и составило 4,95 млрд человек. Социальные сети используют 4,62 млрд человек. По сравнению с аналогичным периодом 2021 года этот показатель вырос на 10,1% [93]. Быстрый рост интернета породил исследования преимуществ и недостатков расширения онлайн-активности, в частности, продолжает активно обсуждаться феномен компьютерной и интернет-зависимости. На поведенческом уровне такая зависимость проявляется в том, что страдающие от неё люди настолько предпочитают Интернет

реальной жизни, что забывают о каждодневных делах и обязанностях. На фоне быстрого развития социальных сетей и интенсивного виртуального общения встаёт проблема возникающего чувства одиночества.

Одиночество как одно из самых значимых переживаемых человеком состояний изучали представители различных научных школ и направлений (З. Фрейд, Э. Фромм, К. Хорни, Э. Пепло, А. Перлман). В научных исследованиях данного феномена описаны различные причины и особенности протекания одиночества.

Социальные сети и их влияние на личность, информационное общество и экзистенциальные риски информационной эпохи – то, что представляет интерес современной науки. Реальность, опосредованная развитием компьютерных технологий, представляет собой альтернативу сложившегося, устойчивого социального мира. В этой новой реальности формируются свои особенности выстраивания идентичности человека при его взаимодействии с интернетом (Л.В. Баева, Е.П. Белинская, Е.М. Куликов, О.В. Тихонов, А.Г. Черемисин).

В ходе анализа зарубежной литературы нами было обнаружено расхождение трактовок связи между двумя социальными явлениями – одиночеством и интернет-зависимым поведением. Некоторые авторы полагают, что активное пользование интернетом облегчает межличностное общение и в целом ослабляет ощущение одиночества. Вместе с тем, немало авторов отстаивают противоположную точку зрения, полагая, что неумеренное использование интернета усиливает социальную изоляцию индивида и, соответственно, ощущение одиночества.

Это позволяет нам сформулировать **цели исследования:** изучить характер взаимосвязи ощущения одиночества и интернет-зависимого поведения, составить и апробировать программу консультаций молодых людей, направленную на преодоление чувства одиночества.

**Объект исследования:** процесс переживания чувства одиночества молодых людей в связи с зависимостью от социальных сетей.

**Предмет исследования:** групповое психологическое консультирование как средство помощи в преодолении чувства одиночества.

**Гипотезы исследования** состоят в том, что:

1. Существует взаимосвязь между уровнями ощущения одиночества и психологической зависимостью от интернета и социальных сетей у молодёжи;

2. Групповое психологическое консультирование будет являться эффективным средством снижения чувства одиночества и зависимости от социальных сетей и интернета, если в содержание встреч будут включены беседа, информирование, практические психотехники.

Для достижения поставленной цели были определены следующие **задачи:**

1) Проанализировать психолого-педагогическую, научную, периодическую литературу по исследуемой проблеме.

2) Изучить основные теоретические подходы к проблеме психологической зависимости от интернета и социальных сетей.

3) Проанализировать взаимосвязь ощущения одиночества и психологической зависимости от интернета и социальных сетей у молодёжи.

4) Выявить молодых людей, испытывающих чувство одиночества в связи с зависимостью от социальных сетей с помощью методического комплекса.

5) Разработать и апробировать программу консультаций с молодыми людьми, направленную на преодоление чувства одиночества.

6) Проверить гипотезу с помощью методов математической статистики.

**Теоретико-методологические основания исследования:**

– Подходы к понятию одиночества таких авторов как В. Дерлега, Г.В. Иванченко, Л. Пепло, Н.Е. Покровский, Дж. Рисмен, Э. Фромм.

– Исследования типов одиночества Роберта С. Вейса.

– Различия изоляции и одиночества в работах Т. Джонса, У. Садлера, С.Г. Трубниковой.

– Теоретические представления о влиянии интернета и социальных сетей на человека С. Андреассен, Д. Бойд, Н. Васильевой, И. Голдберг, А.В. Мудрик, К. Янг.

– Исследования группового психологического консультирования Н.В. Ключевой, Дж. Кори, С. Глэддинга.

**Методы исследования:**

1. Анализ психолого-педагогической литературы.

2. Наблюдение.

3. Тестирование.

4. Эксперимент.

5. Методы количественного и качественного анализа.

6. Методы математической обработки данных.

**Экспериментальная база исследования:** в исследовании на добровольной основе приняли участие молодые люди от 20 до 30 лет, в констатирующем эксперименте принимали участие 30 человек, в формирующем эксперименте – 11 человек.

**Апробация результатов исследования:** представленные в работе результаты нашли отражение в публикациях научных статей в электронном научном журнале «Трибуна учёного» и в сборнике международной научно-практической конференции «Молодой исследователь: вызовы и перспективы».

**Научная новизна исследования** заключается в том, что:

– проанализированы теории одиночества применительно к современным тенденциям развития информационного общества;

– выделены критерии и уровни переживания одиночества и интернет-зависимого поведения, представляющие собой основу для проверки обоснованности гипотез и задач исследования;

– выявлена взаимосвязь между переживанием одиночества и зависимым поведением от социальных сетей и интернета.

**Теоретическая значимость** заключается в уточнении содержания понятия «одиночество», в расширении теоретических представлений о роли социальных сетей в жизни современных молодых людей, в углублении понимания особенностей переживания одиночества в молодости.

**Практическая значимость работы** заключается в составлении и апробации программы группового консультирования как средства преодоления переживания одиночества у молодых людей склонных к интернет-зависимому поведению.

Материалы исследования могут быть использованы в психолого-консультативной практике в высших учебных заведениях и психологических центрах; для оказания помощи по преодолению субъективного чувства одиночества и реализации мер профилактики чрезмерного увлечения виртуальным общением.

**Структура диссертации:** работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка литературы, состоящего из 95 источников, содержит 14 рисунков, 7 таблиц, 6 приложений. Общий объём работы без приложений составляет 107 страниц.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОНЯТИЙ «ОДИНОЧЕСТВО» И «СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ»

## 1.1 Одиночество как социально-психологический феномен

Проблема одиночества является предметом изучения многих гуманитарных наук, таких как философия, социология, педагогика, культурология и, конечно, психология. Каждая из этих научных областей занимается изучением феномена одиночества исходя из своей специфики. В нашей стране недостаточно внимания уделяется теоретическим и эмпирическим исследованиям, связанным с возникновением такого чувства как одиночество и его признакам. Связано это может быть с тем, что согласно советской идеологии социалистическому, коллективистскому человеку вовсе не свойственно чувство одиночества. Однако, несмотря на это убеждение в период развития советской психологии некоторые учёные отмечали, что чувство одиночества в остром, болезненном состоянии имеет опасность для психологического здоровья человека. Например, Б. Г. Ананьев писал: «По мере гигантского роста городов и массовых коммуникаций возрастает одиночество человека, усиливается конфликт между человеком как субъектом общения и обезличенностью его в сфере общения...» [2].

Тема одиночества оказывалась в центре внимания людей, живущих в разные временные периоды. Так в истории известны случаи, когда при коллективной организации жизнедеятельности человека одним из самых суровых наказаний считалось изгнание, то есть одиночество выступало неким индикатором дезадаптации и не интегрированности индивида в группу. Эта древняя традиция находит отголоски и в наши дни, но изгнание имеет другую форму и может проявляться в обществе в виде бойкотов, игнорирования и пренебрежительного отношения.

Одиночество, в отличие от объективной изоляции, проявляется в нарушении гармонии между собственным «Я» и окружающими «Они», что приводит к дискомфорту, негативным ощущениям и кризисам. Для



современного человека, живущего в большом городе, нередкой становится проблема «одиночества в толпе», когда он находится в обширной сети коммуникаций с окружающими, но из-за неудовлетворённости её составом и качеством испытывает чувство одиночества. На сегодняшний день в подобной ситуации оказывается всё большее число людей, поскольку их коммуникация построена на деловом общении и при этом практически отсутствует общение, в котором человек востребован как индивидуальность. За таким видом взаимодействия субъект отправляется в социальные сети, где как ему кажется, он сможет решить проблему одиночества [34].

В настоящее время, существует множество трактовок понятия «одиночество», например, американский учёный Р. Вейс рассматривает его как «состояние, вызванное отсутствием тесной интимной привязанности», а в новейшем философском словаре одиночество трактуется как «состояние и ощущение человека, находящегося в условиях реальной или мнимой коммуникационной депривации», то есть в изолированном от общества состоянии, что приводит к разрыву социальных связей и другим неприятным последствиям.

Рассматривая одиночество как социально-психологический феномен разные учёные отмечают его различия с такими понятиями как «изоляция» и «уединение», полагая, что одиночество отличается более специфическим внутренним контекстом и эти понятия нельзя использовать, как синонимы. С.Г. Трубникова в своей исследовательской работе пишет, что изоляция имеет взаимосвязь с физической, пространственной и временной локализацией человека по отношению к социальному окружению, является внешне обусловленной ситуацией, а не внутренним психическим переживанием [77].

У. Садлер и Т. Джонс утверждают: «Чтобы обнаружить физическую изоляцию достаточно иметь одни глаза, но, чтобы узнать одиночество, необходимо испытать его» [69]. Если говорить об изоляции, то чаще всего подразумевается изоляция от общества, человека, места и т.д., а одиночеству,

в свою очередь, не всегда сопутствует социальная изоляция. Одиночество в отличие от внешней изоляции отражает внутренний разлад отношений личности с обществом, самим собой, и сопровождается негативными эмоциями: стрессом, страданиями, неудовлетворенностью, кризисами и т.п. Другими словами, одиночество и изоляция не являются идентичными понятиями. В качестве примера вынужденной изоляции без одиночества С.Г. Трубникова приводит тюремное заключение, утверждая, что большинство политических деятелей, убежденных в правоте своего дела, имеющих поддержку единомышленников, не испытывали разрушающего чувства одиночества, находясь в одиночной камере. В качестве примера добровольной изоляции от мира она называет религиозное затворничество, именуя её (добровольную изоляцию) уединением. Монахи, добровольно обрекая себя на отшельничество, находясь в состоянии духовного общения с Богом, испытывают покой, счастье, умиротворение [78].

На сегодняшний день имеются трудности определения и интерпретации сущности одиночества, а также различные методологические проблемы. Кроме того, отсутствует четкая дифференциация смежных с одиночеством понятий таких, например, как «изоляция» и «уединение». Д.А. Матеев рассматривает две пары понятий «изоляция – одиночество», «уединение – одиночество» как антиномии. Он пишет, что изоляция – это принудительный отрыв субъекта от окружающих людей, физическая отдаленность человека от других. Если изоляция является внешне обусловленным средством принуждения, то одиночество – это субъективное внутреннее переживание. Уединение, по его мнению, выступает временным актом разрыва коммуникации, направленным на достижение определенных целей индивидом, не перестающим быть частью социума, в то время как одиночество – состояние постоянной декоммуникации, болезненной оторванности человека от окружающего мира, осознание своей нетождественности ему.

Исследователи выделяют две основных тенденции трактовки феномена одиночества: одна обусловлена его негативной направленностью, другая – позитивной. Существующее противоречие в определении влияния одиночества на жизнь человека позволяет рассматривать одиночество в антиномичном плане, с одной стороны, как деструктивный этап для личности, с другой – как созидательный, например, на этапе самопознания. Расхождения во взглядах заключаются в том, что в настоящее время феноменология и психологические механизмы одиночества изучены недостаточно.

Причина заключается в том, что в условиях нестабильности социокультурной ситуации в современной России, то есть трансформирующегося общества, одиночество инициируется многими факторами: усилением индивидуализма, ослаблением связей в социальных группах, интенсификацией социальной мобильности, разобщенностью. Кроме того, социальное одиночество сопровождается кризисом идентичности, низким уровнем социального и межличностного доверия.

Авторы социологических и психологических очерков Н.Е. Покровский и Г.В. Иванченко признают, что понятие «одиночество» имеет такое большое количество значений и интерпретаций, что дать универсальное определение этому феномену «едва ли вообще возможно», поскольку это явление носит «слишком экзистенциальный, бытийный характер». В связи с этим они выделяют три касающихся одиночества постулата, которые принимаются современными специалистами и используются как основа для выработки рабочего инструментария:

1. Одиночество – результат дефицита качественных социальных связей и общения.
2. Одиночество – внутренний, субъективный опыт, который не тождествен объективной социальной изоляции.

3. Одиночество обычно сопровождается негативным, стрессовым состоянием психики и только в редких случаях переживается как позитивное состояние уединенной самодостаточности [33].

К основным моделям субъективного переживания одиночества относятся: психодинамическая (Г. Зилбург), феноменологическая (К. Роджерс), экзистенциальная (К. Мустакас), социологическая (Дж. Рисмен), интеракционистская (Р. Вейс), когнитивная (Э. Пепло), интимная (Дж. Дерлега), общая теория систем (Дж. Фландерс), которые указывают на разные причины и особенности протекания одиночества.

Одними из первых психологов и психотерапевтов, кто начал изучение проблемы человеческого одиночества были представители школы психоанализа З. Фрейда. Согласно представлениям психодинамического подхода, одиночество является следствием наличия нарциссизма, мании величия и агрессивности. С течением времени данные врожденные или приобретенные черты личности накапливаются в комплекс «одиночество». Все представители школы психоанализа, занятые изучением одиночества, отмечают влияние раннего детского периода развития личности на формирование «синдрома одиночества». Если ребенок окружен крайне выраженной родительской любовью и восхищением со стороны семьи и ближайшего окружения, что в последующем приводит к появлению комплекса собственной значимости и незаменимости, то формируется потребность всегда быть в центре внимания, объектом любви и почитания со стороны других людей. В реальности окружающие не готовы предоставить такое внимание индивиду, в следствие чего вокруг нарциссической личности формируется «зона вакуума», представляющая из себя дефицит общения, отчуждения и враждебности со стороны окружающих. Из-за появления такой «зоны вакуума» начинает нарастать ощущение одиночества.

Э. Фромм, современный представителей неопрейдизма, в частности гуманистического психоанализа, отмечает, что природа человека не может принять изоляцию или одиночество. Этому способствуют потребность в

общении, привязанность, самоутверждение, желание наличия социальных связей. Потребность обладать самосознанием, потребность в системе ориентации, необходимость иметь объект поклонения также вызывают резко отрицательное отношение личности к одиночеству. Ощущение одиночества дисгармонизирует целостность личности, разделяет ее на дробные части, что ведет к развитию агрессивности, насилия, терроризма и анархии [81].

Самую популярную среди всех прочих концепцию одиночества разработал Д. Рисмен с соавторами. Эта концепция нашла свое отражение в его известной монографии «Одинокая толпа». Уже в названии работы обозначена идея авторов и направление концептуального подхода. Д. Рисмен связывает изучение проблемы одиночества с социальным характером и удовлетворением потребностей членов общества со стороны самого общества.

Д. Рисмен выделил три основных вида социального характера: традиционно ориентированный, извне ориентированный и изнутри ориентированный. Стоит отметить, что основную часть «одинокой толпы» составляют извне ориентированные индивиды, то есть ориентированные на других. Проявляется это в потребности получения постоянного одобрения со стороны, при этом такие личности умеют успешно адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам, тем самым получая одобрение [66].

К. Боумен полагает, что одиночество появляется в следствие социальных изменений, которые происходят в обществе. Хотя одиночество и является одним из естественных проявлений, это не исключает весьма болезненный характер переживания этого чувства. Социолог также обозначил, что любое изменение социальных институтов влечет за собой разлад связей межличностного общения. Из этого следует, что любое проявление одиночества вызвано внешними социальными силами, такими как:

1. Ослабление связей в первичной группе. Причинами такого разрыва является рост темпа уровня жизни до такого, что более старшие поколения от

него отстают, не могут понять и принять его. Также изменились нравственные ценности, общественные идеалы. Нередка ситуация, когда даже ближайшие поколения не могут найти точки соприкосновения и не понимают, не принимают другую точку зрения.

2. Увеличение семейной мобильности. Здесь рассматривается психологическая сторона всемирной урбанизации и миграции населения. Как пример приводится увеличение общего числа разводов с последующим заключением второго и даже третьего браков. Немаловажно смещение полоролевых функций, что выражается в виде изменения представлений о традиционных ролях в семье.

3. Увеличение социальной мобильности. Данную тенденцию можно наглядно наблюдать на примере современной России. Речь идет о постперестроечном периоде во время крупных социальных, политических и экономических переломов с последующей нестабильностью во многих сферах жизни общества. Упала востребованность квалифицированных специалистов, военнослужащих, представителей творческой интеллигенции и прочих, что вызвало спад общих уровней заработной платы и даже полное её отсутствие. Что побудило людей менять профессии, нередко на менее квалифицированные и менее оплачиваемые. При подобных внешне обусловленных обстоятельствах люди испытывали сильнейшее ощущение потерянности, беспомощности, несправедливости и ненужности, в последствии приводящее к возникновению состояния одиночества [9].

Когнитивный подход подразумевает, что одиночество является конструктом сознания. Только в процессе отчетливого осознания себя одиноким, человек испытывает ощущение одиночества. Справедливо заметить, что даже при наличии объективных внешних оснований, человек может не испытывать ощущение одиночества, если он не осознает себя одиноким. Методы терапии в рамках данного подхода предлагают «саморазубеждение» субъекта с целью избавить его от оценивания себя как одинокого.

Представители когнитивного подхода Л. Пепло и Д. Перлман к тому же экспериментально доказали взаимосвязь глубинного ощущения одиночества и низкой самооценки индивида. Л. Пепло считает, что осознание одиночества, внутренняя концентрация на данном ощущении, постоянное осмысление себя как одинокого человека (самоатрибуция) является основой для становления этого ощущения в жизни субъекта.

Она же выделила три аспекта самодиагностики одиночества: аффективный, поведенческий и атрибуция (когнитивные самодоказательства, самообъяснения своего состояния). Аффективный аспект часто бывает неопределенным, так как не существует определенной комбинации эмоций, определяющих ощущение одиночества. Поведенческие проявления также не могут однозначно подтвердить ощущение одиночества, потому что для определения наличия ощущения одиночества используются различные поведенческие характеристики, таких как низкий уровень социальных контактов, прекращение или отчуждение установленных ранее контактов и другие. Только когнитивные объяснения (атрибуции) могут служить базой самодиагностики ощущения одиночества, так как они происходят из ожиданий конкретного проявления социальных отношений, недоступных на текущий момент [9].

Когнитивный подход рассматривает диссонансы, возникающие между субъектом и окружающими его людьми. Со временем окружающие постепенно перестают удовлетворять ожидания субъекта о том, каким образом им следует поступать в отношении субъекта, что вызывает когнитивный диссонанс, приводящий к отделению субъекта от окружающего мира.

Главный представитель интеракционистского подхода Р. Вейс представил одиночество, как продукт совместного влияния личностного и ситуативного аспектов на субъект, как естественную реакцию на дефицит социального взаимодействия, способного удовлетворить основные социальные запросы.

Он выделил проявления одиночества двух типов: социальное и эмоциональное, которые могут быть вызваны разными причинами и проявляются в виде разных аффективных реакций. Социальное одиночество вызвано отсутствием общения с желаемым кругом социального окружения, значимых дружественных связей (не деловых) или ощущения причастности к обществу и проявляется в виде возрастающего ощущения собственной маргинальности. Эмоциональное одиночество появляется в следствие отсутствия тесной, интимной связи с определенным человеком и проявляется рядом состояний, таких как внутренняя опустошенность, тревога, беспокойность [9].

В рамках феноменологического подхода одиночество рассматривается как результат разрыва между идеальными образами межличностных отношений и общения, сформированных в сознании индивида и реально существующим кругом общения. Общество устанавливает феноменологические идеалы, что заставляет субъекта искать установленную обществом модель общения и следовать своим нормативам. В случае, если феноменологические идеалы общества не совпадают с системой ориентиров, представлениями об общении, интересами индивида, то субъект может воспринимать себя отделенным от общества, что он «не такой как все», не похож на других, что приводит к возникновению ощущения одиночества.

Основа интимного подхода – человек стремится к равновесию между ожидаемым и имеющимся уровнями социальных взаимоотношений. Главными представителями этого подхода являются американские исследователи В. Дерлега и С. Маргулис. Для раскрытия понятия «одиночество» они используют такие термины, как «интимность» и «самораскрытие». Интимный подход направлен на исследование баланса интимного и формального, делового общения в круге общения субъекта [9].

Этот подход предполагает, что соблюдение баланса между формальностью и интимностью позволяет сохранять психическое здоровье личности. Повышение интимности и открытого личного общения нужно



разумно дозировать, в противном случае интимное общение может стать деструктивным фактором. Разрушительное воздействие подобного фактора на личность обусловлено угнетением механизмов психологической защиты, что становится причиной появления ощущения одиночества.

Представители экзистенциального подхода рассматривают личность в разрезе потенциальной возможности пребывания индивида в одиночестве. Данный подход в принципе отрицает коллективизм как условие развития личности. Только возможность, адаптация и умение пребывать в состоянии одиночества избавляет личность от потенциального «растворения» в обществе с потерей собственной индивидуальности. Представители экзистенциального подхода рассматривают юношеский и зрелый возраст как период, в котором индивид активно борется с окружающими людьми за право вести собственное, уникальное существование. Данный подход трактует способность человека к переживанию одиночества как необходимое условие формирования и развития личности.

Представители экзистенциального подхода К. Мустакас и И. Ялом полагают, что одиночество фундаментально заложено в человеке, как аспект его существования. Они не анализируют причины возникновения одиночества, а исследуют, как его можно использовать с максимальной пользой и извлечь из него больше выгоды [90].

Один из представителей гуманистического подхода А. Маслоу, изучая вопрос самоактуализации личности, также пришел к выводу, что для самоактуализирующихся личностей свойственна потребность в переживании одиночества. Автор подробно представил содержание и сущность данной потребности и определил ее как положительный и необходимый атрибут личности, стремящейся к собственному познанию, совершенствованию и актуализации. Именно позитивное одиночество является определяющим и конструктивным аспектом формирования личности [50].

Экзистенциальный и гуманистический подходы близки в том, что рассматривают переживание одиночества как естественный аспект

человеческого бытия. Различие данных подходов в том, что представители экзистенциального подхода рассматривают одиночество как фундаментальный аспект, присущий психике человека изначально. Проявление и переживание одиночества может нести непредсказуемый характер, точно также, как и само человеческое бытие. Представители гуманистического подхода рассматривают одиночество как позитивное явление, без которого невозможна самоактуализация личности, поэтому к нему наоборот нужно стремиться [9].

В ходе исследований, посвященных проблеме одиночества, С.Г. Корчагиной удалось выделить четыре основных вида состояния одиночества [40]:

1. Отчуждающее одиночество. Действие механизма отчуждения служит причиной возникновения психологической дистанции между субъектом и объектом. Яркое выраженное отчуждение приводит к сильному ослаблению или полной утрате эмоциональных связей с другими людьми, значимыми местами, переживаниями и воспоминаниями. Все это постепенно становится чуждым для человека, а дальнейшее поддержание взаимоотношений начинает терять смысл. Под действием механизма отчуждения человек как бы теряет связь с окружающим миром. Индивид, испытывающий отчуждающее одиночество, соблюдает выстроенную им самим дистанцию, не допуская психологической близости других людей с собой. Это заметно осложняет психологическую помощь и требует особого подхода в работе. Отчужденность от мира в целом вызывает чувство внутренней опустошенности. Нередко выходом из этого состояния становится злоупотребление алкоголем и наркотиками.

Ключевым фактором этого вида одиночества является двусторонний механизм отчуждения. Когда объекты отчуждения, а это зачастую близкие и родные люди, начинают чувствовать отстраненность субъекта отчуждения, они могут испытывать психологический дискомфорт от общения с ним и даже душевную боль от холодности и далёкости. Поэтому вполне объяснимо,

что со временем они начинают отвечать ему взаимностью и отчуждаться под действием тех же самых механизмов.

Двусторонний механизм отчуждения осложняет взаимное открытие и принятие, а значит помощь людям, испытывающим отчуждающее одиночество, подразумевает нацеленность на длительную и трудную работу с использованием специальных техник. Тем не менее, способность осознавать и трезво оценивать свое состояние отличает людей, переживающих этот тип одиночества, подталкивая их на обращение за квалифицированной помощью.

2. Диффузное одиночество. Является следствием склонности субъекта идентифицировать себя с другими людьми, идеями, группами и т.п. Яркие выраженные формы идентификации могут привести к потере собственного «Я» либо к отсутствию осознания собственной индивидуальности и, как следствие, к чувству одиночества и потерянности. Такое состояние может быть связано с переизбытком формального общения и характеризуется острой необходимостью в единении и близости с другим человеком.

В остром состоянии переживания самоотчуждающего или диффузного одиночества человек стремится к общению с другими людьми, чтобы убедиться в собственной значимости. Если не удастся получить желаемое, начинает расти тревога, обусловленная чувством потери своего «Я». Человек уже предчувствует свое одиночество, но еще не осознает его и как бы интуитивно старается избежать усугубления ситуации. При этом он старается быть полезным другим, лишь бы оправдать свое существование. Субъект выбирает для проявления себя ситуации, где будет востребована его способность сопереживать, сочувствовать, внимательно слушать, полностью погружаться в чужие проблемы. Подобные ситуации, как правило, сопряжены с различными эмоциями. Окунаясь в переживания другого человека, субъект в итоге заполняет свою экзистенциальную пустоту чувством нужности другому [40].

С течением времени такие люди начинают замечать, что не изобилуют собственными переживаниями либо осознают, что эти переживания всегда связаны с другими людьми. Тогда он начинает испытывать тревогу без какой-либо на то объективной внешней причины. Проще говоря, человек пытается связать свое тревожное состояние с каким-то внешним фактором. При этом он может осознавать, что его напряжение совсем не соотносится с жизненными обстоятельствами. Отсутствие оснований для внутренней тревоги во внешнем мире делает попытки оправдания такого состояния тщетными, и человек может впасть в состояние фрустрации.

Такой вид одиночества, как правило, кроется в бессознательном субъекта и обусловлен потерей собственного «Я». Выведение переживания одиночества на сознательный уровень часто сопровождается чувством страха, стыда и вины и влечет за собой сопротивление со стороны клиента. Это обязательно необходимо учитывать при работе с подобными случаями.

3. Диссоциированное одиночество. Отличительная черта этого вида – максимальная степень отчуждения (обособления) либо идентификации. Нередко этот вид одиночества встречается у людей с пониженным уровнем саморегуляции, высокой экспрессивностью и эмоциональностью.

В процессе идентификации с кем-либо, человек, испытывающий диссоциированное одиночество, выделяет в объекте идентификации наиболее важные и значимые для себя качества. Эти качества носят как положительный, так и негативный характер, заставляя разрываться между ними. Происходит раскол внутреннего «Я», искажение собственного образа и взаимоотношений с окружающими. Человек, переживающий диссоциированное одиночество, может быть грубым с самыми близкими людьми, сильно обидеть или задеть их чувства. Присвоить себе отрицательные качества не так просто, начинается поиск виноватых среди окружения, более остро проявляется чувство покинутости, даже если это не так. Любое указание на какие-либо недостатки приводит к отчуждению от них. Иногда возможна негативная тенденция приписывания себе

отрицательных качеств, которые отсутствуют в действительности. В такой ситуации помощь или поддержку оказать будет проще, ведь указывать на положительные качества человека всегда приятнее.

Таким образом, диссоциированное одиночество выступает как наиболее тяжелый вид по проявлению, происхождению и переживаниям. Все эти особенности индивидуальны и их обязательно необходимо тщательно изучить и учитывать в процессе оказания психологической помощи и поддержки.

4. Уединенность представляет собой благоприятный вариант переживания состояния одиночества. Условные границы проявления уединенности можно расценивать как определенный диапазон нормы. Позитивное влияние уединенности на личность обусловлено необходимостью такого состояния для более глубокого самопознания, личностного роста и самоопределения. Иными словами, уединенность оказывает благоприятное и конструктивное воздействие на психику человека. Подводя итоги, следует отметить, что такое психическое явление как одиночество может присутствовать во всех сферах человеческой жизни.

Многообразие теоретических подходов свидетельствует о том, что понятие одиночества является достаточно сложным и может определяться по-разному. Знакомство с имеющимися концепциями одиночества позволяет выделить наиболее важные идеи, так или иначе прослеживающиеся в большинстве из них:

Во-первых, одиночество является результатом дефицитарности человеческих отношений.

Во-вторых, одиночество – это внутреннее субъективное психологическое переживание и не может быть идентифицировано с фактической изоляцией.

В-третьих, согласно большинству теорий, одиночество является неприятным переживанием, состоянием дистресса, от которого человек стремится избавиться.

В современном обществе состояние одиночества нередко ассоциируется с пожилыми людьми. Это мнение справедливо, так как люди в пожилом возрасте могут достаточно болезненно переживать одиночество, в особенности, когда их дети и внуки вырастают и начинают жить своей полноценной жизнью, которая может не пересекаться с жизнью пожилых родственников.

Тем не менее, достаточно яркое выражение имеет тенденция одиночества среди молодежи, особенно среди студентов. Связано это с переходом на новый жизненный этап. Юноши и девушки поступают в высшие учебные заведения, начинают осваивать новые знания, перед ними открывается перспективы профессионального развития, меняется ближайший круг общения, начинают формироваться планы на дальнейшую жизнь. Так или иначе начинается взрослая и самостоятельная жизнь, меняется социальное и материальное положение. Все эти изменения при их неблагоприятном проявлении могут отрицательно сказаться на человеке, что может вызвать субъективное ощущение одиночества [51].

Современность диктует условия, при которых возникновение и развитие проблемы одиночества у молодых людей часто связано с разными видами зависимостей, в частности с интернет-зависимостью. Молодое поколение формируется в условиях технического прогресса, влияющего на его психологические особенности. Инновации в условиях технического прогресса способствуют усилению коммуникативных общественных связей и должны как будто, способствовать преодолению одиночества, но это не так: как правило, наблюдается отсутствие эмоционального контакта и построение «поверхностных» связей [36].

Ряд исследований, рассматривающих общение в интернете, доказывают, что люди имеют тенденцию использовать данный способ взаимодействия с окружающими в результате дефицита реального, живого общения. Технологизация жизни так или иначе вынуждает молодёжь прибегать к интернет-общению в социальных сетях, что вызывает трудности

в развитии навыков межличностного общения лицом к лицу и, тем самым, может приводить к усилению субъективного ощущения одиночества [41].

Таким образом, одиночеством называется негативное переживание, возникающее в результате неудовлетворения потребностей в разделении чувств, общении и понимании человека значимыми людьми. Однако противоречивая природа одиночества, многофакторная обусловленность этого социального явления, трудность измерения, недостаточность разработанных методик выявления одиноких граждан – все это вызывает сложность решения данной проблемы. В этой связи необходимо признать, что понятие «одиночество» относится к разряду наименее разработанных социальных понятий.

## **1.2 Теоретический анализ понятий «социальные сети» и «интернет»**

Стремительное развитие информационных технологий в последнее время значительно изменило жизнь человека, его возможности, спектр привычных занятий и интересов, расширило круг общения, а также изменения коснулись окружающего мира индивида, начиная от предметов обихода до социальных правил и ожиданий. Исследования использования информационных технологий с психологической точки зрения показывают, что их распространение и развитие меняет не только структуру деятельности человека, но и его внутренний мир.

Одним из продуктов развития информационных технологий является Интернет – сложная электронная информационная структура, представляющая собой глобальную сеть, которая позволяет связывать между собой компьютеры, расположенные в любой точке земного шара, и осуществлять между ними обмен информацией.

Активное технологического развитие, происходившее на протяжении XX века, послужило основой масштабного расширения коммуникативных возможностей человека посредством использования новых технических

средств, менявших формы и интенсивность коммуникации, порождая тем самым новые практики, изменяя структуру взаимодействия. Центральным моментом в этом процессе явилось рождение и открытие для широких масс в начале 90-х гг. глобальной информационной сети Интернет как совокупности объединенных между собой компьютерных сетей по всему миру, обеспечивающей возможность одновременного межсетевого взаимодействия из любой точки планеты [28].

Обращаясь к анализу особенностей изучения интернета, следует указать на следующие моменты:

– **Скорость.** Очень часто работы, посвященные интернету, теряют свою актуальность быстрее, чем появляются в виде публикаций. Фундаментальные исследования, целью которых является объяснение тех или иных аспектов развития интернет-технологий, как правило, отстают от реального положения дел в сфере развития интернета.

– **Масштабы влияния.** В настоящее время любая область научного знания так или иначе связана с интернетом. Очевидно, что изучение интернета не ограничивается рамками социологической науки и носит междисциплинарный характер. Именно поэтому количество работ, посвященных интернету, чрезвычайно велико, что создает серьезные трудности в подборе необходимой литературы.

– **Понятийность.** Учитывая междисциплинарный характер исследования интернета и принимая во внимание возникающие при этом сложности методологии, а также неоднозначность интерпретаций многих понятий в рамках социологической теории, исследователи ставят вопрос о необходимости ревизии существующего понятийно-категориального аппарата социологической науки с целью изучения ключевых сфер социальной жизни в связи с повсеместным распространением интернета. Социология стремится соответствовать социально-историческому контексту, характерному для обществ начала XXI в. Поэтому предпринимаются многочисленные попытки пересмотра и корректировки существующих



теорий, а также разработки и внедрения новой понятийности, новой методологии и нового понимания исследовательского поля социологической науки [4].

Большинство исследователей, рассматривающих Интернет в контексте социокультурного развития общества, акцентирует внимание на его полифункциональности. Предположительно, данное свойство обусловлено двумя основными факторами:

1. Технический. Интернет, как было отмечено ранее, создан на основе сети, посредством которой множество технически сложных устройств могут производить обмен различной информацией. На сегодняшний день есть техническая возможность передать достаточно широкий спектр информации: текст, фото, видео, аудио и даже запах. Развитие и появление на рынке все более продвинутого программного обеспечения открывает доступ к ранее недоступным возможностям в социокультурной сфере, например, онлайн общение, дистанционное обучение, доступ к библиотекам в режиме онлайн.

2. Социальный. Интернет представляет собой открытую и легкодоступную среду, что позволяет пользоваться им населению с различными социальными и интеллектуальными характеристиками. Такая возможность появилась с появлением доступных и удобных технических устройств совместно с низкой стоимостью услуг компаний, предоставляющих доступ в интернет. Это позволило Интернету охватить обширную долю населения. В свою очередь, увеличение числа активных пользователей всемирной сети подталкивает технологические организации к исследованиям, внедрению и развитию все более сложных информационных систем и технологий, что позволяет еще больше расширить социокультурные функции интернета.

Социальные сети — словосочетание, имеющее в современном мире множественное значение. Этим понятием обозначают, с одной стороны, объект исследования социологии, социальной психологии, философии и некоторых разделов математики, с другой — новый феномен, возникший в

Интернете и оказавший сильное влияние на жизнь человечества, включенного в процесс развития информационных технологий [10].

Интернет и социальные сети стали привычными спутниками жизни практически любого современного человека: они позволяют быть в курсе последних общемировых и национальных событий, а также новостей о жизни друзей и знакомых; узнавать больше о том, что интересует индивида. Через социальные сети люди знакомятся, назначают встречи и могут общаться со своими друзьями, знакомыми и коллегами, которые находятся за несколько сотен километров.

Определить понятие «социальной сети» достаточно сложно: постоянное развитие и изменение, дополнение и расширение функционала делает этот процесс достаточно сложным, а внедрение в них социальных коммуникаций усложняет их структуру.

А.П. Мохначева в своей статье выводит определение социальной сети как «вид веб-сайтов, которые предназначены для построения, отражения и организации социальных взаимоотношений». Однако данное понятие не единственное, ниже мы рассмотрим иные подходы к дефиниции понятия виртуальная социальная сеть как отражение виртуальной и реальной социальной действительности [56].

А.В. Соколов предлагает подход, который представляется характерным с точки зрения общих проблем дефиницирования виртуальных сетей. Он дает следующее понятие, исходя из функциональных особенностей сети: «виртуальная сеть в интернете – это глобальный коммуникационный канал, обеспечивающий во всемирном масштабе передачу мультимедийных сообщений (коммуникационно-пространственная функция); общедоступное хранилище информации, всемирная библиотека, архив, информационное агентство (коммуникационно-временная функция); вспомогательное средство социализации и самореализации личности и социальной группы путем общения с заинтересованными партнерами, всепланетный клуб деловых и досуговых партнеров» [71].

Исследователи Д. Бойд и Н. Эллисон дали классическое определение: «Социальные сети – веб-сервисы, которые позволяют людям построить общественный или полуообщедоступный профиль в ограниченной системе, сформировать список других пользователей, с которыми они разделяют публикуемую информацию, в том числе указанную другими пользователями в рамках данной системы» [82].

Основными принципами социальной сети являются:

1. Идентификация – возможность указать информацию о себе (школу, институт, дату рождения, любимые занятия, книги, кинофильмы, умения и т. п.).
2. Присутствие на сайте – возможность увидеть, кто в настоящее время находится на сайте, и вступить в диалог с другими участниками.
3. Отношения – возможность описать отношения между двумя пользователями (друзья, члены семьи, друзья друзей и т. п.).
4. Общение – возможность общаться с другими участниками сети (отправлять личные сообщения, комментировать материалы).
5. Группы – возможность сформировать внутри социальной сети сообщества по интересам.
6. Репутация – возможность узнать статус другого участника, проследить его поведение внутри социальной сети, получить мнение.
7. Обмен – возможность поделиться с другими участниками значимыми для них материалами (фотографиями, документами, ссылками, презентациями и т. д.) [10].

Можно сказать, что социальная сеть опирается на те же самые представления, которые имеют место в реальном мире. Но от реальных человеческих сообществ они различаются тем, что в работе сети не имеет значение географическое положение друг от друга. Главным фактором объединения пользователей в социальную сеть является какая-либо их общность – финансовое положение, пол, принадлежность к той или иной расе, национальности, вероисповеданию, профессии и так далее. Хотя в

течение последнего десятилетия наиболее масштабны социальные сети, единственной общностью членов которых является то, что они пользуются Интернетом.

Т.С. Садыгова так определяет функции социальной сети:

1. Коммуникационная функция. Данная функция удовлетворяет потребность в общении и поддержке, поскольку люди существа социальные и без взаимодействия с другими членами общества невозможно становление личности. К тому же, человек на протяжении всей жизни устанавливает социальные контакты, что позволяет ему занять определённое место в обществе.

2. Информационная функция. Данная функция удовлетворяет потребность в обмене информацией, как необходимой для развития и жизнедеятельности, так и для удовлетворения потребности в отдыхе и развлечении. В рамках этой функции развивается такое направление как социальные медиа: то есть виртуальные социальные сети становятся не просто средством передачи информации между индивидом и индивидом, но между индивидом и аудиторией, а информация, которую передают начинает носить массовый характер.

3. Социализирующая функция. Любой пользователь социальной сети уже имеет определенный опыт социальных взаимодействий, даже школьники, тем не менее присутствие в социальных сетях, по мнению В. Нестерова, это дает им определённые преимущества: так, «они способны воспринимать социальный опыт других людей в более концентрированном виде». Другим важным аспектом данной функции является преодоление коммуникационных барьеров, как следствие упрощение общения и легкая социализация индивидов, которые испытывают трудности в реальном общении.

4. Идентификационная функция. Одна из важнейших функций социальных сетей, поскольку для формирования социального «Я» необходимо причислять себя к определенной группе людей. В социальных

сетях сделать это стало намного проще: достаточно указать свои интересы, найти людей, с похожими интересами, или вступить в сообщества, членом которого интересуется то же, что и индивида. Однако социальные сети позволяют не только остаться анонимным, но и выстроить новую, несуществующую личность, так как индивид может приписать себе абсолютно любые социальные и личностные характеристики, что приводит к более свободному поведению в сети, проигрыванию нереализуемых в действительности вне сети, неограниченных социальными нормами, ролей и сценариев.

5. Развлекательная функция удовлетворяет не только потребность в отдыхе, как в психическом, так и психологическом, но и может служить средством эскапизма: постоянный просмотр постов в новостной ленте, новых видеороликов, аудиозаписей может быть средством избегания от реальности, помогающее вытеснить тревоги и переживания. С одной стороны это способствует облегчению внутреннего состояния человека, но эффект этот временный, так как рано или поздно чувства и эмоции вырвутся наружу.

6. Самоактуализирующая функция. Социальные сети удовлетворяют и потребность в самовыражении и творчестве: человек может рассказывать о своих достижениях, не связанных с работой или основным направлением его деятельности, может представлять результаты своего творчества, получать необходимую критику и поддержку других людей. А согласно иерархии потребностей А. Маслоу, самоактуализация является высшей потребностью личности [71].

Существуют различные классификации социальных сетей в Интернете. В работе Г.О. Нестренко и О.В. Тишковой предложен следующий подход:

– социальные сети общей тематики (MySpace, Facebook, Вконтакте, Одноклассники и др.) в плане неформального образования дают возможность доступа к информации, которая удовлетворяет их собственные интересы;

– социальные специализированные сети, например, Last.Fm (музыкальная социальная сеть), Geni (семейная социальная сеть,

объединяющая людей на основе семейных связей), Autokadabra.ru (социальная сеть автолюбителей). Сюда же относятся узкоспециализированные профессиональные сети, объединяющие специалистов и ученых, например, Ukrainian Scientists Worldwide, e-Learning PRO, Scipeople.ru, и др.;

– деловые социальные сети – сети, способствующие профессиональному развитию и построению карьеры личности. Среди них МойКруг, Плахо и другие [58].

Е.Д. Патаркин выделяет две категории социальных сетей:

1. Сети, в которых основные типы узлов связаны с участниками и их профайлами или страницами участников (Facebook, Вконтакте, LinkedIn и др.).

2. Сети, в которых наибольшее значение имеют узлы, которые представляют собой цифровые объекты – статьи, программы, видеозаписи, закладки (Википедия, YouTube, Flickr, Delicious и т.д.) [60].

Самой известной и популярной в мире социальной сетью сейчас является Facebook. В 2004 году ее разработали четыре студента Гарвардского университета Марк Цукерберг, Эдуардо Саверин, Дастин Москович и Крис Хьюз. Изначально сервис был доступен только студентам Гарвардского университета, но некоторое время спустя возможность зарегистрироваться получили студенты университетов Бостона. По данным на конец второго квартала 2021 года, составляет почти треть населения Земли — около 2,91 млрд активных пользователей, что на 8% больше, чем годом ранее [95].

В России в 2006 году был создан аналог Facebook – сайт Вконтакте. Также, как и Facebook, Вконтакте создавался для взаимодействия студентов и выпускников российских ВУЗов, но спустя время сервис стал доступен всем пользователям Интернета. По данным первого квартала 2022 года сайт посещает более 100 миллионов человек в месяц, эта цифра увеличилась на 35% по сравнению с 2021 годом на фоне блокировок иностранных социальных сетей в России.

Отдельным направлением изучения социальных сетей можно назвать исследование психологических аспектов их использования. Речь идет об изучении поведения человека и групп людей в контексте информационного пространства социальных сетей. Обобщая публикации и презентации по соответствующим вопросам, мы констатируем, что социальные сети, которые сейчас являются лидерами среди веб-сервисов, удовлетворяют:

- потребность в самопрезентации (профиль, блог);
- потребность в коммуникации (внутренняя почта, комментарии, подписки);
- потребность в кооперации (групповой блог, вики);
- потребность в социализации (возможность добавлять друзей и иные формы контактов).

Актуальностью нашего исследования является то, что с появлением большего количества социальных сетей интернета и пользователей этих интернет-площадок выросла не только социальная ценность сетей, но и появилось множество социально-психологических проблем их пользователей. Связаны эти проблемы, во-первых, с отсутствием чувственного опыта, во-вторых, с протеканием познавательных процессов и спецификой формирования личности подростка, а в частности его идентичности, в-третьих, с его самоопределением в обществе, нормативно-ценностными установками, а также с появлением зависимости от постоянного нахождения в социальных сетях. Неуверенность в том, какие же последствия принесет постоянное пребывание в социальных сетях интернета в повседневной жизни подростка, постоянно увеличивает количество вопросов, задаваемых исследователями данной проблемы. Занимались ее изучением такие педагоги, психологи и социологи, как: Т. Авдулова, Л. Аншакова, Е.П. Белинская, Н. Васильева, А.Е. Войскунский, С. Гринфилд, А.Е. Жичкина, А. Журавль, А.В. Мудрик, В.А. Плешаков, Д. Сулер, Д.И. Фельдштейн, С.Б. Цымбаленко, В. Черепанов и др.

А.В. Мудрик отмечает, что интернет играет огромную роль в социализации личности и имеет как позитивное, так и негативное влияние на его пользователей. К первому аспекту он относит большую степень свободы человека и возможность его развития, а к негативной стороне относит появление у пользователей сети привыкания и стойкой интернет-зависимости [57].

Л. Аншакова также считает, что, как и любое новшество, общение в социальных сетях интернета имеет как положительные, так и отрицательные стороны. Положительно оно тогда, когда не ограничивает реальное [11].

Плюсом социальных сетей является шанс найти своих знакомых, друзей, коллег и т.д. Необходимо поддерживать общение друг с другом, потому что в постоянных делах и заботах легко утратить контакты со знакомыми и близкими людьми. Социальные сети представляют возможность найти новых знакомых, а это возможность найти людей с такими же интересами. Нужно всего лишь войти в нужную группу, которая понравилась больше всего. Можно просто общаться в сети, а можно и перевести виртуальное общение в офлайн.

Помимо отмеченных плюсов социальных сетей, можно выделить ещё такие, как преодоление одиночества, повышение качества психологического самочувствия индивида и т.д., безусловно, существуют и минусы, проявляющиеся в различных сферах социальной жизни.

Основным минусом социальных сетей является то, что сетевое общение вполне может полностью заменить собой реальное. Человек утрачивает навыки контакта с реальным миром, что подталкивает его к ещё большему уходу в виртуальное существование. Человек начинает просиживать за компьютером часами, что не может не отразиться на здоровье. Ещё один недостаток в том, что социальные сети позволяют узнать о человеке огромное количество конфиденциальной информации, что может быть использовано против него.



Анализ влияния Интернета как принципиально нового средства коммуникации на человека и культуру проводился так же в работах В.П. Гончарова, Н.В. Корытникова, К.Э. Разлогова, Г.Л. Тульчинского, М.Н. Эпштейна. Также ряд авторов выделяет социально-философские и социально-психологические аспекты социализации и виртуализации общества. Последствия влияния виртуальной реальности на человека и общество исследуют Т.А. Бондаренко, Б.В. Марков, А.Ю. Фимин и др. [12].

Стремительное развитие и внедрение в массовую повседневную практику информационных технологий влечет за собой кардинальные перемены стратегий мышления и структуры ценностей современного человека. Информационные доступность и образованность становятся не столько средствами достижения целей, сколько стимуляторами стремления все больше времени проводить в интернет-пространстве.

Личностная, социальная, мотивационная и ценностная зрелость, или, иначе говоря, готовность к взрослой жизни, проявляется теперь у молодежи значительно позже, чем у представителей предыдущих поколений.

Представители молодого поколения проводят колоссальное количество времени в социальных сетях, в которых, за масками «аватаров» и «ников», разворачивается виртуальная коммуникация. Социальные сети становятся площадкой для самопрезентации, знакомств, обмена информацией, конфликтов. Чрезмерное погружение в виртуальное пространство приводит к снижению заинтересованности в реальном общении, в рамках которого приобретаются столь важные навыки реальной коммуникации и формируются устойчивые отношения, в том числе и отношение к себе и к миру как основа самоидентификации человека [16].

Жизнь в современном обществе сегодня представляется невозможной без использования сети Интернет. Достаточно пары «кликов» не только для осуществления коммуникации, но и для совершения покупок, оплаты услуг, управления счетами. Это, безусловно, приводит к увеличению времени пребывания человека в киберпространстве. Последствия подобного

«погружения» достаточно противоречивы. С одной стороны, значительно экономится время, повседневные, рутинные действия сворачиваются и упрощаются. С другой стороны, наблюдается ослабление интереса к развитию реальных личностных качеств, приобретению навыков реального взаимодействия и эффективной коммуникации. Кроме того, возникают проблемы гиподинамии. В связи с этим изучение особенностей виртуальной среды, факторов, влияющих на формирование идентичности в данной среде, приобретает особую актуальность.

Таким образом, социальные сети и интернет являются сегодня неотъемлемой частью жизни общества. Они имеют как плюсы, так и минусы, главным из которых называют интернет-зависимость, однако важно помнить, что это скорее крайность, поэтому необходимо соблюдать меру в пользовании этими средствами коммуникации. К тому же, пребывание в виртуальном пространстве является одним из способов эскапизма и компенсации всего, что в меньших объемах доступно в реальной жизни или недоступно вовсе. Однако, необходимо помнить, что человек — это целостная система и ему может быть затруднительным нахождение в сети только в виде интеллектуального субъекта. Наравне с интеллектуальной сферой включается и чувственная, в которой и находит своё место субъективное переживание одиночества.

### **1.3. Субъективное ощущение одиночества и психологическая зависимость от социальных сетей в молодости**

В современном научном пространстве молодежь как социальная группа традиционно привлекает к себе повышенное внимание. Молодежная проблематика является предметом обсуждения в философии, социологии, психологии, педагогике, социальной работе. Являясь достаточно большой социально-демографической группой, молодежь занимает важное место в народном хозяйстве, в производстве и является, по сути, главным

источником пополнения трудовых ресурсов. Обладая творческими способностями, находясь на этапе развития физических, умственных и социальных качеств, молодежь выступает одним из носителей интеллектуального потенциала общества и имеет большую социальную и профессиональную перспективу. Она способна быстрее других социальных групп общества овладеть новыми знаниями, профессиями и специальностями.

В качестве наиболее известных определений (в том числе и в настоящее время) можно привести два. Одно из них дано В.Т. Лисовским: «Молодежь – поколение людей, проходящих стадию социализации, усваивающих, а в более зрелом возрасте уже усвоивших, образовательные, профессиональные, культурные и другие социальные функции; в зависимости от конкретных исторических условий возрастные критерии молодежи могут колебаться от 16 до 30 лет» [46].

Более позднее определение принадлежит И.С. Кону: «Молодежь – это социально-демографическая группа, выделяемая на основе совокупности возрастных характеристик, особенностей социального положения и обусловленных теми или иными социально-психологическими свойствами» [38].

Стремительное развитие и внедрение в массовую повседневную практику информационных технологий влечет за собой кардинальные перемены стратегий мышления и структуры ценностей современной молодёжи. Информационная доступность и образованность становятся не столько средствами достижения целей, сколько стимуляторами стремления все больше времени проводить в интернет-пространстве – в виртуальной реальности сетевой публичности.

Личностная, социальная, мотивационная и ценностная зрелость, или, иначе говоря, готовность к взрослой жизни, проявляется теперь у молодых людей значительно позже, чем у представителей предыдущих поколений.

Зависимость интенсивности использования Интернета от возраста респондентов фиксируется во многих исследованиях: чем ниже возраст опрошенных, тем сильнее они вовлечены в Интернет-коммуникацию. Максимальную Интернет-активность демонстрируют пользователи в возрасте от 14 до 23 лет (более 90%), минимальную – в возрасте старше 64 лет.

Интернет и социальные сети занимают значительное место в жизни молодежи, выступая в качестве средства общения, способа проведения досуга, обучения и т.д. Социальные сети очень полезный и нужный ресурс в наше время. Но не стоит забывать о том, что нужно разумно и рационально использовать время, проведенное в сети. Длительное пребывание в социальных сетях зачастую отрывает молодых людей от общения реального, так необходимого для полноценного развития личности нужно всегда помнить о том, что человек существо социальное и ему нужно общение реальное, а не анонимное.

Все разновидности социальных сетей предоставляют массу возможностей при их использовании, однако, в то же время, накладывают ограничения и создают определенные проблемы. Те, кто большую часть времени проводят в социальных сетях, чаще всего сильно сокращают круг своего реального общения, меньше времени тратят на отдых и активности вне онлайн-мира. Данный эффект погруженности в социальные сети приводит к ряду проблем у людей, слишком часто их использующих, о чем пойдет речь ниже.

При патологическом использовании социальных сетей наблюдается ряд внешних проявлений, аналогичных наблюдаемым при других (в том числе химических) зависимостях, а именно:

- поглощенность предметом зависимости;
- толерантность;
- изменение настроения;
- конфликт;

- абстиненция;
- проблемы и рецидив [31].

Родоначальниками психологического изучения феноменов зависимости от Интернета могут считаться два американца: клинический психолог К. Янг и психиатр И. Голдберг. В 1994 году К. Янг разработала и поместила на веб-сайте специальный опросник, получила почти 500 ответов, из которых около 400 были отправлены, согласно выбранному ею критерию, аддиктами. И. Голберг в 1995 году предложил набор диагностических критериев для определения зависимости от Интернета, построенный на основе признаков патологического пристрастия к азартным играм. В 1997-1999 гг. были созданы исследовательские и консультативно-психотерапевтические веб-службы по данной проблематике. В 1998-1999 гг., как замечает Сурратт, Интернет-аддикция оказалась фактически легализована – не как клиническое направление в узком смысле слова, но как отрасль исследований и сфера оказания людям практической психологической помощи [48].

Наиболее последовательно и системно этим вопросом занимались С. Андреассен (Andreassen) и С. Паллесен (Pallesen). Используя аналогии с другими зависимостями, эти авторы охарактеризовали зависимость от социальных сетей как чрезмерную поглощенность человека социальными сетями, обусловленную сильной мотивацией их использовать. Лица, зависимые от социальных сетей, тратят слишком много времени, думая о социальных сетях и о том, как они могут освободить еще больше времени для предмета своего вожделения. Ключевой симптом зависимости — «потерянное время». Это когда люди проводят гораздо больше времени в социальных сетях, чем первоначально предполагалось, при этом чувствуя потребность во всё большем использовании социальных сетей для того, чтобы достичь удовольствия или ослабить негативные симптомы (толерантность). Они также используют социальные сети, чтобы уменьшить чувство вины, беспокойства, беспомощности и депрессии, или забыть о личных проблемах и повлиять на настроение [91].

Зависимые от социальных сетей субъекты как правило не прислушиваются к советам окружающих сократить время, затрачиваемое на социальные сети. Иногда они пытаются сократить время пользования социальными сетями, но без особого успеха (рецидив). Они могут забросить хобби, учебу, работу, досуг и физические упражнения ради дальнейшего пребывания в социальных сетях, они игнорируют своих партнеров, членов семьи или друзей из-за использования социальных сетей (конфликт). Как правило, они используют социальные сети настолько часто, что это отрицательно влияет на их здоровье, качество сна, отношения и негативно отражается на социализации и здоровье.

Ключевое различие между чрезмерным использованием социальных сетей, т. е. отклонением от нормы (что время от времени случается со многими), и зависимостью от социальных сетей заключается в том, что последнее имеет неблагоприятные психосоциальные последствия, и что использование становится неконтролируемым и навязчивым. Иными словами, если речь идет лишь о чрезмерном использовании социальных сетей, то процесс остается все же под контролем, и люди ведут разнообразную жизнь, продолжая ценить другие виды деятельности, в то время как зависимость от социальных сетей уже означает целый комплекс проблем и часто – необходимость реабилитации [71].

Зависимость от социальных сетей более распространена в определенных демографических группах. В частности, исследования сообщают о более высокой распространенности зависимости среди молодых людей и особенно среди женщин [89].

Зависимость от социальных сетей развивается постепенно. Сначала человек проявляет интерес к разным видам социальных сетей, регистрируется, расширяет информационность своего аккаунта. Далее он все больше и больше увязает в бесконечных переписках, просмотрах сообщений, участвует в обсуждениях на форумах, в различных приложениях и играх, которые ему предлагают друзья и новые знакомые. Это перерастает в

патологическую зависимость. Без посещения социальной сети, по мнению многих людей, день проходит скучно и непродуктивно. К тому же сейчас лента практически каждой из социальных сетей устроена таким образом, что, когда пользователь просматривает все новости друзей, ему предлагается ознакомиться и с другой информацией или фото на основе его интересов, что делает просмотр ленты бесконечным.

Проблема зависимости от социальных сетей приобрела большое значение в связи с распространением интернета и стала причиной многих вещей: утраты связи между людьми, которые предпочитают проводить большинство своего свободного времени в «онлайне», нежели общаться с окружающими, а как следствие – снижение навыков общения пользователя в реальном мире, а также ухудшение понимания невербальных символов общения и эмоций. Надо сказать, что само общение в формате подобных ресурсов с трудом может претендовать на статус полноценной и эффективной коммуникации, это скорее – квази-общение, т. е. мнимое общение, воображаемое, кажущееся [88].

Лица, зависимые от социальных сетей или отличающиеся их патологическим использованием, проявляют крайнюю преданность социальным сетям в ущерб межличностным отношениям. Недавнее исследование признает, что молодое поколение «предпочитает изоляцию, находясь в своём собственном воображаемом мире, а не с реальными друзьями или семьей» [91].

Проблема зависимости от социальных сетей волнует многих ученых, психологов, медиков, педагогов и экономистов. Этот предмет изучения служит причиной отсутствия коммуникативных навыков, бесконтрольного формирования личности, утраты моральных принципов и как следствие – снижения культуры в целом.

На сегодняшний день высокая активность использования социальных сетей наблюдается у людей от 18 до 24 лет. Это период юности и

студенчества. Причины, обуславливающие частое использование Интернета и социальных сетей среди молодежи следующие [26]:

Во-первых, перманентная потребность в поиске информации в процессе обучения в образовательном учреждении и выполнении домашних заданий. Интернет при помощи развитых поисковых систем позволяет получить большое количество необходимой информации. Доступность и простота добычи которой, вызывает привыкание и уменьшает необходимость поиска нужных сведений в печатных книгах, журналах и других источниках, выводя на первый план только Интернет.

Во-вторых, дефицит времени из-за занятости в учебном процессе порой не позволяет полноценно общаться с близкими и друзьями, переводя процесс коммуникации в социальные сети. Студенческий период характеризуется установлением новых социальных связей и знакомств, что позволяет установить и укрепить свой статус в студенческой среде. Знакомства и общение в социальных сетях привлекает своей простотой, доступностью, относительной новизной, непосредственностью и отсутствием каких-либо обязательств.

В-третьих, немаловажное значение в студенческом возрасте занимает повышенная мотивация к познанию. Стремление к открытиям и саморазвитию в достаточной мере способна удовлетворить разнообразная информация, содержащаяся в открытом доступе во всемирной сети. Однако при чрезмерном вовлечении в данный процесс могут возникнуть проблемы с обучением. Излишне частое пребывание в интернете и социальных сетях может привести к возникновению отстранения от процесса обучения, а в запущенных случаях и отречению от реальности [88].

Все внимание индивида концентрируется на Интернете, что приводит к снижению темпов саморазвития. Возникает утрата способностей контролировать времяпровождение в Интернете, что приводит к дефициту времени на обучение и даже сон. Накапливается усталость, проблемы в



учебном процессе, что вызывает психоэмоциональную перегрузку, стресс и нервные срывы [1].

Согласно исследованиям последних лет, проводимыми учеными из разных стран, чрезмерное использование гаджетов и социальных сетей способствует нарушению когнитивных функций организма, а также запускает процесс инфантилизации мозга, что приводит к снижению его работоспособности и замедлению реакций. Этот процесс невролог М. Шпицер назвал «Цифровой деменцией» [13].

Так, авторы одной из научных работ выявили ряд клинико-физиологических особенностей у интернет-аддиктивных лиц по сравнению со здоровыми: функциональную межполушарную асимметрию, наличие минимальной мозговой дисфункции, органическое астеническое расстройство, а также повышенную психическую истощаемость, слабость функций активного внимания, эмоциональную неустойчивость [76].

Недавно был опубликован обстоятельный обзор позитивных и негативных факторов, связанных с социальными сетями. Авторы обзора отмечают, что, хотя молодые люди получают в социальных сетях эмоциональную поддержку и доступ к широкому спектру полезной информации о здоровье (включая возможности обращения за помощью), в целом количество депрессивных симптомов у них возросло на 70% за последние 25 лет. Особенно это проявилось после того, как появились социальные сети и смартфоны. Авторы также представили сравнительные данные о том, какие социальные сети являются менее вредоносными, а какие оказывают больше негативного влияния. Как оказалось, положительное влияние оказывает лишь одна социальная сеть из пяти исследованных – это Youtube. Наименьший негативный эффект оказывает Twitter, затем идет Snapchat, затем Facebook. Наибольшее негативное влияние оказывает Instagram, поскольку в нем непосредственно оценивается внешность молодых людей, что сильно сказывается на их самооценке и эмоциональном состоянии [94].

Р. Краут и его коллеги провели исследование по результатам которого было выявлено, что избыточное использование интернета и социальных сетей провоцирует угнетение качества межличностных отношений, что может вызвать проявление депрессивных состояний. Энгельберг и Шёберг выявили статистическую взаимосвязь между частым использованием сети и дезадаптацией, слабыми эмоциональными навыками и субъективным чувством одиночества. Исследование Муди показало, что интернет-зависимое поведение связано с высокими уровнями эмоционального одиночества, но низкими уровнями социального одиночества. [43].

Наряду с многообразием встречающихся в литературе определений самого понятия «одиночество» разнообразием отличаются типологии одиночества [77]. Широко распространено представление о том, что чем шире круг социальных взаимодействий человека, тем он менее одинок. Это не всегда так, поскольку чувство одиночества определяется не столько количеством, сколько качеством или силой социальных связей индивидуума с другими людьми. Поэтому наиболее удачной, на наш взгляд, характеристикой одиночества является рассмотрение его как фактического или воспринимаемого отсутствия удовлетворяющих человека социальных связей (отношений).

Многие типологии одиночества возникли как попытки определить природу дефицита социальных отношений или выделить характеристики социального положения личности, обуславливающие ее одиночество. Одна из такого рода типологий принадлежит Р. Вейсу. С его точки зрения, одиночество появляется в результате недостаточности социального взаимодействия индивида, которое удовлетворяет основные запросы личности [9].

Изучая социальный контекст типологии одиночества, он в 1973 г. впервые предложил рассматривать две составляющие чувства одиночества – эмоциональную и социальную: «Я убежден, что существуют фактически два эмоциональных состояния, которые люди, переживающие их, склонны

расценивать как «одинокость». Я называю эти состояния соответственно эмоциональной изоляцией и социальной изоляцией. Первое, как мне кажется, вызвано отсутствием привязанности к конкретному человеку, а второе – отсутствием доступного круга социального общения». Р. Вейс поясняет, что особым симптомом «одинокости, обусловленного социальной изоляцией», выступает «тревожное беспокойство», тогда как «особым признаком одинокости, порожденного социальной изоляцией», обычно оказывается «ощущение намеренного отторжения» [9].

Социальное одиночество выражается в глубоком переживании человеком отсутствия доступного круга общения и удовлетворяющих его социальных связей. Такой человек остро переживает разрыв отношений с другими людьми, отсутствие моральной поддержки со стороны первичных групп. То есть социальное одиночество является причиной недостатка воспринимаемой принадлежности к общей социальной группе.

Эмоциональное (психологическое) одиночество Р. Вейс рассматривает как переживание отсутствия тесной эмоциональной привязанности, неспособности найти душевный отклик, встретить понимание со стороны других людей. Этот тип одинокости возникает при отсутствии близкого человека, способного разделить чувства. Люди, переживающие подобное одиночество, испытывают чувство глубокого уединения, независимо от того, доступно или недоступно им общество. Другими словами, эмоциональное одиночество является результатом недостатка психологической привязанности индивида к близким людям, таким как родители, супруг или супруга, дети, братья, сестры другие родственники, отсутствие друзей [9].

Можно говорить о том, что проблема одинокости в совокупности с развитием информационных технологий и виртуализацией отношений становится предметом особого научного интереса в наши дни. Ситуации обострения переживания одинокости могут провоцировать молодых людей к поиску путей для ухода или избегания данного состояния при помощи технических средств, в том числе при помощи интернета и социальных сетей.

С другой стороны, постоянное и навязчивое желание, приводящее к активному использованию Интернета и социальных сетей, может провоцировать усугубление переживания субъективного ощущения одиночества.

Т.Ю. Денисова отмечает, что в современном мире люди все чаще и все острее испытывают чувство одиночества, но в то же время каждый воспринимает и оценивает его по-своему. Ни в науке, ни в массовом сознании нет общепринятого понимания этого феномена, однако при всей уникальности индивидуального переживания одиночества имеются определенные критерии, общие для любых его проявлений.

Во-первых, состояние одиночества предполагает для человека полную погруженность в самого себя и носит целостный, всеохватывающий характер.

Во-вторых, одиночество означает полное отсутствие или разрыв социальных связей человека, ощущающего потребность в неформальных контактах, включении в какую-либо группу.

В-третьих, одиночество порождает целый комплекс отрицательных эмоций у человека. И если раньше одиночество считалось в основном индивидуальной психологической проблемой, то в последнее время все больше и настойчивее начинают говорить о нем на уровне всего общества. Одиночество испытывают не только те, у кого, например, нет семьи и близких, но и многие «успешные», «состоявшиеся» люди, имеющие многочисленные социальные контакты и живущие, казалось бы, «благополучной жизнью» [22].

А.У. Хараш также выделяет в одиночестве объективную и субъективную стороны.

Объективная сторона одиночества – это общественные отношения и факты, принимающие в определенных условиях деформированный характер (аномия, отчуждение, изоляция). Иначе говоря, объективный аспект

одиночества – это те условия, которые «располагают» к одиночеству, создают для него «питательную почву», «благоприятную среду».

Субъективная сторона одиночества (или – собственно одиночество) – переживание личности, обусловленное деформацией ее связей с различными аспектами действительности, относительно независимое от объективных условий и обладающее как позитивным, так и негативным потенциалом (рис 1).

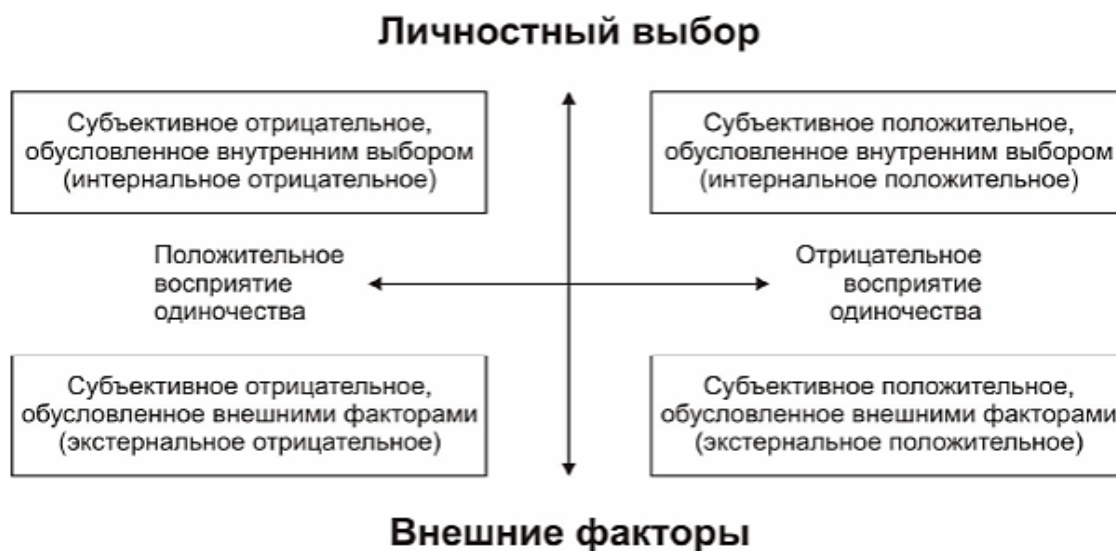


Рис. 1. Субъективная и объективная стороны одиночества по А.У. Хараш

Причинами формирования субъективного переживания одиночества являются: возрастные особенности, нарушение механизма идентичности и самооценки, личные переживания человека (страх быть отвергнутым), взаимоотношения внутри семьи (отсутствие эмоциональной связи, насилие, конфликты, а также гипоопека и гиперопека). В зависимости от длительности переживания выделяют эпизодическое и хроническое одиночество.

Таким образом, одиночество – это сильное внутреннее переживание, вызывающее комплексное и острое чувство, которое выражает определенную форму самосознания и показывает раскол основной реальности сети взаимоотношений и связей внутреннего мира личности. С ощущением одиночества часто сталкиваются молодые люди, которые в силу особенностей своего характера не чувствуют понимания, отзывчивости со

стороны окружающих. При этом они стремятся уйти в себя, закрыться, замыкаясь в «сетевом пространстве», лишая себя возможности живого общения, что влечет возникновение чувства одиночества. Он чувствует себя потерянным и никому ненужным. Кажущаяся на первый взгляд общительность и наличие множества «друзей» в социальных сетях – миф, который достаточно быстро развеивается. Человек понимает, что за фотографиями людей в сети нет никакой душевности, открытости, не возникает дружеский контакт, который так необходим.

#### **1.4. Возможности группового консультирования как средства снижения субъективного переживания одиночества у молодых людей**

Специфика социального статуса молодежи как социальной группы проявляется в том, что эта группа «неполного» вхождения в общество, характеризующаяся промежуточным положением «между детством и взрослостью». Молодой человек не играет больше роль ребенка и в то же время не является полноправным носителем роли взрослого человека.

Молодость в социальном плане четко связана с набором социальных задач, ролей и статусов. К ним, в частности, относятся получение образования, начало профессиональной деятельности, выбор спутника жизни и построение собственной семьи. Это ключевой период перехода между зависимым и слабым периодом детства и независимой, автономной и весьма сильной стадией взрослой жизни.

Современные молодые люди и девушки сталкиваются с различными проблемами, а в силу того, что в данный возрастной период продолжается созревание и развитие некоторых процессов высшей нервной деятельности, а также формирование морально-нравственных компонентов личности, они чаще подвергаются воздействию множества положительных и отрицательных факторов среды.

Психологи и педагоги, работающие с молодежью, хорошо знают те трудности молодого периода, которые характеризуются снижением самооценки, отсутствием навыков саморегуляции и управления своим временем, откладыванием дел «на потом», приводящие к психоэмоциональным нагрузкам, усиливающим негативные переживания, дистресс, депрессии, обостряющие чувство неполноценности, физический дискомфорт и некоторые психосоматические заболевания.

При оказании молодому человеку психологической и социальной помощи нужно исключить или нейтрализовать действие негативных факторов, а также устранить последствия их влияния. Необходимо извлечь молодого человека из деструктивной среды и обеспечить ему нормальные социальные условия, основанные на уважении к его личности и чувствам, воспитывать его в духе преодоления негативного жизненного опыта и веры в свои возможности.

Особенность психологической работы с молодежью заключается в том, что многие психологические проблемы преодолимы методами социального воздействия и не требуют специальных средств из арсенала психолога. Для обеспечения эффективного использования психотехнологий в работе с молодежью необходимо соблюдение следующих организационных и методических принципов [37].

1. Добровольность. Психологическая диагностика, психологическая коррекция должны осуществляться на строго добровольной основе. Если психологическая помощь требуется несовершеннолетнему, необходимо согласие родителей или лиц, их заменяющих. Исключением могут быть ситуации, когда за помощью обращается сам ребенок.

2. Научность. Методы, применяемые для оказания психологической помощи, должны быть научно обоснованы.

3. Профессионализм. Психологические технологии должны применяться профессиональными психологами.

4. Внерелигиозность. В психосоциальном сопровождении взросления молодежи недопустимо применение религиозных практик, техник и ритуалов в качестве оказания психологической помощи, недопустима подмена психологической помощи отправлением религиозных культов, равно как и недопустимо привлечение священнослужителей в качестве агентов психологической помощи.

5. Принцип постепенности. Любое психологическое воздействие является определенной нагрузкой на психику, и к этой нагрузке человек должен адаптироваться. Мера нагрузок на психику выражается в длительности и интенсивности воздействия, в глубине погружения в бессознательный материал, в количестве новых психологических навыков, в количестве коммуникаций и т.д. Все эти нагрузки должны возрастать постепенно.

6. Принцип последовательности. Начинать интенсивное психологическое воздействие необходимо с проработки телесного уровня (дыхания, сна), а затем – эмоционального и творческого. Интегративный результат при этом проявится на всех уровнях психики.

7. Учет возрастных особенностей. При работе с молодежью необходимо принимать во внимание психологические особенности представителей данного возраста.

8. Комплексное использование психотехнологий. В рамках одной психосоциальной программы для обеспечения оптимального результата могут сочетаться различные психотехники. При этом необходимо учитывать совместимость психотехник в рамках одной программы.

9. Наблюдаемость результатов. Использование психотехнологий должно приводить к очевидному и для самого человека, и для окружающих улучшению физического, психического и социального здоровья. Ненаблюдаемый результат есть отсутствие результата.



10. **Применимость.** Важная цель психотехнологий – научить человека применять полученные психологические навыки для улучшения своей жизни.

11. **Просоциальная ориентация.** Все психокоррекционные программы независимо от их целей должны включать технологии коммуникации и технологии взаимопомощи.

12. **Культуросообразность.** При использовании психотехник необходимо учитывать культурную среду: язык, религию, доминирующую идеологию. Использование чуждых данной культуре терминов, идей и способов коммуникации деструктивно.

13. **Психологический климат.** Специалист должен создать общий психологический климат принятия другого человека, климат, в котором отсутствуют осуждение и оценивание. Помимо указанных принципов профессиональная этика психолога, в том числе и специалиста по работе с молодежью, предполагает неукоснительное соблюдение специфических нравственных требований и норм поведения. В первую очередь это касается взаимоотношений с людьми, обращающимися за помощью по решению психологических проблем.

В практической психологии вычленяются следующие виды психопрактик: психотерапия, психологическая коррекция, психологическое консультирование, психологическая помощь, психогигиена, психопрофилактика, психологическое сопровождение, психологическая поддержка, психотренинг, психодиагностика, практики личностного роста, практики саморегуляции, психологическое просвещение, обучающие психологические практики и др [3].

Психологическое консультирование традиционно считается основным в психотехнологиях работы с молодежью. Обычно его рассматривают как профессиональную помощь клиенту в поиске разрешения проблемной ситуации.

Как область профессиональной деятельности психологическое консультирование сформировалось на Западе в 1940-1950-е годы, вырастая в основном из психотерапии и отвечая созревшей социальной потребности в разнообразных формах психологической помощи. В настоящее время психологическое консультирование получило широкое распространение и в нашей стране.

Суть психологического консультирования состоит в том, чтобы консультант, пользуясь своими специальными профессиональными, научными знаниями, создал для молодого человека условия, в которых он обнаружит новые возможности для выхода из кризисного состояния [3].

Критерием эффективности этого вида профессиональной деятельности служит появление у консультируемого новых ресурсов для выхода из кризиса. С точки зрения самого консультанта критерий эффективности этого вида деятельности может быть найден по показателям соответствия его работы задаче молодого человека.

Практика психологического консультирования разнообразна и специализирована, а также она подразделяется на несколько видов:

1. Семейное консультирование, применяющееся преимущественно для решения проблем взаимоотношений супругов, а также родителей и детей.

2. Личностное консультирование, применяющееся преимущественно для решения проблем обретения смысла жизни, определения и изменения жизненного пути, проблем личностного роста и т.п. Этот вид консультирования часто соприкасается с психотерапией.

3. Групповое консультирование направлено на создание условий для актуализации дополнительных психологических сил и способностей поиска новых возможностей выхода из трудных жизненных обстоятельств посредством использования социально-психологических ресурсов и эффектов группы [79].

4. Управленческое консультирование, применяющееся преимущественно в качестве психологической помощи менеджерам в

решении их проблем и проблем взаимодействия с персоналом, а также в вопросах проф. консультирования и профориентации (как помощь в решении проблем профессионального самоопределения и выбора профессии).

5. Специфическим видом консультирования является «телефон доверия», позволяющий человеку обратиться за психологической помощью в наиболее трудные моменты его жизни и предупредить, а часто и предотвратить нежелательные действия и поступки (вплоть до суицидов).

В нашей работе мы отдаём предпочтение групповому консультированию, как наиболее эффективному способу преодоления субъективного чувства одиночества у молодых людей, как одной из форм психологического воздействия, направленной на разрешение проблемы группы людей. К тому же индивидуальная форма работы в вопросе решения выбранной проблемы не способна в должной степени развить у клиента умение установления конструктивной коммуникации в группе. Особенно это важно, если у клиента наблюдается снижение динамики межличностных отношений и отдаление когнитивного конструкта от объективной реальности.

Групповым психологическим консультированием Н.В. Ключева называет вид работы, в котором помощь клиенту оказывается через механизм группового взаимодействия, что в конечном итоге позволяет человеку прийти к самопониманию и индивидуальным изменениям поведения [37].

Эта форма работы обладает целым рядом преимуществ, позволяя участникам групповой консультации менять собственные позиции, убеждения, как в отношении самого себя, так и в отношениях с другими людьми. А также участники группы могут обсуждать собственное восприятие друг друга, что позволяет увидеть схожесть своих мотивов, поступков, проблем с другими участниками.

К преимуществам группового вида консультирования также относятся:

1. Человек – социальное существо, поэтому ему просто необходимо эмоциональное тепло и контакт с другими людьми, однако социальные

противоречия способны вызывать чувство замешательства, недоверия и бессилия, а опыт, получаемый человеком при групповой работе противоречит отчуждению, способствуя решению проблем, возникающих при межличностном взаимодействии.

2. Возможность получения обратной связи и поддержки от участников группы со схожими проблемами и переживаниями, что приводит к созданию условий безопасного, поддерживающего и доверительного общения в социальной микросреде, являющейся миниатюрой внешнего мира.

3. Экономичность группового консультирования по времени и затрачиваемым ресурсам по сравнению с индивидуальной формой работы.

4. Взаимодействие участников в группе позволяет осуществить переоценку значимости происходящих событий и изменить своё к ним отношение, в результате принятия ценностей и потребностей других. Это расширяет мировоззрение и запускает процесс избавления от стереотипов бессознательного и становления психологической зрелости.

5. Благодаря эмоциональной поддержке группы, у её участников появляется адекватная и стабильная самооценка, а также происходит формирование Я-концепции [8].

Дж. Кори отмечает, что к консультанту, проводящего групповую работу выдвигаются особые требования:

- активное слушание, подразумевающее полное внимание к говорящему, и чувствительность к коммуникации на вербальном и невербальном уровнях;

- перефразирование того, что говорят участники, в частности для того, чтобы смысл сказанного стал понятен ему самому и другим членам группы;

- разъяснение – фокусирование внимания на ключевой теме, проблеме и отношении к ней, а также всестороннее её осмысление;

- сведение воедино важнейших моментов и истории группового взаимодействия, для перехода от одной темы к другой;

- интерпретация – выраженное в форме гипотезы предложение возможных объяснений участникам группы чего-либо, в частности их мыслей, чувств, поведения их отношения к ним;
- конфронтация – средство для изменения участников группы. При умелом проведении сфокусирована на несоответствиях, в частности на несоответствиях между вербальными и невербальными сообщениями, которые наблюдаются в группе;
- поддержка – обеспечение членов группы помощью и подкреплением, когда они раскрывают свою личность, исследуют болезненные чувства или идут на риск;
- эмпатия, как чувствительность к «внутреннему миру» участников группы;
- постановка целей – практика помощи участникам группы отобрать, уточнить и согласовать собственные цели;
- обратная связь – сообщение наблюдений и отношения к различного рода проявлениям и действиям членов группы;
- защита – умение консультанта предохранять участников группы от излишнего психического или физического риска, связанного с различными аспектами пребывания в группе, не перерастающая в родительскую позицию;
- самораскрытие – навык и знания консультанта о том, когда, что, как и в какой мере следует открыть о себе, и какой эффект это принесёт группе и ее участникам;
- моделирование – практика обучения межличностной коммуникации, в ходе которой, участники группы, наблюдая за поведением консультанта, учатся вести себя таким же образом;
- интеграция групповой работы – организация взаимодействия между членами группы, в ходе объединения работы, осуществляемой участниками группы с темами работы;

– блокирование – вмешательство консультанта, в целях прекращения непродуктивного поведения в группе;

– завершение – умение и понимание консультантом того, когда и как завершить работу с участником группы или группой в целом [29].

Существуют различные виды группового консультирования и выделяются они в зависимости от подходов, методов и теоретических моделей, используемых консультантов, которые представлены в таблице 1 [67].

Таблица 1

Теоретические подходы к консультированию в группах

Название подхода	Основные методы воздействия
Группы психодрамы	Самопрезентация, обмен ролями, проекция будущего, повторение
Личностно-ориентированный подход	Активное слушание, отражение чувств, объяснение, помощь
Гештальт-подход	Языковые упражнения, игра диалогов, фантазирование, репетиция, преувеличение
Транзактный анализ	Структурный анализ, анализ «сценариев», моделирование доброжелательного общения, ролевые игры
Поведенческая групповая терапия	Подкрепление, моделирование, тренировка поведения, инструктирование, обратная связь, когнитивная реконструкция, поддержка
Рационально-эмотивная терапия	Когнитивные приёмы: домашние задания, устранение условностей, использование юмора. Поведенческие методы: подкрепления, наказания, тренинг навыков

Среди множества подходов в психологическом консультировании мы остановились на интегративном подходе, суть которого заключается в

рациональном использовании методов работы с проблемой заимствованных из разных подходов. Благодаря интегративному подходу в психологическом консультировании можно не только проработать проблему комплексно с нескольких сторон, например, через поведение и эмоции, но и использовать различные техники для достижения наилучшего результата.

Что касается проблемы субъективного чувства одиночества, то здесь важно учитывать, что это внутреннее состояние, является следствием негативных общекommunikативных и общеличных процессов. Поэтому при составлении программы мы опирались не только на работу с уже сложившимся чувством одиночества, но и на факторы, предшествующие этому состоянию: дефицит общения, сложности в установлении контактов, тревожность, закомплексованность и другие.

Групповая форма имеет большие возможности для молодых людей, испытывающих чувство одиночества: в рамках малых групп (до 20 человек) происходит обучение навыкам, информирование участников, формируются новая система ценностей и позитивная мотивация, обеспечивается социальная и эмоциональная поддержка.

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод о том, что групповое консультирование обладает широкими возможностями при работе с субъективным чувством одиночества.

Групповая форма работы имеет большой потенциал – молодые люди могут приобрести групповой опыт, самораскрыться, проанализировать чужие проблемы, найти в них отражение собственных проблем. К тому же, групповое консультирование может включать в себя тренинговые элементы, которые являются наиболее активным методом социального обучения. На основе приведенных аргументов мы можем сделать теоретические выводы о том, что групповое психологическое консультирование будет эффективно в преодолении чувства одиночества у молодых людей.

## Выводы по главе 1

Анализ научной литературы по проблеме исследования позволяет сделать следующие выводы:

1. Рассмотрен определенный ряд теоретических моделей феномена одиночества: неопределенная модель, социологическая, когнитивная, интеракционистская, приватная, экзистенциальная, гуманистическая, общесистемная и феноменологическая. Большинство теорий определяют одиночество как неприятное переживание, от которого стремятся избавиться. Психодинамический и феноменологический подходы считают переживание одиночества патологичным. Данное утверждение оспаривают представители экзистенциальной модели, для которых одиночество – необходимый элемент существования человека, способствующий его развитию. Они считают, что природа одиночества универсальна и скрыта в базовой структуре личности. Интерактивный и когнитивный подходы считают это состояние нормальным.

2. Ряд исследований, рассматривающих общение в интернете, доказывает, что люди имеют тенденцию использовать данный способ взаимодействия с окружающими в результате дефицита реального, живого общения. Технологизация жизни так или иначе вынуждает молодёжь прибегать к интернет-общению в социальных сетях, что вызывает трудности в развитии навыков межличностного общения лицом к лицу и, тем самым, может приводить к усилению субъективного ощущения одиночества.

3. Причинами социально-психологического одиночества молодых людей являются дефицит эмоциональных связей; отсутствие идентификации – осознания членами группы себя как «мы», а других как «они»; несформированность приемлемых для всех членов группы общих норм и ценностей, правил поведения; недостаток наличия достаточного времени взаимного существования людей. Нарушение системы компонентов межличностного общения (коммуникативные, поведенческие и эмоциональные) у молодёжи приводит к развитию опосредованного стиля



взаимодействия, что воспринимается ими как способ преодоления социально-психологического одиночества. Опосредованное общение рассматривается в качестве основной причины возникновения социально-психологического одиночества.

4. Групповое психологическое консультирование – разновидность психологического консультирования, обладающая целым спектром возможностей для обмена информацией, распространения опыта и присвоения новых выработанных форм представлений и навыков. Оно имеет ряд преимуществ в работе с субъективным чувством одиночества, в отличие от индивидуальной психологической работы. Именно поэтому мы остановили свой выбор на нём при решении данной проблемы.

## **ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ И СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ**

### **2.1. Организация и методики исследования**

После проведённого теоретического анализа проблемы переживания субъективного чувства одиночества и зависимого поведения от интернета и социальных сетей, мы можем предположить, что:

Во-первых, существует взаимосвязь между чувством одиночества и зависимостью от социальных сетей и интернета.

Во-вторых, групповое консультирование может дать ощутимые результаты в работе по снижению и преодолению субъективного чувства одиночества, что в свою очередь сократит проявление интернет-зависимого поведения.

Однако, всё это станет возможным при соблюдении следующих условий:

1. Программа групповых консультаций должна быть основана на результатах констатирующего эксперимента.

2. Целью программы консультаций, помимо преодоления субъективного чувства одиночества, должна также являться и ориентация на формирование позитивного образа чувства одиночества и поиск в нём ресурса.

3. Применение в рамках программы групповых консультаций разнообразных форм работы: беседа, информирование, дискуссия, игра, психологические упражнения, анализ группы, самооценивание, целеполагание, рефлексия, моделирование жизненных ситуаций и др.

На этапе констатирующего эксперимента, мы поставили следующие задачи:

- подбор диагностического материала;
- изучение критериев и уровней проявления чувства одиночества и

зависимости от интернета и социальных сетей;

– анализ, полученных в ходе констатирующего эксперимента, результатов.

Для того, чтобы подобрать подходящий диагностический материал, на основании проанализированной литературы по исследуемому феномену, нами были выделены и сформулированы критерии и уровни проявления одиночества, которые представлены в таблице 2.

Таблица 2

Критерии и уровни проявления одиночества

Уровни Критерии	Низкий	Средний	Высокий	Методики
Интенсивность переживания чувства одиночества	Не испытывает чувства одиночества, связанного с недостатком общения с другими людьми, одиноким себя не считает.	Иногда испытывает чувство одиночества, но оно не вызывает в нём ярких негативных эмоций.	Остро переживает состояние одиночества, оно его тяготит, невыносимо находится в уединении, недостаток общения с окружающими.	Тест-опросник субъективного ощущения одиночества Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона
Характер переживания чувства одиночества	Спокойно относится к состоянию одиночества, находит в нём ресурс, использует его для творчества, саморазвития.	Не испытывает болезненных переживаний в состоянии одиночества, но и не умеет находить в нём ресурс для себя.	Негативно относится к состоянию одиночества, не может оставаться наедине с собой, так как начинает испытывать отрицательные эмоции. Выраженное переживание изоляции и нехватка эмоциональной близости и контактов.	Дифференциальный опросник переживания одиночества Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева
Эмоциональная изоляция	Отсутствие эмоционального контакта с определённой	Отсутствие эмоционального контакта в семье, со	Отсутствие тесной эмоциональной привязанности	Тест-опросник субъективного ощущения одиночества Д.

	группой людей	сверстниками		Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона,
Потребность в аффилиации	Высокий уровень стремления к людям	Средний уровень стремления к людям	Низкий уровень стремления к людям	Диагностика мотивов аффилиации А. Мехрабиана

На основании проведённого нами теоретического анализа и описанных критериев, с учётом цели исследования, нами были подобраны следующие методики для выявления субъективного чувства одиночества:

1. Тест-опросник субъективного ощущения одиночества Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона в адаптации Н. Е. Водопьяновой.

Опросник был разработан Д. Расселом, Л. Пепло и М. Фергюсоном в 1978 году для определения уровня одиночества и социальной изоляции человека.

Опросник содержит 20 утверждений, респонденту предлагается последовательно рассмотреть каждое утверждение и оценить его с точки зрения частоты его проявления применительно к собственной жизни при помощи четырех вариантов ответа: «часто», «иногда», «редко», «никогда». Далее результаты обрабатываются по определенному ключу: подсчитывается количество каждого из вариантов ответов, сумма ответов «часто» умножается на три, сумма ответов «иногда» – на два, сумма ответов «редко» – на один, ответы «никогда» можно не подсчитывать, так как их количество умножается на ноль. Затем полученные баллы складываются. Максимально возможный показатель – 60. Баллы от 0 до 20 указывают на низкий уровень одиночества студента, от 21 до 40 – на средний уровень, от 41 до 60 – на высокий уровень субъективного ощущения одиночества.

2. Методика «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (ДОПО-3к) Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева.

Методика создана на основе авторской модели отношения к одиночеству, согласно которой принятие одиночества как экзистенциального факта открывает человеку возможность ценить ситуации уединения и

использовать их как ресурс для аутокоммуникации и личностного роста. Неприятие или страх одиночества, напротив, приводят к избеганию уединения, постоянному поиску социальных контактов, что становится избеганием встречи человека с самим собой и препятствием для личностного роста.

ДОПО-3к состоит из 24 утверждений, сгруппированных в три шкалы:

1. Шкала «Общее переживание одиночества» отражает степень актуального ощущения одиночества, нехватки близкого общения с другими людьми. Высокие баллы по шкале ОО связаны с актуальной выраженностью переживания изоляции, нехватки эмоциональной близости или контактов с людьми и осознанием респондентом себя как одинокого, изолированного человека. Низкие баллы по шкале ОО свидетельствуют о том, что респондент не испытывает болезненного переживания одиночества, связанного с нехваткой близости или общения, и не считает себя одиноким человеком.

2. Шкала «Зависимость от общения» отражает неприятие одиночества, неспособность оставаться одному. Высокие баллы по этой шкале свидетельствуют о негативном представлении респондента об одиночестве и его склонности искать общение любой ценой с целью избежать ситуаций уединения, которые связаны с неприятными или болезненными переживаниями. Низкие баллы по этой шкале, напротив, отражают спокойное, толерантное отношение к переживанию одиночества, ситуациям уединения и одиноким людям.

3. Шкала «Позитивное одиночество» измеряет способность человека находить ресурс в уединении, творчески использовать его для самопознания и саморазвития. Высокие баллы по этой шкале свидетельствуют о том, что респондент испытывает положительные эмоции в ситуациях уединения, умеет ценить их и стремится осознанно уделять время наедине с самим собой в собственной жизни. Низкие баллы по этой шкале отражают неспособность респондента находить ресурс в ситуациях уединения и отсутствие положительных эмоций в связи с уединением. По данным пилотажных

исследований, показатель позитивного одиночества коррелирует с творческой активностью.

Опросник ДОПО-3 обладает высокой надежностью и валидностью шкал в полной и краткой версиях, что позволяет использовать его как для исследовательских целей, так и для целей индивидуальной психологической диагностики. Методика не имеет аналогов ни в русскоязычном варианте, ни за рубежом. Она может найти применение в самых разных исследовательских и прикладных контекстах и дать новый толчок исследованию и пониманию одиночества как важного и неоднозначного человеческого феномена.

### 3. Диагностика мотивов аффилиации А. Мехрабиана.

По мнению американского психолога Генри Мюррея, аффилиацией называется потребность тесно контактировать и взаимодействовать с близкими людьми. Тест позволяет продиагностировать два мотива личности: стремление к принятию человека окружающими его людьми (шкала СП) и страх быть отвергнутым (шкала СО).

Комбинация обеих частей опросника показывает четыре вида мотива аффилиации:

1. СП высокая, СО низкая – в большинстве случаев потребность в аффилиации постоянно удовлетворяется.

2. СП низкая, СО высокая – в большинстве случаев потребность в аффилиации не удовлетворяется или вовсе отвергается испытуемым.

3. СП и СО низкие – большинство ситуаций обладают очень слабым позитивным или негативным релевантным аффилиации подкрепляющим действием.

4. СП и СО высокие – в большинстве случаев потребность в аффилиации либо удовлетворяется, либо отвергается. Данный тип является мотивационной основой ярко выраженного комфортного поведения, т.е. показателем мотива зависимости.

Также, нами были выделены и сформулированы критерии и уровни проявления зависимого поведения от социальных сетей и интернета, которые представлены в таблице 3.

Таблица 3

Критерии и уровни проявления зависимого поведения от социальных сетей и интернета

Уровни Критерии	Низкий	Средний	Высокий	Методики
Влияние на образ жизни	Не наблюдается важности использования интернета и времени увеличения непродуктивного нахождения в сети, значимых изменений в образе жизни не наблюдается	Увеличение времени непродуктивного нахождения в сети, отдается предпочтение нахождению в интернете взамен прежде любимым занятиям и реальному общению	Невозможность контролировать время, проведенное в сети. Ложь о количестве времени, проведенном в интернете, возникновение финансовых трудностей из-за интернет-трат	Шкала интернет-зависимости Чена
Психические и физические проявления при отказе от интернета и социальных сетей	При невозможности использования соц.сетей и интернета не испытывает отрицательных эмоций, спокоен	Частое желание выйти в интернет, FOMO-эффект (страх что-то пропустить)	Сильная раздражительность, злость, тревога, навязчивые мысли, связанные с интернетом и соц.сетями, ощущение потери контроля, психомоторное возбуждение	Диагностическая беседа, Шкала интернет-зависимости Чена
Дезадаптация (негативные последствия использования Интернета и социальных сетей для разных сфер жизни)	Отсутствие отрицательного влияния на межличностные отношения, здоровье, работу, учёбу, эмоциональное, психологическое состояние и другие сферы жизни	Ситуативное отрицательное влияние на некоторые сферы жизни, лёгкая форма эскапизма, снижение	Наличие отрицательного влияния на межличностные отношения, здоровье, работу, учёбу, эмоциональное,	Шкала интернет-зависимости Чена
		продуктивности, концентрации	психологическое состояние и другие сферы жизни	

Исходя из установленных критериев, для выявления интернет-зависимого поведения, на основе анализа научной литературы, нами была выбрана методика «Шкала интернет-зависимости Чена».

Тест включает в себя 5 оценочных шкал:

1. Шкала компульсивных симптомов.
2. Шкала симптомов отмены.
3. Шкала толерантности.
4. Шкала внутриличностных проблем и проблем, связанных со здоровьем.
5. Шкала управления временем.

Помимо пошкальной оценки существуют 2 типа надшкальных критериев: интегральные (ключевые) симптомы непосредственно самой Интернет-зависимости, включающий в себя первые 3 шкалы и критерий негативных последствий использования интернета (последние 2 шкалы). Сумма всех шкал является интегральным показателем – общим показателем наличия интернет-зависимого поведения. Таким образом, имея пяти осевую модель можно не просто диагностировать предполагаемый факт наличия/отсутствия интернет зависимого поведения в дихотомическом делении на да/нет, но и качественно определить выраженность тех или иных симптомов, характеризующих паттерн зависимого поведения.

Особым достоинством теста Чена является его многогранность, способность измерять с нескольких точек единый континуум поведения, связанного с интернет-ресурсами. На основе результатов первичного анализа и адаптации авторами адаптированной версии методики предлагаются следующие пороги оценки интернет-зависимого поведения при использовании шкалы Чена:

- минимальный риск возникновения интернет-зависимого поведения;
- склонность к возникновению Интернет-зависимого поведения;
- выраженный и устойчивый паттерн интернет-зависимого поведения.



При интерпретации результатов тестирования, выделяются следующие ключевые симптомы интернет-зависимости:

1. Компульсивные симптомы: невозможность преодолеть желание войти в интернет.

2. Симптомы отмены: чувство дискомфорта, если приходится прекратить пользоваться интернетом на определенный период времени.

3. Толерантность: заметное возрастание количества времени, которое нужно провести в интернете, чтобы достичь удовлетворения.

4. Проблемы, связанные с интернет-зависимостью. Внутриличностные проблемы и проблемы со здоровьем: периодические или постоянные физические, социальные, профессиональные или психологические проблемы, которые вызываются использованием интернета.

5. Управление временем: невозможность контролировать длительность времени пребывания в интернете, что приводит к недосыпанию, нарушению питания, чувству усталости днём.

Интегральная оценка: обоснованно можно констатировать наличие интернет-зависимого поведения. Основные признаки: невозможность субъективного контроля за использованием интернета и дезадаптация, которая отражает отрицательное влияние его использования на межличностные отношения, здоровье, работу, учёбу, эмоциональное, психологическое состояние, финансовый статус и др.

Результаты диагностики зависят от суммы набранных баллов: от 27 до 42 баллов – минимальный риск возникновения интернет-зависимого поведения; от 43 до 64 баллов – существует риск возникновения интернет-зависимого поведения; свыше 65 баллов – сформированное устойчивое интернет-зависимое поведение.

Бланки всех выбранных методик представлены в приложении А.

### 2.3. Анализ результатов констатирующего эксперимента

В эмпирическом исследовании приняли участие 30 человек в возрасте от 20 до 30 лет. Нами были продиагностированы разные аспекты чувства одиночества, такие как уровень субъективного переживания, отношение к одиночеству, мотивы аффилиации и др. Представим результаты диагностики по каждой методике отдельно:

1. Тест-опросник субъективного ощущения одиночества Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона:

Методика позволила провести диагностику уровней субъективного чувства одиночества участников эксперимента, то насколько они чувствуют себя одинокими. Подробные результаты диагностики находятся в приложении Б (табл. 1), сводные результаты распределения испытуемых представлены на диаграмме (рис. 2).

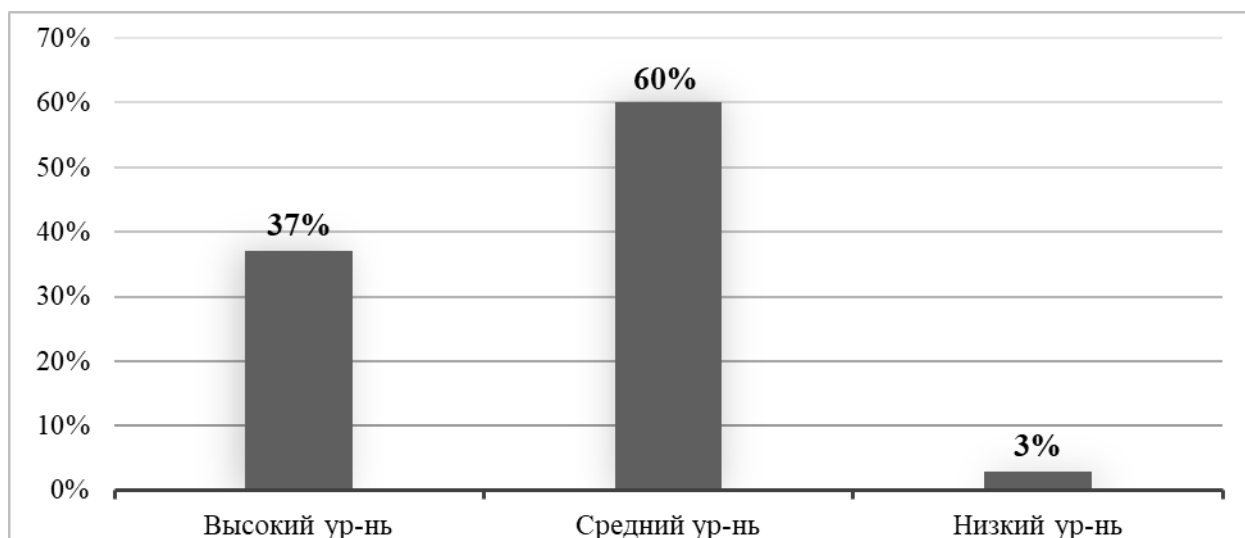


Рис. 2. Распределение участников по уровням субъективного переживания одиночества по методике «Шкала одиночества Д. Рассела, М. Фергюсона (в %)

Согласно полученным результатам диагностики, было выявлено, что более трети опрошенных (37%) обладают высоким уровнем субъективного чувства одиночества. Такие люди ощущают некую изолированность от

других, часто испытывают чувство покинутости и непонимания со стороны окружающих. Они застенчивы, склонны к самоанализу и контролю своих эмоций и чувств.

Средний уровень субъективного чувства одиночества был выявлен у 60% респондентов. Переживание одиночества у таких людей носит ситуативный характер и чаще всего выражается кратковременными приступами чувства одиночества, которые могут быть вызваны недостатком в доверительных отношениях, невозможностью обратиться за помощью и тд.

Наименьшее количество опрошенных (3%) обладает низким уровнем субъективного чувства одиночества. Эти участники не могут назвать себя одиночками, не испытывают потребности в большем количестве контактов, удовлетворены уровнем эмоциональной привязанности с близкими, легко находят общий язык с окружающими и без труда заводят новые знакомства.

2. Дифференциальный опросник переживания одиночества (ДОПО-3к) Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева.

Методика позволила диагностировать отношение молодых людей к одиночеству – подробные результаты диагностики находятся в приложении Б (табл. 2), сводные результаты распределения испытуемых представлены на диаграммах (рис. 3-5).

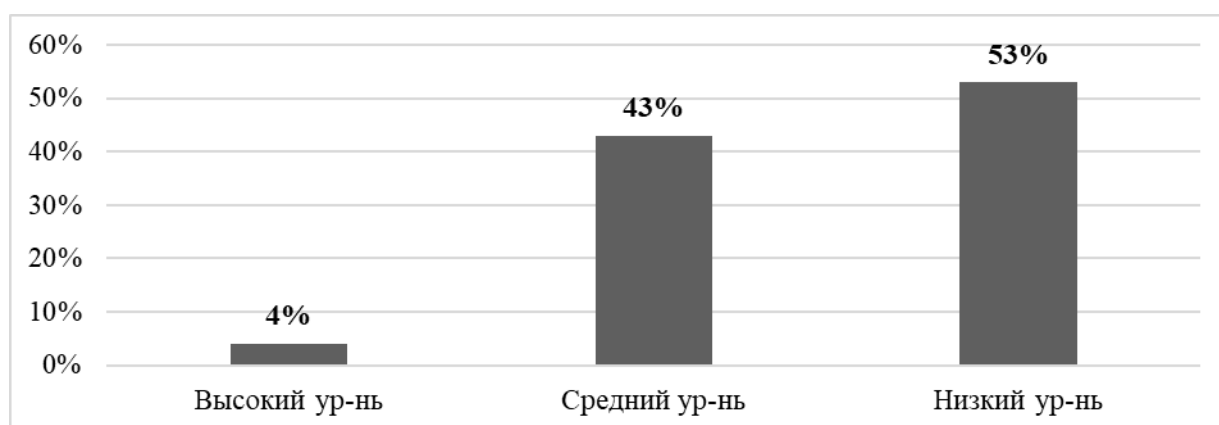


Рис. 3. Распределение участников по уровням переживания одиночества по методике ««Дифференциальный опросник переживания одиночества» (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев), (в %)

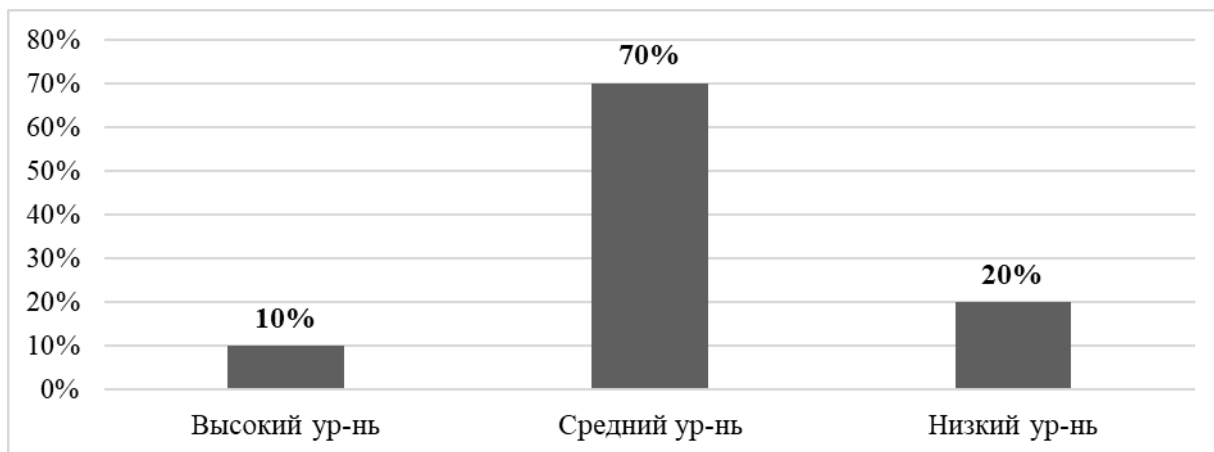


Рис. 4. Распределение участников по уровням зависимости от общения по методике «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев), (в %)

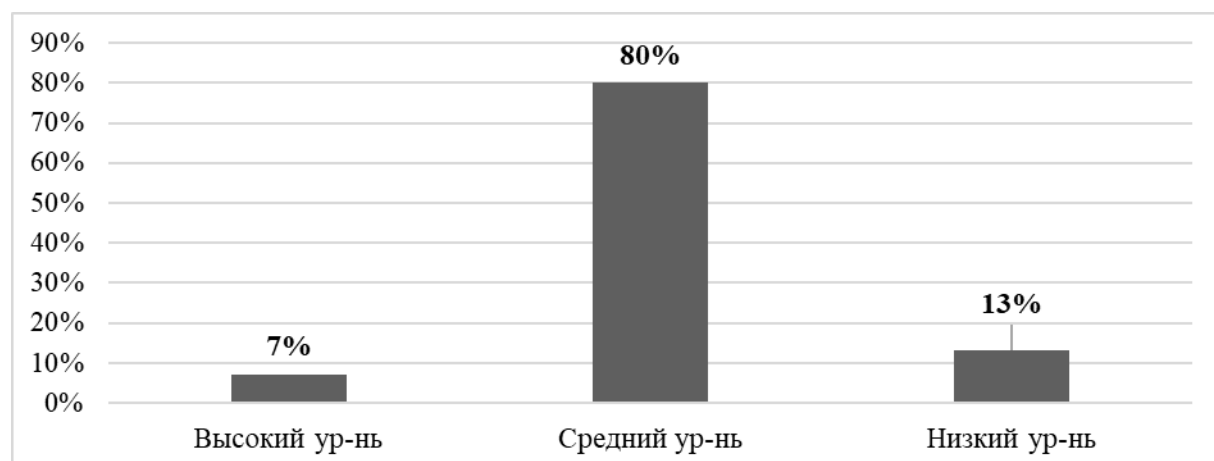


Рис. 5. Распределение участников по уровням позитивного отношения к одиночеству по методике «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев), (в %)

Исходя из данных, полученных в результате диагностики, по шкале «Общее переживание одиночества» только 4% опрошенных имеют высокие показатели. Это может быть обусловлено актуальным переживанием изоляции, отчуждения, острой нехваткой близких эмоциональных контактов или резким расхождением уровня желаемых контактов. Средние показатели продемонстрировали 43% респондентов. Эти молодые люди сталкиваются с

переживанием одиночества не регулярно, а, например, в периоды трудностей установления личных и деловых отношений. Низкие показатели по данной шкале характерны для респондентов, которые не ощущают себя одинокими, т.е. не испытывают недостатка в общении и близких контактах, у них нет актуального болезненного переживания одиночества и они не находятся в состоянии изоляции. В нашей выборке это 53% опрошенных.

По шкале «Зависимость от общения» 10% опрошенных имеют высокие показатели, 70% – средние и 20% – низкие, это говорит о том, что опрошенные молодые люди чаще опасаются одиночества, чем испытывают его в реальной жизни. Люди с высоким уровнем зависимости от общения склонны искать его любой ценой, чтобы избежать столкновения с одиночеством, с ощущением невостребованности, с тем, что они неинтересны для окружающих. Большая часть участников компенсирует этот страх общением в социальных сетях.

Шкала «Позитивное одиночество» измеряет отношение респондентов к уединению как к потребности какое-то время побыть одному, вне контактов, использовать эту ситуацию для решения важных проблем, учёбы, творчества, да и просто возможности отдохнуть от общения. 7% испытуемых имеют высокие показатели по данной шкале и 80% – средние, что указывает на то, что большинство испытуемых способно находить ресурс в уединении и использовать возможность провести время в одиночестве с пользой для себя. 13% респондентов сложно рассматривать одиночество, как возможность поиска ресурса, а также находить в нём положительные стороны. В уединении они чувствуют себя некомфортно, тревожно и не знают, чем себя занять.

### 3. Диагностика мотивов аффилиации (А.Мехрабиан)

С помощью этой методики мы провели диагностику уровней стремления к принятию и страха быть отвергнутым – подробные результаты диагностики находятся в приложении Б (таб. 3), сводные результаты распределения испытуемых представлены на диаграммах (рис. 6-7).

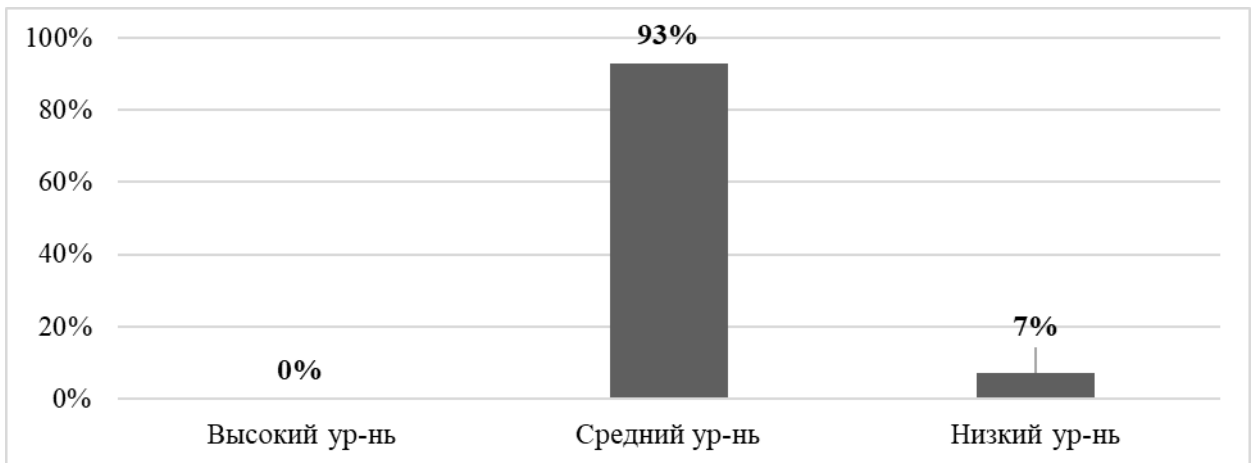


Рис. 6. Распределение участников по уровням стремления к принятию по методике «Диагностика мотивов аффилиации» (А.Мехрабиан), (в %)

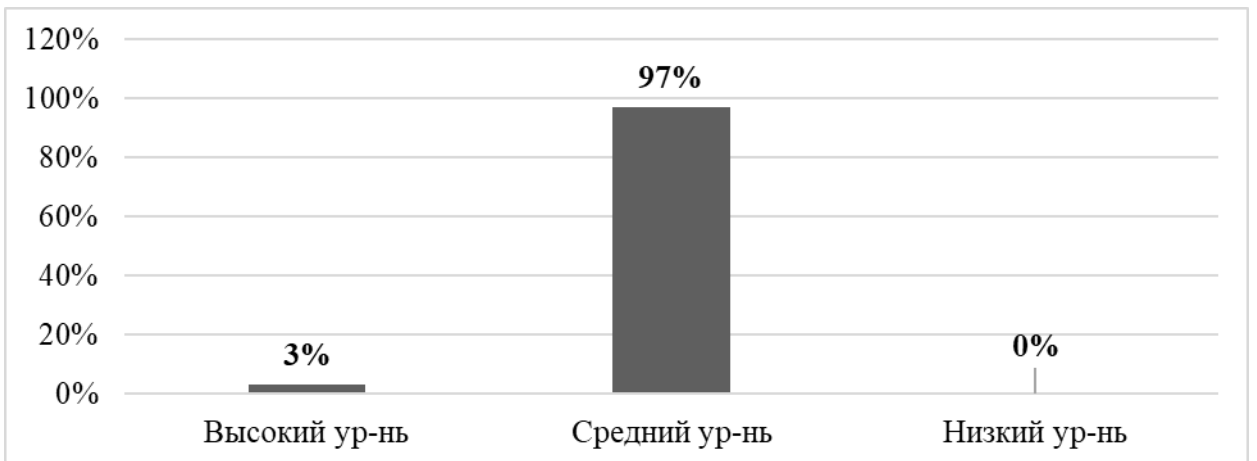


Рис. 7. Распределение участников по уровням страха быть отвергнутым по методике «Диагностика мотивов аффилиации» (А.Мехрабиан), (в %)

По результатам диагностики можно увидеть, что большинство опрошенных имеют средние показатели как по шкале «Стремление к принятию», так и по шкале «Страх отвержения», что может указывать на наличие внутреннего конфликта между стремлением к людям и их избеганием, который возникает при встрече с незнакомыми людьми. У одного испытуемого наблюдается низкий уровень стремления к принятию и высокий уровень страха быть отвергнутым, что характерно для людей, намеренно избегающих контактов и ищущих одиночества.

Обобщая результаты трёх методик, мы составили рисунок 8, на котором виден итоговый уровень переживания чувства одиночества у молодых людей.

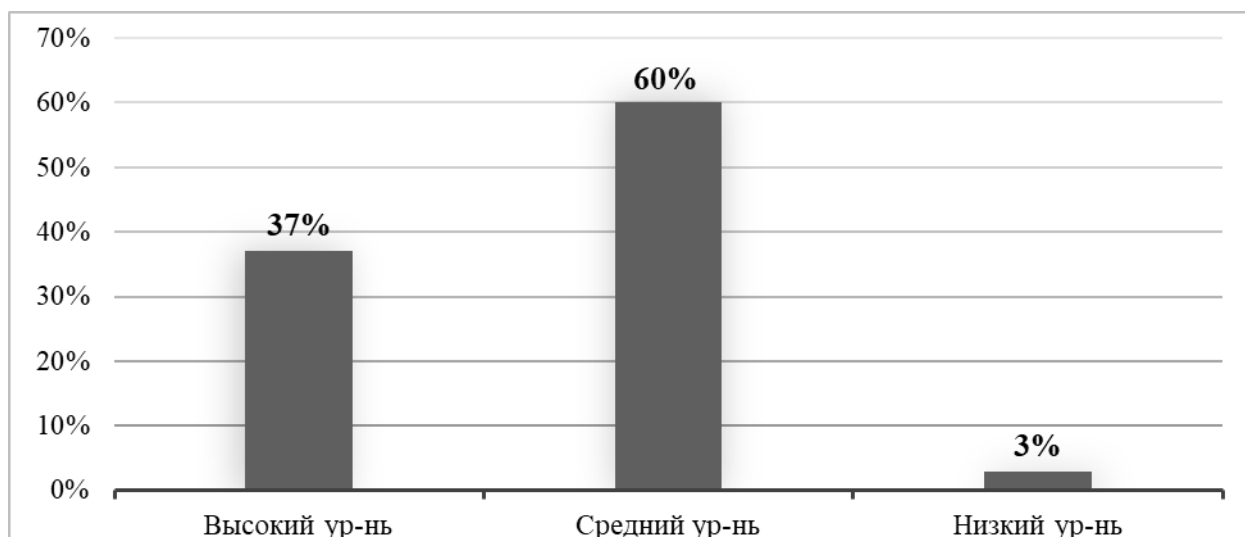


Рис. 8. Итоговый уровень переживания субъективного чувства одиночества у молодых людей, (в %)

На рисунке 8 видно, что у 37% опрошенных наблюдается высокий уровень переживания субъективного чувства одиночества. Это состояние их тяготит, им сложно находиться в уединении, а также они испытывают недостаток общения с окружающими. Средний уровень субъективного чувства одиночества был выявлен у 60% респондентов. Такие люди не испытывают чувство одиночества постоянно, но оно появляется у них периодически и не вызывает ярких негативных эмоций. Только 3% участников констатирующего эксперимента имеют низкий уровень переживания чувства одиночества. Они одинокими себя не считают, не испытывают потребности в большем количестве контактов, удовлетворены уровнем эмоциональной привязанности с близкими, легко находят общий язык с окружающими и без труда заводят новые знакомства.

#### 4. Шкала интернет-зависимости Чена

Благодаря этой методике можно выявить наличие и степень интернет-зависимости у испытуемого – подробные результаты диагностики находятся в приложении Б (таб. 4), сводные результаты распределения испытуемых представлены на диаграмме (рис. 9) и в таблице 3.

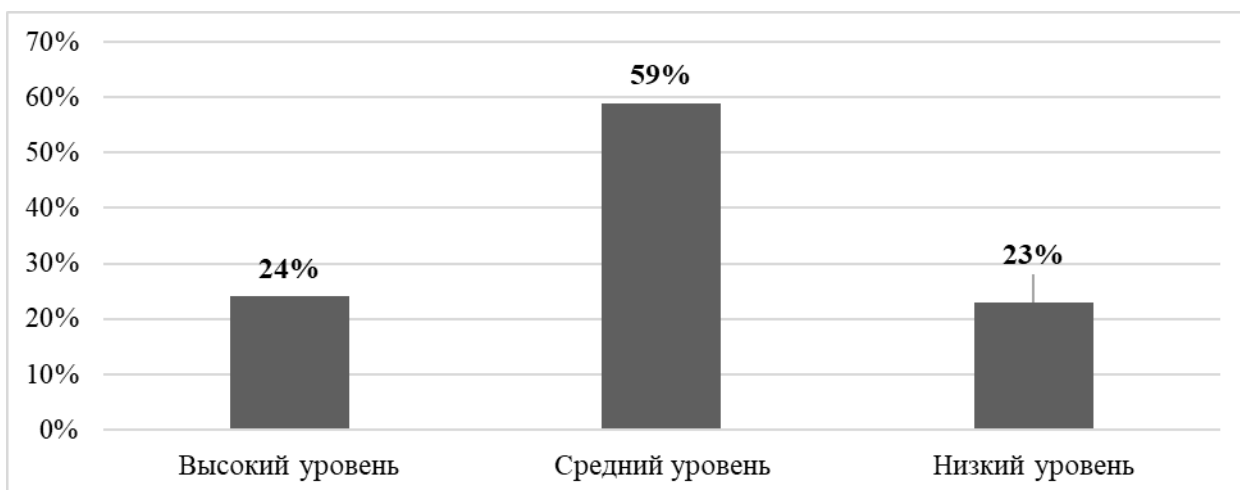


Рис. 9. Распределение участников по уровню интернет-аддикции по методике «Шкала интернет-зависимости Чена», (в %)

Выраженный и устойчивый паттерн интернет-зависимого поведения наблюдается у 24% опрошенных. Эти респонденты отмечают у себя дискомфорт, возникающий при отсутствии возможности выхода в интернет, неспособность управления временем, которое они проводят в сети и ухудшение физического здоровья. 59% опрошенных имеет склонность к возникновению интернет-зависимого поведения. Такие люди проводят в интернет-пространстве достаточно много времени, однако при отсутствии возможности зайти в сеть не испытывают дискомфорта и без труда могут найти себе другое занятие. Минимальный риск развития интернет-зависимого поведения имеют 23% участников констатирующего эксперимента.

Согласно нашей гипотезе, есть взаимосвязь с тем насколько сильно человек испытывает субъективное чувство одиночества и наличием у него



интернет-зависимого поведения. Для того, чтобы доказать или опровергнуть эту гипотезу, мы воспользовались коэффициентом корреляции Спирмена.

Чтобы произвести расчёт, необходимо выполнить следующие действия:

1. Вводим в значения «А» суммарные баллы данные методики «Тест-опросник субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона.

2. Вводим в значения «В» полученные данные методики ««Шкала интернет-зависимости Чена»».

Коэффициент корреляции Спирмена:

$$r = 1 - \frac{6 \cdot \sum d^2}{n \cdot (n^2 - 1)} = 1 - \frac{6 \cdot 2034,5}{30 \cdot (30^2 - 1)} = 0,547$$

Оценим полученное нами эмпирическое значение коэффициента Спирмена, сравнив его с соответствующим критическим значением для заданного уровня значимости из таблицы критических значений коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Для выборки с числом элементов  $n=30$  и уровнем значимости  $p=0,05$  критическое значение коэффициента Спирмена  $r_{\text{крит}}=0,36$ . Так как абсолютное значение, полученного нами коэффициента корреляции больше критического значения, взятого из таблицы, мы принимаем гипотезу  $H_1$  о наличии значимой корреляционной зависимости между выборками. Подробные расчёты коэффициента корреляции представлены в приложении В.

Таким образом, констатирующий эксперимент показал, что большая часть респондентов испытывает субъективное чувство одиночества, однако лишь малая из них действительно находится в состоянии изоляции и имеет объективные причины для переживания отчуждённости. У более чем половины респондентов отмечается наличие нерегулярного характера чувства одиночества, они не осознают себя одинокими людьми, но изредка могут испытывать нехватку эмоционального контакта с окружающими.

Высоким уровнем позитивного одиночества обладает менее 10% испытуемых, значительная часть испытывает сложности в моменты уединения, неспособность получать удовольствие от времени с самим собой и склонны искать общение любой ценой.

Шкала опросника субъективного чувства одиночества Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона имеет взаимосвязь со шкалой интернет-зависимости Чена. В данном случае участники, испытывающие субъективное ощущение одиночества, осознают, что тратят больше времени, пребывая в интернете, чем им бы хотелось. Справедливо предположение, что в пиковые периоды состояния одиночества молодые люди, участвующие в эксперименте, склонны к поиску объектов для отвлечения внимания от своего состояния – интернету и социальным сетям. При их чрезмерном использовании, уходе от проблем реальной жизни в виртуальный мир может вызвать сложности в управлении своей жизнью, что сказывается на возникновении всеобъемлющего состояния одиночества.

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

### **2.3. Содержание формирующего этапа исследования и оценка его эффективности**

Констатирующий эксперимент, описанный в предыдущем параграфе показал, что значительная часть молодых людей испытывает субъективное чувство одиночества, а также имеет признаки и явные симптомы интернет-зависимого поведения. Поэтому формирующий этап работы будет строиться не только в рамках оптимизации эмоциональной сферы участников, но и в рамках их самосовершенствования, то есть помимо работы с преодолением субъективного чувства одиночества, мы будем делать акцент на формировании у участников положительного отношения к этому чувству,

чтобы они могли извлекать пользу из этого состояния, не прибегая к побегу от реальности в социальные сети и интернет.

В формирующей работе приняли участие молодые люди с высоким уровнем переживания чувства одиночества и высокими показателями интернет-зависимости – 11 человек (группа получилась разнородной по полу).

С учётом вышесказанного нами была составлена специальная программа консультаций. В соответствии с выявленными в ходе констатирующего эксперимента данными, нами были определены цель и задачи работы.

Цель программы – преодоление переживания чувства одиночества у молодых людей посредством группового психологического консультирования.

Задачи программы:

1. Снятие тревоги, развитие навыков саморегуляции эмоций.
2. Преодоление психологических барьеров и страхов, мешающих коммуникации с другими людьми и самовыражению.
3. Развитие навыков общения и внутренних качеств.
4. Формирование позитивного представления об одиночестве.

Содержание программы составлено на основе результатов констатирующего эксперимента. Программа групповых консультаций состоит из 10 встреч (таб. 4, Приложение Г). Продолжительность одной консультации – 1 час, частота проведения – 2 встречи в неделю.

Контрольная встреча, она же диагностическая – через 1 месяц после окончания консультаций.

Формы работы с участниками программы: беседа, дискуссия, психологические упражнения, групповой анализ, самооценивание, целеполагание, моделирование жизненных ситуаций и др.

Все встречи имели общую структуру, которая представлена в таблице 4.

## Структура консультативных встреч

Этап	Структура
1. Организационный этап	1. Приветствие (создание атмосферы доверия и принятия с помощью упражнений на сплочение) 2. Обсуждение домашнего задания (если было)
2. Основной этап	3. Консультативная беседа по теме занятия 4. Практическая часть (выполнение психологических упражнений и приёмов)
3. Завершающий этап	5. Домашнее задание (если требуется) 6. Рефлексия, подведение итогов встречи, прощание.

Был подобран комплекс приемов и психотехник, направленный на снижение уровня субъективного чувства одиночества, а также составлено тематическое планирование, представленное в таблице 5.

## Тематический план групповых занятий

Номер встречи	Тема занятий	Задачи
1 встреча	«Будем знакомы»	Знакомство, снятие напряжения, создание дружеской атмосферы
2 встреча	«Создание команды»	Сплочение группы, создание доверительной рабочей атмосферы
3 встреча	«Я тебя понимаю»	Актуализация проблемы переживания одиночества
4 встреча	«Что я чувствую?»	Снятие тревоги, обучение навыкам саморегуляции
5 встреча	«Кто я?»	Выявление страхов и их обсуждение, повышение самооценки
6 встреча	«Эффективные приёмы коммуникации»	Развитие свободы выражения эмоций, развитие навыков коммуникации
7 встреча	«Борьба с одиночеством»	Осознание и принятие причин своего одиночества, поиск путей его преодоления
8 встреча	«Полезное» одиночество»	Развитие позитивного отношения к одиночеству

9 встреча	Лучшая версия меня	Закрепление благоприятного отношения к себе, повышение самопонимания
10 встреча	«Прощание»	Закрепление положительных изменений, осмысление опыта, полученного в группе

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

Групповые консультации проводились в течение пяти недель. На первых встречах участники демонстрировали скованность, отмечали, что испытывают сложности с раскрытием и обсуждением своих проблем, поэтому мы использовали упражнения, направленные на сплочение и расслабление для создания более благоприятной и открытой для взаимодействия атмосферы, что позволило участникам вести себя более раскрепощённо и охотнее делиться своими переживаниями.

На 4–10 встречах испытуемые активно принимали участие в обсуждениях, с интересом выполняли все упражнения и смогли более открыто показывать свои эмоции и анализировали настроение и эмоции других.

На завершающем этапе молодые люди делились впечатлениями о прошедших встречах и успехах применения, полученной в ходе консультаций, информации в реальной жизни. В целом участие в групповой работе было активным, полноценным – была видна заинтересованность в решении проблемы.

Судя по рефлексии, по высказанным участниками группы мнениям проведенная работа была им полезна: нами была использована форма группового консультирования, а потому мы проводили работу таким образом, что к определенным выводам участники приходили самостоятельно.

После реализации программы формирующего эксперимента нами был проведен повторный срез, направленный на анализ динамики снижения

уровня субъективного чувства одиночества. В работе были использованы методики, аналогичные первому срезу. Ниже мы представляем обсуждение полученных результатов.

Таблица 6

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

№ испытуемого	Кол-во баллов до форм.экспер.	Уровень до форм. экспер.	Кол-во баллов после форм.экспер	Уровень после форм.экспер
2	46	Высокий	26	Низкий
6	56	Высокий	39	Средний
7	49	Высокий	36	Средний
11	49	Высокий	43	Высокий
12	56	Высокий	37	Средний
15	43	Высокий	31	Средний
17	62	Высокий	41	Высокий
18	45	Высокий	27	Средний
19	40	Высокий	39	Средний
28	40	Высокий	25	Низкий
30	41	Высокий	34	Средний

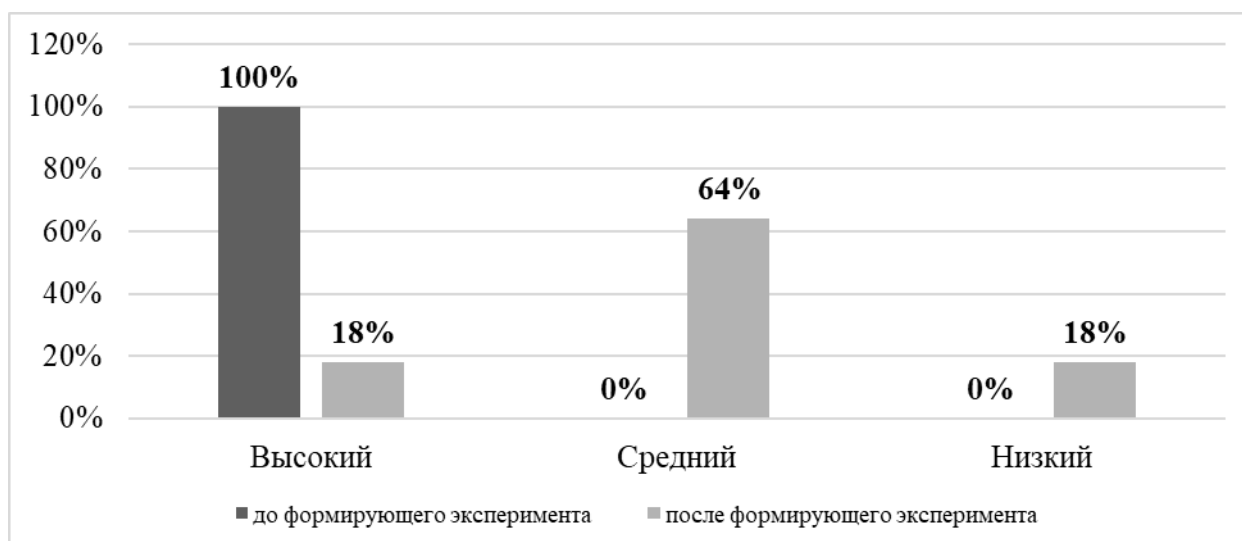


Рис. 10. Уровни субъективного переживания одиночества по методике «Шкала одиночества Д. Рассела, М. Фергюсона, принимающих участие в формирующем эксперименте, до и после формирующего эксперимента (в %)

По результатам повторной диагностики видно, что число участников с высоким уровнем субъективного переживания одиночества существенно снизилось. Лишь у 18% испытуемых уровень переживания одиночества остался на высоком уровне. Это может свидетельствовать о снижении чувства страха, улучшении коммуникативных навыков и регуляции собственных эмоциональных состояний у участников.

Другими словами, повторная диагностика позволила продемонстрировать положительную динамику в уровнях переживания субъективного чувства одиночества у испытуемых.

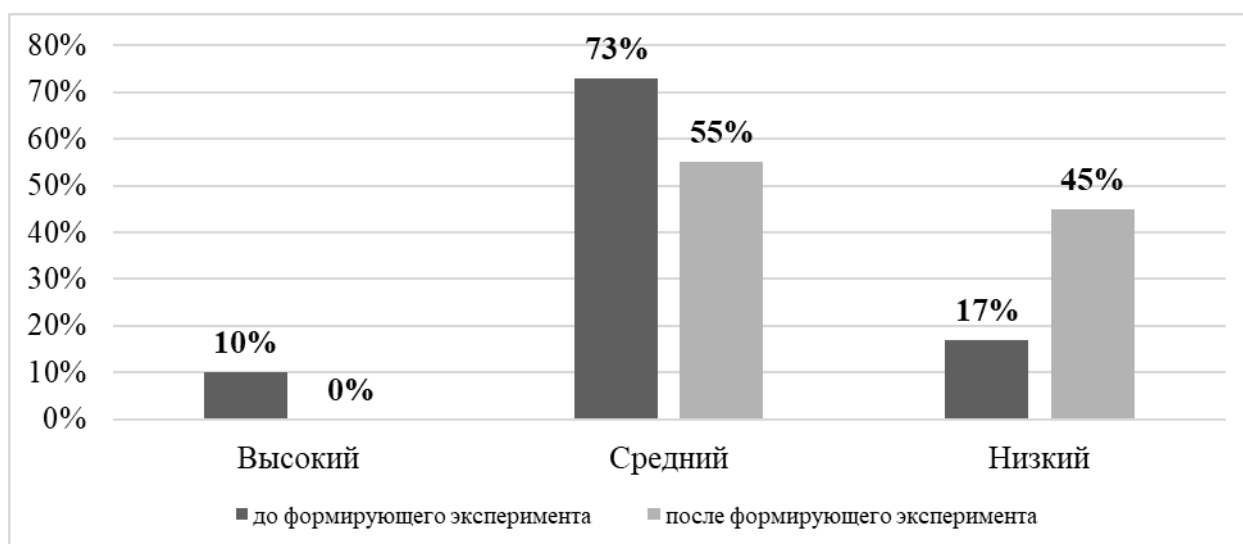


Рис. 11. Распределение участников, принявших участие в формирующем эксперименте, по уровням переживания одиночества по методике «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев), до и после формирующего эксперимента (в %)

Исходя из рисунка 11, мы можем сделать вывод о том, что в группе произошли положительные изменения. Число участников, находящихся на высоком уровне переживания одиночества сократилось с 10 до 0 процентов. Значительно увеличилось число испытуемых с низким уровнем переживания одиночества, что указывает на эффективность групповых консультаций в

работе с чувством одиночества. Число молодых людей со средним уровнем переживания одиночества также снизилось на 18%.

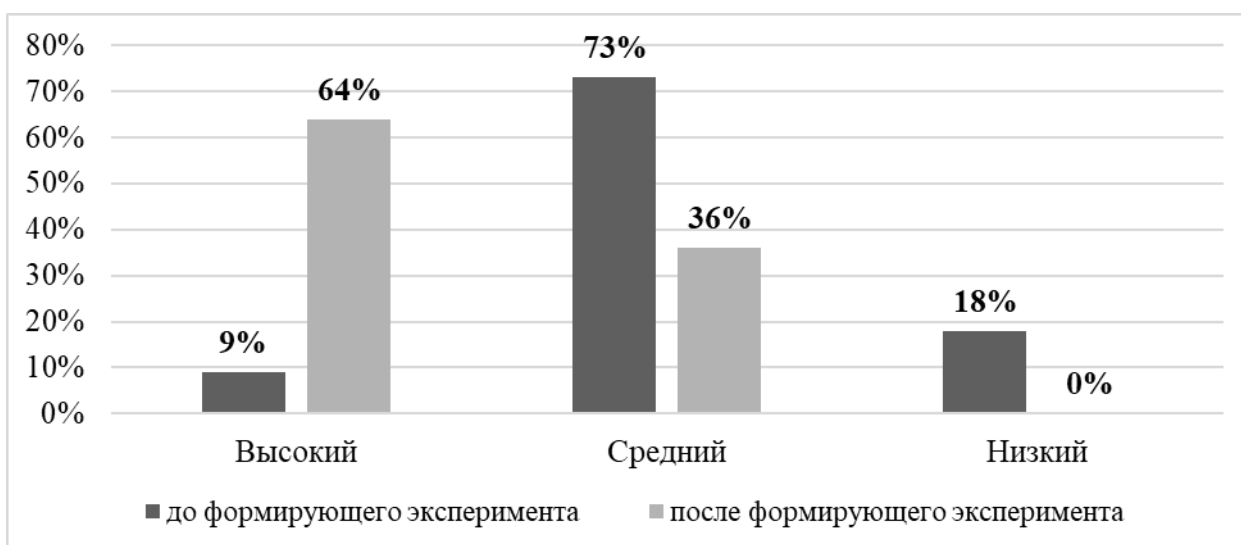


Рис. 12. Распределение участников, принявших участие в формирующем эксперименте, по уровням позитивного отношения к одиночеству по методике «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев) до и после формирующего эксперимента (в %)

Повторная диагностика показала, что участники приобрели более позитивные представления об одиночестве, ситуации уединения стали вызывать значительно меньше страхов и переживаний. Более половины опрошенных смогли научиться видеть в одиночестве не проблему, а ситуацию из которой можно извлечь пользу и использовать это время эффективно.

Таблица 8

Выраженность мотивационных тенденций у молодых людей, принявших участие в серии групповых консультаций, по методике «Диагностика мотивов аффилиации» (А.Мехрабиан) – повторная диагностика

№ испытуемого	Стремление к людям		Страх быть отвергнутым	
	До	После	До	После
2	109	94	155	135
6	103	100	158	106
7	95	99	138	110



11	77	97	133	102
12	101	109	151	113
15	121	146	149	128
17	103	158	169	118
18	125	111	117	79
19	120	143	160	105
28	125	139	130	117
30	72	98	182	144

По результатам повторной диагностики, можно заметить общую тенденцию к снижению у участников мотива «страх быть отвергнутым», что является положительной динамикой. Испытуемые стали более уверены в себе, активнее заводят новые контакты, не боясь отказов, участвуют в общественной жизни, и лучше реагируют на критику.

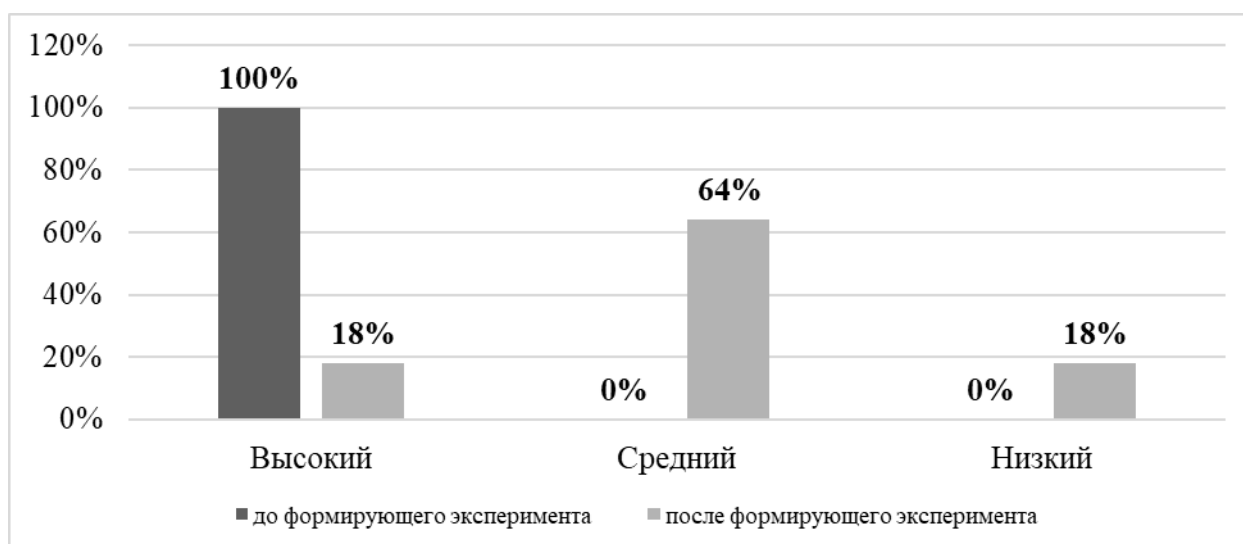


Рис. 13. Итоговый уровень переживания субъективного чувства одиночества молодыми людьми до и после формирующего эксперимента, (в %)

Число участников с высоким уровнем субъективного переживания одиночества существенно снизилось. Лишь у 18% испытуемых уровень переживания одиночества остался на высоком уровне. Это может свидетельствовать о снижении чувства страха, улучшении коммуникативных навыков и регуляции собственных эмоциональных состояний у участников. А также произошло заметное снижение участников со средним (на 64%) и

низкими (на 18%) уровнями переживания субъективного чувства одиночества.

Таким, образом, предложенная нами программа смогла снизить уровень чувства одиночества у молодых людей.

С целью проверки достоверности различий нами была проведена статистическая обработка полученных результатов с применением Т-критерия Вилкоксона. В данном случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: (0,01). Гипотеза  $H_1$  принимается. Показатели после эксперимента ниже, чем показатели до опыта. Подробнее с результатами можно ознакомиться в приложении Е.

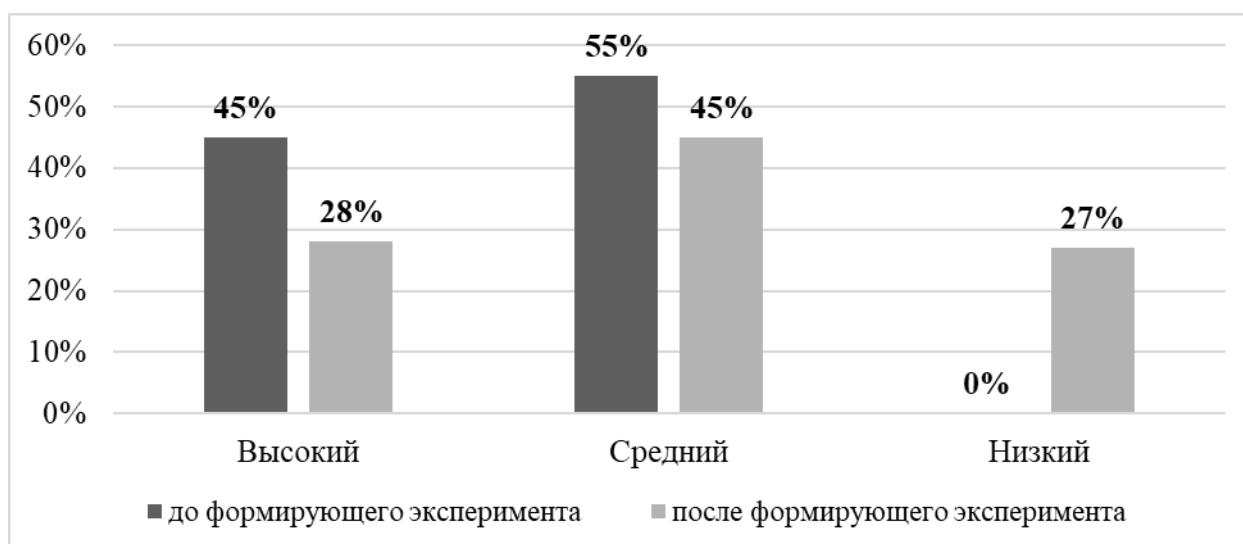


Рис. 14. Распределение участников, принявших участие в серии групповых консультаций, по уровню интернет-аддикции по методике «Шкала интернет-зависимости Чена» до и после формирующего эксперимента (в %)

Повторная диагностика участников, принявших участие в формирующем эксперименте, на интернет-зависимое поведение выявила небольшие изменения в показателях. На 17% сократилось число испытуемых с высоким уровнем интернет-зависимого поведения и на 10% – со средним уровнем, что свидетельствует о положительных изменениях. Некоторым участникам формирующего эксперимента удалось больше времени уделять

живому общению, сократить скрытую неприязнь к незнакомым людям, стать более открытыми в эмоциональном плане. Молодые люди начали наиболее продуктивно проводить время в одиночестве, не пытаясь сбегать в социальные сети, благодаря тому, что произошли сдвиги в сторону позитивного отношения к состоянию уединения.

Таким образом, после участия в формирующем эксперименте участники группы стали испытывать субъективное ощущение одиночества гораздо реже, научились техникам саморегуляции и работы с этим состоянием, поработали над отношением к себе и окружающим, научились находить ресурс в ситуации уединения, что привело к сокращению времени, которое участники проводят в социальных сетях и интернете. Положительная динамика небольшая, но это объяснимо тем, что у некоторых участников уже сформирован паттерн зависимого поведения, что, в свою очередь, требует более серьезной индивидуальной работы.

Следовательно, работа по профилактике интернет-зависимости и преодоления субъективного чувства одиночества возможна, и она особенно актуальна для современных молодых людей.

## Выводы по главе 2

Таким образом, во второй главе нами были проанализированы результаты исследования:

Основной целью исследования является установление взаимосвязи субъективного ощущения одиночества и интернет-зависимого поведения, изучение группового психологического консультирования как способа преодоления переживания одиночества.

В исследовании на добровольной основе приняли участие мужчины и женщины в возрасте от 20 до 30 лет. В констатирующем эксперименте принимали участие 30 человек, в формирующем эксперименте – 11 человек.

В качестве основных критериев проявления одиночества выступили интенсивность, характер переживания чувства одиночества, эмоциональная изоляция и потребность в аффилиации. В качестве основных критериев проявления интернет-зависимого поведения были выделены влияние на образ жизни, психические и физические проявления при отказе от использования интернета и социальных сетей, дезадаптация.

Методики, используемые в исследовании: тест-опросник субъективного ощущения одиночества (Л. Пепло, Д. Рассел, М. Фергюсон в адаптации Н.Е. Водопьяновой), дифференциальный опросник переживания одиночества ДОПО-3к (Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осина), диагностика мотивов аффилиации (А. Мехрабиан), шкала интернет-зависимости Чена.

По результатам констатирующего эксперимента было выявлено, что более трети опрошенных обладают высоким уровнем субъективного чувства одиночества, что выражено закрытостью, недостатком эмоционально близких, доверительных отношений, высокой социальной и эмоциональной изолированностью. К тому же у них наблюдается высокий уровень стремления к людям, но их связи остаются поверхностными, а страх перед новыми знакомствами значительным.

Кроме того, для молодых людей, испытывающих субъективное чувство одиночества характерно ощущение тревожности в ситуациях уединения и неспособность использовать это время с пользой для себя.

Исследование интернет-зависимого поведения позволило выявить, что выраженный и устойчивый паттерн интернет-зависимого поведения наблюдается также у трети опрошенных: они испытывают дискомфорт, возникающий при отсутствии возможности выхода в интернет, неспособность управления временем, которое они проводят в сети и ухудшение физического здоровья.

В исследовании предлагается введение программы психологического консультирования, целью которой является преодоление деструктивного переживания чувства одиночества у молодых людей в возрасте от 20 до 30 лет посредством проведения группового консультирования.

Программа групповых консультаций состоит из 10 встреч и включает в себя такие формы работы, как беседа, дискуссия, психологические упражнения, групповой анализ, самооценивание, целеполагание, моделирование жизненных ситуаций и информирование.

Анализ результатов контрольного среза показал, что после реализации программы в группе произошли значительные изменения в уровнях чувства одиночества и всех его компонентах. Число участников с высоким уровнем субъективного переживания одиночества существенно снизилось. Лишь у 18% испытуемых уровень переживания одиночества остался на высоком уровне. Это может свидетельствовать о снижении чувства страха, улучшении коммуникативных навыков и регуляции собственных эмоциональных состояний у участников. А также произошло заметное снижение участников со средним (на 64%) и низкими (на 18%) уровнями переживания субъективного чувства одиночества. Кроме того, молодые люди, испытывающие неспособность находиться в ситуации уединения, научились находить в этом состоянии ресурс, изменили негативное отношение к одиночеству на более нейтральное или положительное.

Небольшие позитивные сдвиги произошли и в уровнях интернет-зависимого поведения. Поскольку участники научились методам саморегуляции, изменили своё отношение к одиночеству, стали меньше испытывать негативных эмоций, то и потребность в уходе от реальности снизилась. Однако, высокий уровень интернет-аддикции у части участников остался неизменным, так как сформированная зависимость, требует более серьёзной и длительной индивидуальной работы.

Опираясь на полученные результаты, можно сделать вывод о том, что внедрённая нами программа групповых консультаций является эффективным средством для преодоления субъективного чувства одиночества и, как следствие, для профилактики и снижения интернет-зависимого поведения.

Таким образом, наша гипотеза подтвердилась.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В диссертационной работе нами были решены следующие задачи:

1. Рассмотрены основные теоретические модели феномена одиночества: неопределенная модель, социологическая, когнитивная, интеракционистская, приватная, экзистенциальная, гуманистическая, общесистемная и феноменологическая. Большинство теорий определяют одиночество как неприятное переживание, от которого стремятся избавиться. Психодинамический и феноменологический подходы считают переживание одиночества патологичным. Данное утверждение оспаривают представители экзистенциальной модели, для которых одиночество – необходимый элемент существования человека, способствующий его развитию. В нашей работе мы приняли за основу следующее определение одиночества, принадлежащее Е.В. Зинченко.

Одиночество – это болезненное психическое состояние человека, возникающее вследствие фрустрации его потребности в общении с другими людьми, в том числе в доверительном.

2. Изучены теоретические представления о влиянии интернета и социальных сетей на человека таких авторов, как С. Андреассен, Д.Бойд, И. Голдберг, А.В. Мудрик, Н.А. Цой, К. Янг.

Ряд исследований, рассматривающих общение в интернете, доказывает, что люди имеют тенденцию использовать данный способ взаимодействия с окружающими в результате дефицита реального, живого общения. Технологизация жизни так или иначе вынуждает молодёжь прибегать к интернет-общению в социальных сетях, что вызывает трудности в развитии навыков межличностного общения лицом к лицу и, тем самым, может приводить к усилению субъективного ощущения одиночества.

3. С помощью коэффициента корреляции Спирмена была выявлена взаимосвязь между формированием интернет-аддикции и уровнем субъективного переживания чувства одиночества. Чем выше уровень

субъективного чувства одиночества, тем выше уровень интернет-зависимого поведения, поскольку участники предпочитают сбегать от дискомфортного состояния уединения в виртуальный мир интернета и социальных сетей.

4. Для проведения экспериментального исследования подобран комплекс диагностических методик, с помощью которых было выявлено, что 37% опрошенных обладают высоким уровнем переживания субъективного чувства одиночества. Это состояние их тяготит, им сложно находиться в уединении, а также они испытывают недостаток общения с окружающими. Средний уровень субъективного чувства одиночества был выявлен у 60% респондентов. Они не ощущают одиночество постоянно, но оно появляется у них периодически и не вызывает ярких негативных эмоций. Только 3% участников констатирующего эксперимента имеют низкий уровень переживания чувства одиночества.

Выраженный и устойчивый паттерн интернет-зависимого поведения выявлен у 24% опрошенных. Их состояние характеризуется дискомфортом, возникающем при отсутствии возможности выхода в интернет, неспособностью управления временем, которое они проводят в сети и ухудшением физического здоровья. 59% опрошенных имеет склонность к возникновению интернет-зависимого поведения. Они проводят в интернет-пространстве достаточно много времени, однако при отсутствии возможности зайти в сеть не испытывают дискомфорта и без труда могут найти себе другое занятие. Минимальный риск развития интернет-зависимого поведения имеют 23% участников констатирующего эксперимента.

5. Нами была разработана и апробирована психокоррекционная программа, направленная на преодоление переживания одиночества у молодых людей склонных к интернет-зависимому поведению. Она представляет собой совокупность приёмов, методов, техник, которые направлены на решение поставленной проблемы.



6. Повторная диагностика и сравнение результатов до и после формирующего эксперимента показали, что участники эксперимента:

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

- стали иметь более нейтральные, толерантные представления об одиночестве, ситуации уединения не вызывают тревогу и страх;

- изменили отношение к уединению, стали использовать эту ситуацию для решения проблем, творчества, учёбы и др.

Для проверки достоверности различий мы использовали Т-критерий Вилкоксона, и проведя статистическую обработку выяснили, что интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении с вероятностью 95%.

Таким образом, предложенные нами гипотезы подтвердились, цель достигнута и все поставленные задачи решены.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аветисова А.А. Психологические особенности игроков в компьютерные игры // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2011. Т. 8. №4. С. 35–58.
2. Ананьев Б.Г. Психология и проблемы человекознания // Под ред. А.А. Бодалева. М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж, 1996. 384 с.
3. Андроникова О.О. Основы психологического консультирования // Сибирский педагогический журнал. 2017. № 2. С. 92–96.
4. Аникина Т.В. Имя собственное Интернет-коммуникации // Известия Уральского государственного университета. 2010. № 2 (75). С.71-76.
5. Бабаева Ю.Р., Войскунский А.Е., Смылова О.В. Интернет: воздействие на личность // Гуманитарные исследования в Интернете. М.: Можайск-Терра, 2000.
6. Больбот Т.Ю, Юрьева Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография. Днепропетровск: Пороги, 2006. 196 с.
7. Бродовская Е.В., Шумилова О.Е. Российские пользователи и непользователи: соотношение и основные особенности // Мониторинг. 2013. № 3 (115). Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/rossiyskie-polzovateli-i-nepolzovateli-sootnoshenie-i-osnovnye-osobennosti> (дата обращения: 26.06.2021).
8. Вачков И.В. Психологический тренинг: методология и методика проведения // М.: Эксмо, 2010. 560 с.
9. Вейс Р.С. Теоретические подходы к одиночеству // Лабиринты одиночества / сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. М., 1989.

10. Винник В.Д. Социальные сети как феномен организации общества: сущность и подходы к использованию и мониторингу // Философия науки. 2012. № 4 (55). С. 110–126.
11. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от интернета: гуманитарные исследования в интернете // под ред. А.Е. Войскунского. М., «МожайскТерра», 2006. 432 с.
12. Гаврилова Т.Н. Развитие цифровой деменции: к теории вопроса // Universum: психология и образование: электрон. научн. журн. 2022. № 3(93). Режим доступа: <https://7universum.com/ru/psy/archive/item/13199>
13. Гаврилюк В.В. Специфика проблемы одиночества в современном российском обществе // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Социология. 2007. №. 3. С. 5–10.
14. Гасанова П.Г. Переживание одиночества и субъективное благополучие личности // Интерактивная наука. 2019. № 11 (45). Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/perezhivanie-odinochestva-i-subektivnoe-blagopoluchie-lichnosti> (дата обращения: 08.11.2022).
15. Гвоздиков Д.С. Под влиянием сети: антропологический подход к анализу формирования online-связей» // Вестник СПбГУ. Серия 12. Социология. 2014. № 2.
16. Гибсон Л.К. Взрослые дети эмоционально-незрелых родителей: как научиться ценить себя и наладить отношения с родителями [пер. с англ. Е. Терещенковой]. Н. Новгород: изд-во Елены Терещенковой, 2018. 276 с.
17. Гизатуллина, А.Г. Системно-антропологический анализ психологии одиночества. Томск: Изд-во Том.ун-та, 2013. 184 с.
18. Горбатова Е.А. Теория и практика психологического тренинга: учеб-метод. пособие М.: Речь, 2008. 320 с.
19. Григорьева К. Интернет-зависимость [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.psycom.net/iadcriteria.html>
20. Гутник Е.П., Панкратьева Е.М. Влияние субъективного переживания одиночества на социальные потребности личности // Научно-

методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 37. С. 281–285.  
Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2015/95679.htm>.

21. Данилова Е.Е., Дубровина И.В., Прихожан А.М. Психология. / Под ред. О.В. Данчева, Ю.М. Швалб. Одиночество: социально-психологические проблемы. Киев. 1991. 270 с.

22. Денисова Т.Ю. Одиночество как экзистенциально-социальный феномен: Автореф. дис. канд. психол. наук: / Новосибирск, 2008. 25 с.

23. Дмитроченко А.А., Самородова А.В., Гайворонская А.А. Социальная фрустрированность и ощущение одиночества // Смоленский медицинский альманах. 2016. № 4. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnaya-frustrirovannost-i-oschuschenie-odinochestva> (дата обращения: 08.11.2022).

24. Долгинова О.Б. Изучение одиночества как психологического феномена // Прикладная психология, 2000. № 4. С. 28–36

25. Донских Т.А. Семь путей к катастрофе: деструктивное поведение в современном мире. Новосибирск: Наука, 1990. 224 с.

26. Егоров А. Ю. Интернет-зависимости // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития; под ред. А. Е. Войскунского. М.: Акрополь, 2009. С. 29–55

27. Егоров А.Ю. Особенности личности подростков с интернет-зависимостью // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2005. Т. 5. № 2. С. 91–98.

28. Жичкина А.Е., Белинская Е.П. Стратегии самопрезентации в Интернет и их связь с реальной идентичностью. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://banderus2.narod.ru/70312.html>

29. Заворотных Е.Н. Социально-психологические особенности одиночества как субъективного переживания: дисс. канд. психол. наук: 19.00.05 – социальная психология. СПб. 2009. 254 с.

30. Зинченко Е.В. Одиночество // Психология общения. Энциклопедический словарь. М.: Когито-Центр, 2015. С.98–99.

31. Зотова Д.В., Розанов В. А. Патологическое использование и зависимость от социальных сетей – анализ с позиций феноменологии аддиктивного поведения // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2020. № 2. С. 158–183.
32. Иванова Т.В. Интернет-зависимость как проблема современного общества // Интеллектуальный потенциал XXI века: ступени познания. 2014. № 24. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/internet-zavisimost-kak-problema-sovremennogo-obschestva>
33. Иванченко Г.В., Покровский Н.Е. Универсум одиночества: социологические и психологические очерки. М.: Логос, 2008. 408 с.
34. Клименко О.А. Социальные сети как средство обучения и взаимодействия участников образовательного процесса // Теория и практика образования в современном мире: материалы междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, февраль 2012 г.). СПб.: Реноме, 2012. С. 405–407.
35. Клименко Е.В. Феномен субъективного переживания одиночества цифровым поколением // Молодой ученый. 2020. № 22 (312). С. 471-475. Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/312/70756/> (дата обращения: 26.06.2021).
36. Климентьева Е.Н. Одиночество как социальная проблема современной России // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 1: Регионоведение: философия, история, социология, юриспруденция, политология, культурология. 2009. № 3. С. 97–101.
37. Ключева Н.В. Консультационная психология: методические указания // Ярославль: ЯрГУ, 2011. 60 с.
38. Кон И.С. Психология ранней юности // М.: Просвещение, 1989. 256 с.
39. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение, общая характеристика и закономерности развития // Обзор психиатрии и мед. психологии. 2008. 219 с.
40. Корчагина С.Г. Психология одиночества. М., 2008.

41. Коротникова Н.В. Интернет-зависимость и депривация в результате виртуальных взаимодействий. Социологические исследования, № 6, Июнь 2010, С. 70–79
42. Кочеткова Т.Н. Противоречивая сущность концепта «одиночество» // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2015. № 9 (53). С. 532–542.
43. Крайг Г. Одинокое люди: мифы и реальность // Психология развития. СПб.: Питер, 2003. С.704–705.
44. Крутько И.С., Осипчукова Е.В., Сенук З.В. Роль превентологического образования в формировании культуры здорового образа жизни студентов // ТипФК. 2020. № 5. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-preventologicheskogo-obrazovaniya-v-formirovani-kultury-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov> (дата обращения: 07.11.2022)
45. Лабиринты одиночества // сост. общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского; пер. с англ. М.: Прогресс, 1989. 624 с.
46. Лисовский В.Т. Социология молодежи // СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 1996. 361 с.
47. Лоскутова (Бурова) В.А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств // Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата медицинских наук. Новосибирск. 2004. 58 с.
48. Лучинкина А.И. Психология человека в Интернете. Киев: ООО «Информационные системы», 2012. 200 с.
49. Малыгин В.Л. Особенности личностных свойств и семейных коммуникаций как факторов риска формирования // Молодое поколение XXI века: актуальные проблемы социально-психологического здоровья: материалы IV междунар. конгресса. Киров, 2019. С. 43–44.
50. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. // Пер. с англ. СПб.: Питер, 2009. 352 с.

51. Матеев Д.А. Типология одиночества // Гуманитарные науки в Сибири. 2008. № 1. С. 70–74.
52. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения: учеб. пособие. СПб.: Речь, 2005. 212 с.
53. Милованова А.Е. Субъективное чувство одиночества на фоне психологической зависимости от интернета и социальных сетей у молодёжи // Трибуна учёного. 2022. № 10. С. 21–25
54. Михайлова А.И. Осмысление феномена одиночества как социального явления // Учёные записки ЗабГУ. Серия: Философия, социология, культурология, социальная работа. 2013. № 4 (51). Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osmyslenie-fenomena-odinochestva-kak-sotsialnogo-yavleniya> (дата обращения: 21.06.2021).
55. Мишина М.М., Григорьева С.И., Губанов А.В. Интернет-зависимость и переживание одиночества современным молодым человеком // Гуманитарное пространство. 2018. № 3. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/internet-zavisimost-i-perezhivanie-odinochestva-sovremennym-molodym-chelovekom> (дата обращения: 21.06.2021).
56. Мохначева А.П. Социальные сети как феномен современности. Молодежь в меняющемся мире: актуальные проблемы и перспективы изучения. Материалы II всероссийской научно-практической конференции 24 марта 2011 года / Часть вторая. - Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. пед. ун-та, 2011. С. 95–97.
57. Мудрик А.В. Социализация человека // Электронный научно-публицистический журнал "НомоCyberus". 2019. № 1(6). [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://journal.homocyberus.ru/peer\\_groups\\_in\\_cyberspace](http://journal.homocyberus.ru/peer_groups_in_cyberspace)
58. Нестеренко Г.О., Тишкова О.В. Социальные сети: эволюция, структура, анализ. Режим доступа: [http://archive.nbu.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/Gileya/2011\\_49/Gileya49/F37\\_doc.pdf/](http://archive.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Gileya/2011_49/Gileya49/F37_doc.pdf/) (Дата обращения: 29.05.2022).

59. Панкратова И.А., Рогова Е.Е. Взаимосвязь переживания чувства одиночества и компьютерной зависимости у подростков из полных и неполных семей // Мир науки. Педагогика и психология. 2021. № 6. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-perezhivaniya-chuvstva-odinochestva-i-kompyuternoy-zavisimosti-u-podrostkov-iz-polnyh-i-nepolnyh-semey>
60. Патаракин Е.Д. Социальные взаимодействия и сетевое обучение 2.0. М.: НП «Современные технологии в образовании и культуре», 2009. 176 с
61. Патюков С.В. Социальная сеть: понятие, история возникновения, современное положение дел // Юный ученый. 2017. № 2 (11). С. 75–77. Режим доступа: <https://moluch.ru/young/archive/11/873/> (дата обращения: 01.04.2021).
62. Позднякова В.В. Функции интернета в современном обществе // Молодой ученый. 2019. № 28 (266). С. 220-221. Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/266/61513/> (дата обращения: 22.06.2021).
63. Полякова Н.Л. Новые теоретические перспективы в социологии начала XXI в. // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 18. Социология и политология. 2015. № 2. С. 29–46.
64. Рассказова Е.И., Емелин В.А., Тхостов А.Ш. Диагностика психологических последствий влияния информационных технологий на человека // Журнал неврологии и психиатрии имени С.С. Корсакова. 2019. Т. 119. № 4-2. С. 36–43.
65. Редина А.В. Переживание одиночества и типологические особенности саморегуляции в процессе развития личности в раннем юношеском возрасте // Мир науки. Педагогика и психология. 2022. Т. 10. № 2. Режим доступа: <https://mir-nauki.com/PDF/29PSMN222.pdf>
66. Рисмен Д. Одинокая толпа: изучение изменения американского характера // соавт. Н. Глейзер, Р. Денни. М., 1950.



67. Рогов Е.И. Психология общения. М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001. 336 с.
68. Рудестам К. Групповая психотерапия. // Пер. с англ. М., 1993. 368 с.
69. Руководство по аддиктологии // Под ред. Проф. В.Д. Менделевича. СПб.: Речь, 2009. 768 с.
70. Садлер У. От одиночества к аномии // М.: Прогресс, 1989. С. 21-52.
71. Садыгова Т.С. Социально-психологические функции социальных сетей // Вектор науки ТГУ. № 3 (10). 2012. С. 192–194.
72. Сафонова М.В. Социальные представления современных россиян об одиоком человеке // Problems of psychology in the 21 century. 2012. С. 81–84
73. Сизикова Т.Э. Рефлексивное психологическое консультирование. Ч. 3. Методы рефлексивного психологического консультирования. Н-ск: НГПУ. 2018. 518 с.
74. Симатова, О.Б. Психологические механизмы формирования аддиктивного поведения // Вестник ЧитГУ. 2019. № 1. С. 83–92.
75. Солдатова Е.Л., Погорелов Д.Н. Феномен виртуальной идентичности: современное состояние проблемы // Образование и наука. 2018. № 5. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-virtualnoy-identichnosti-sovremennoe-sostoyanie-problemy> (дата обращения: 23.06.2021).
76. Сорокина Н.Д., Перцов С.С., Селицкий Г.В., Цагашек А.В. Нейрофизиологические и клинко-биологические особенности интернет-аддикции // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2019. Режим доступа: <https://doi.org/10.17116/jnevro201911912151>
77. Тайгулова Г.С. Типологии феномена одиночества в современной психологии личности // Социокультурные проблемы современного человека: материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. под ред. Н.Я. Большуновой, О.А. Шамшиковой. Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2010. Ч. I

78. Трубникова, С.Г. Психология одиночества: генезис, виды, проявления. М., 1999. 195 с.
79. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп // М. Изд-во Института Психотерапии, 2002. 362 с.
80. Фролова С.В. Групповое психологическое консультирование // Саратов: Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, 2018. 145 с.
81. Фромм Э. Человек одинок // Иностранная литература. 1996. № 1. С. 230–233.
82. Цой Н.А. Феномен Интернет-зависимости и одиночество // Журнал «Социальная психология». 2011. № 15. С. 98–107.
83. Чистая А. Интернет-зависимость – болезнь XXI века // Минская школа сегодня. 2008. № 6.
84. Шахмартова О.М., Болтага Е.Ю. Психологические аспекты общения в социальных сетях виртуальной реальности // Известия ПГПУ им. В. Г. Белинского. 2011. № 24. С. 1002–1008.
85. Шевченко И.О. Некоторые психологические особенности общения посредством Internet // М.: ВЛАДОС, 2005.
86. Щелина Т. Т., Маслова В. С. Феномен интернет-зависимости как причина девиантного поведения подростков // Молодой ученый. 2014. № 21.1. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/80/13809/>
87. Эксакусто Т. В. Особенности психологического сопровождения и психологической помощи молодежи в рамках работы центра психологической безопасности личности // Известия ЮФУ. Технические науки. 2005. № 5. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-psihologicheskogo-soprovozhdeniya-i-psihologicheskoy-pomoschi-molodezhi-v-ramkah-raboty-tsentra-psihologicheskoy> (дата обращения: 27.06.2021).

88. Юркова, Д.О. Проблема одиночества среди молодежи в современном обществе // М-во образования Респ. Беларусь, Гомел. гос. техн. ун-т им. П. О. Сухого; под общ. ред. В. В. Кириенко. Гомель: ГГТУ им. П. О. Сухого, 2011. С. 142–144.

89. Юрьева Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика // Днепропетровск: Пороги, 2006. 196 с.

90. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия // М.: Класс, 2004. 576 с

91. Andreassen C. S., Torsheim T., Brunborg G. S., Pallesen S. Development of a Facebook addiction scale // Psychological Reports. 2012. Vol. 110. P. 501–517

92. Correa T., Hinsley A. W., de Zuniga H. G. Who interacts on the Web? The intersection of users' personality and social media use // Computers in Human Behavior. 2010. Vol. 26. P. 247-253. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.09.003>

93. Griffiths M. D. The role of context in online gaming excess and addiction: some case study evidence // International Journal of Mental Health and Addiction. 2010. Vol. 8. P. 119–125.

94. Status of Mind: Social Media and Young People's Mental Health and Wellbeing Submitted. London: Royal Society for Public Health, 2022.

95. Subramanian K. R. Influence of Social Media in Interpersonal Communication // International Journal of Scientific Progress and Research. 2017. Vol. 109 (38). P. 70–75.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

Тест-опросник субъективного ощущения одиночества Д. Рассела, Л. Пепло,  
М. Фергюсона в адаптации Н. Е. Водопьяновой.

Инструкция: Укажите, как часто вы испытываете состояние, описанное в каждом нижеследующем пункте, используя варианты ответа: «часто», «иногда», «редко», «никогда». Подходящий вариант обведите.

№	Утверждение	Никогда	Редко	Иногда	Часто
1*	Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку	0	1	2	3
2	Мне не с кем поговорить	0	1	2	3
3	Для меня невыносимо быть таким одиноким	0	1	2	3
4*	Мне не хватает общения	0	1	2	3
5*	Я чувствую, будто никто не понимает меня	0	1	2	3
6*	Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят, напишут мне	0	1	2	3
7	Нет никого, к кому бы я мог обратиться	0	1	2	3
8	Я сейчас ни с кем не близок	0	1	2	3
9*	Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи	0	1	2	3
10*	Я чувствую себя покинутым	0	1	2	3
11	Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает	0	1	2	3
12	Я чувствую себя совершенно одиноким	0	1	2	3
13	Мои социальные отношения и связи поверхностны	0	1	2	3
14	Я умираю от тоски по компании	0	1	2	3
15*	В действительности никто, как следует, не знает меня	0	1	2	3
16*	Я чувствую себя изолированным от других	0	1	2	3
17	Я несчастен, будучи таким отверженным	0	1	2	3
18	Мне трудно заводить друзей	0	1	2	3
19*	Я чувствую себя исключенным и изолированным другими	0	1	2	3
20*	Люди вокруг меня, но не со мной	0	1	2	3

### Обработка результатов

В пунктах, отмеченных звездочкой (\*), прежде чем подсчитать баллы, следует произвести перестановку в обратном порядке (то есть 1=4, 2=3, 3=2, 4=1). Общий балл шкалы складывается из суммы всех двадцати пунктов.

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

Дифференциальный опросник переживания одиночества (ДОПО-3к) Е.Н.

Осина и Д.А. Леонтьева.

Инструкция: Вам предлагается ряд утверждений. Пожалуйста, рассмотрите последовательно каждое и оцените, насколько вы согласны с ним, выбрав один из четырех вариантов ответа: «Не согласен», «Скорее не согласен», «Скорее согласен», «Согласен». Цифру, соответствующую выбранному варианту, подчеркните или обведите кружком.

№	Утверждение	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен
1	Я чувствую себя одиноким	1	2	3	4
2	Когда рядом со мной никого нет, я испытываю скуку	1	2	3	4
3	Я люблю оставаться наедине с самим собой	1	2	3	4
4	Есть люди, с которыми я могу поговорить	1	2	3	4
5	Нет никого, к кому бы я мог обратиться	1	2	3	4
6	Мне трудно найти людей, с которыми можно было бы поделиться моими мыслями	1	2	3	4
7	В одиночестве приходят интересные идеи	1	2	3	4
8	Мне трудно быть вдали от людей	1	2	3	4
9	Бывают чувства, ощутить которые можно лишь наедине с собой	1	2	3	4
10	Есть люди, которые понастоящему понимают меня	1	2	3	4
11	Я не люблю оставаться один	1	2	3	4
12	Чтобы понять какие-то важные вещи, человеку необходимо остаться одному	1	2	3	4
13	Когда я остаюсь один, я не испытываю неприятных чувств	1	2	3	4
14	Я чувствую себя покинутым	1	2	3	4
15	В одиночестве голова работает лучше	1	2	3	4
16	Люди вокруг меня, но не со мной	1	2	3	4
17	В одиночестве человек познает самого себя	1	2	3	4
18	Я плохо выношу отсутствие компании	1	2	3	4
19	В одиночестве я чувствую себя самим собой	1	2	3	4
20	Худшее, что можно сделать с	1	2	3	4

	человеком, – это оставить его одного				
21	Мне кажется, что меня никто не понимает	1	2	3	4
22	Мне хорошо дома, когда я один	1	2	3	4
23	Когда я остаюсь один, я испытываю дискомфорт	1	2	3	4
24	В одиночестве каждый видит в себе то, что он есть на самом деле	1	2	3	4

### Обработка результатов

Для расчёта показателей по каждой шкале необходимо сложить обведённые респондентом ответы по пунктам, номера которых указаны в соответствующей строке таблицы.

Высокими можно считать баллы по каждой шкале, превышающее среднее значение более чем на 1 стандартное отклонение. Низкими можно считать баллы по каждой шкале, отличающиеся от среднего более, чем на 1 стандартное отклонение в меньшую сторону.

Название шкалы	Пункты краткой версии опросника	Мужчины		Женщины	
		Среднее	Станд. отклонение	Среднее	Станд. отклонение
Общее переживание одиночества	1,4*, 5, 6, 10*, 14, 16, 21	18,81	5,66	17,29	5,71
Зависимость от общения	2, 8, 11, 13*, 18, 20, 23	14,34	5,25	14,66	5,11
Позитивное одиночество	3, 7, 9, 12, 15, 17, 19, 22, 24	28,35	5,01	28,53	4,91

## Диагностика мотивов аффилиации А. Мехрабиана

Вам предлагается несколько десятков суждений, ознакомившись с которыми необходимо выразить степень своего согласия с каждым из этих суждений при помощи следующей шкалы: +3 – полностью согласен; +2 – согласен; +1 – скорее согласен, чем не согласен; 0 – ни да, ни нет; -1 – скорее не согласен, чем согласен; -2 – не согласен; -3 – полностью не согласен.

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

Шкала теста для оценки силы стремления к людям:

1. Я легко схожусь с людьми.
2. Когда я расстроен, то обычно больше предпочитаю быть среди людей, чем оставаться одному.
3. Если бы мне пришлось выбирать, то я предпочел бы, чтобы меня считали способным и сообразительным, а не дружелюбным и общительным.
4. Я нуждаюсь в близких друзьях меньше, чем большинство людей.
5. Я часто и охотно говорю с людьми о своих переживаниях.
6. От хорошего фильма или книги я получаю большее удовольствие, чем от хорошей компании.
7. Мне нравится иметь как можно больше друзей.
8. Я скорее предпочел бы провести свой отдых вдали от людей, чем на оживленном курорте.
9. Я думаю, что большинство людей славу и почет ценят больше, чем дружбу.
10. Я предпочел бы самостоятельную работу коллективной.
11. Излишняя откровенность с друзьями может повредить.
12. Когда я встречаю на улице знакомого, я всегда стараюсь перекинуться с ним парой слов, а не просто пройти мимо, поздоровавшись.
13. Независимость и свободу от личных привязанностей я предпочитаю прочным дружеским узам.



14. Я посещаю компании и вечеринки потому, что это хороший способ завести друзей.

15. Если мне нужно принять важное решение, то я скорее посоветуюсь с друзьями, чем стану обдумывать его один.

16. Я не доверяю слишком открытому проявлению чувств.

17. У меня много близких друзей.

18. Когда я нахожусь с незнакомыми людьми, мне совсем не важно, нравлюсь я им или нет.

19. Индивидуальные игры и развлечения я предпочитаю групповым.

20. Эмоционально открытые люди привлекают меня больше, чем сосредоточенные и серьезные.

21. Я скорее предпочту интересную книгу или схожу в кино, чем проведу время на вечеринке.

22. Путешествуя, я больше люблю общаться с людьми, чем просто наслаждаться видами и посещать достопримечательности одному.

23. Мне легче решить трудную проблему, когда я обдумываю ее один, чем тогда, когда я ее обсуждаю с друзьями.

24. Я считаю, что в трудных жизненных ситуациях скорее нужно рассчитывать на свои силы, чем надеяться на помощь друзей.

25. Даже в обществе друзей трудно полностью отвлечься от забот и срочных дел.

26. Оказавшись на новом месте, я быстро приобретаю новый круг знакомых.

27. Вечер, проведенный за любимым занятием, привлекает меня больше, чем общение с людьми.

28. Я избегаю слишком близких отношений с людьми, чтобы не потерять личную свободу.

29. Когда у меня плохое настроение, я скорее стараюсь не показывать окружающим свои чувства, чем пытаться с кем-нибудь поделиться ими.

30. Я люблю бывать в обществе и всегда рад провести время в хорошей компании.

Шкала теста для оценки боязни быть отвергнутым:

1. Я стесняюсь идти в малознакомое общество.
2. Если вечеринка мне не нравится, я все равно не уйду первым.
3. Меня бы очень задело, если бы мой близкий друг стал противоречить мне при посторонних людях.
4. Я стараюсь меньше общаться с людьми критического склада ума.
5. Обычно я легко схожусь с незнакомыми людьми.
6. Я не откажусь пойти в гости из-за того, что там будут люди, которые меня не любят.
7. Когда два моих друга спорят, я предпочитаю не вмешиваться в их спор, даже если с кем-то из них не согласен.
8. Если я попрошу кого-то пойти со мной, а он мне откажет, то я не решусь попросить его снова.
9. Я осторожен в высказывании своего мнения, пока хорошо не узнаю человека.
10. Если во время разговора я чего-то не понял, то лучше промолчу, чем прерву говорящего и попрошу повторить сказанное.
11. Я открыто критикую людей и ожидаю от них того же.
12. Мне трудно говорить людям «нет».
13. Я все же могу получить удовольствие от вечеринки, даже если вижу, что одет не по случаю.
14. Я болезненно воспринимаю критику в свой адрес.
15. Если я не нравлюсь кому-то, то стараюсь избегать этого человека.
16. Я не стесняюсь обращаться к людям за помощью.
17. Я редко противоречу людям из боязни их задеть.
18. Мне часто кажется, что незнакомые люди смотрят на меня критически.

19. Всякий раз, когда мне предстоит идти в незнакомое общество, я предпочитаю брать с собой друга.

20. Я часто говорю то, что думаю, даже если это неприятно собеседнику.

21. Я легко осваиваюсь в новом коллективе.

22. Временами у меня возникает чувство, что я никому не нужен.

23. Я долго переживаю, если посторонний человек нелестно высказался в мой адрес.

24. Я никогда не чувствую себя одиноким в компании.

25. Меня очень легко задеть, даже если это не заметно со стороны.

26. После встречи с новым человеком меня обычно мало волнует, правильно ли я себя вел.

27. Когда мне необходимо за чем-то обратиться к официальному лицу, я почти всегда жду, что мне откажут.

28. Когда нужно попросить продавца показать понравившуюся мне вещь, то я чувствую себя неловко.

29. Если я недоволен тем, как ведет себя мой знакомый, я обычно прямо указываю ему на это.

30. Если в транспорте я сижу, мне кажется, что люди смотрят на меня с укором.

31. Оказавшись в незнакомой компании, я скорее включаюсь в беседу, чем остаюсь в стороне.

32. Я стесняюсь просить, чтобы мне вернули книгу или какую-либо другую вещь, занятую на время у меня.

#### Обработка результатов

По каждой из шкал подсчитывается суммарный балл. Ответам испытуемого на прямые пункты (отмеченные знаком «+» в ключе) приписываются баллы.

Ответы	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
Баллы	1	2	3	4	5	6	7

Ответам испытуемого на обратные пункты опросника (отмечены в ключе знаком «-») приписываются также баллы.

Ответы	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
Баллы	7	6	5	4	3	2	1

Ключ к шкале СП: +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, +26, -27, -28, -29, +30.

Ключ к шкале СО: +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, -26, +27, +28, -29, +30, -31, +32.

## Методика «Шкала интернет-зависимости Чена»

Инструкция: Ниже приведен список вариантов занятий или описание ситуаций, связанных с Интернетом, с которыми могли бы согласиться люди, имеющие опыт пребывания в сети. Пожалуйста, прочитайте каждый из них внимательно, и отметьте галочкой тот ответ, который наиболее точно отражает характер Вашего пребывания в Интернете за последние 6 месяцев. Вам предлагаются 4 варианта ответа: от наименее, к наиболее подходящему. Пожалуйста, отметьте только один ответ для каждого пункта и не пропускайте ни одного пункта.

	Совсем не подходит	Слабо подходит	Частично подходит	Полностью подходит
1 Мне не раз говорили, что я провожу слишком много времени в Интернете.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Я чувствую себя некомфортно, когда я не бываю в Интернете в течение определенного периода времени.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Я замечаю, что все больше и больше времени провожу в сети.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Я чувствую, беспокойство и раздражение, когда Интернет отключен или недоступен.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Я чувствую себя полным сил, пребывая онлайн, несмотря на чувствовавшуюся ранее усталость.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Я остаюсь в сети в течение более длительного периода времени, чем намеревался, хотя я и планировал только «зайти на минутку».	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Хотя использование Интернета негативно влияет мои отношения с другими людьми, количество времени, потраченного на Интернет, остается неизменным.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Несколько раз (>1) я спал менее четырех часов из-за того, что «завис» в Интернете.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 За последний семестр (или за последние 6 месяцев) я стал гораздо больше времени проводить в сети	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Я переживаю или расстраиваюсь, если приходится прекратить пользоваться Интернетом на определенный период	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

времени.

- |                                                                                                                            |                          |                          |                          |                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 11 Мне не удастся преодолеть желание войти в сеть.                                                                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12 Я отмечаю, что я выхожу в Интернет вместо личной встречи с друзьями.                                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13 У меня болит спина или я испытываю другого рода физический дискомфорт после сидения в Интернете.                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14 Мысль зайти в сеть приходит мне первой, когда я просыпаюсь утром.                                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15 Пребывание в Интернете привело к возникновению у меня определенных неприятностей в школе или на работе.                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16 Пребывая вне сети в течение определенного периода времени, я ощущаю, что упускаю что - то.                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17 Мое общение с членами семьи сокращается из - за использования Интернета.                                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18 Я меньше отдыхаю из -за использования Интернета.                                                                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19 Даже отключившись от Интернета после выполненной работы, у меня не получается справиться с желанием войти в сеть снова. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20 Моя жизнь была бы безрадостной, если бы не было Интернета.                                                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21 Пребывание в Интернете негативно повлияло на мое физическое самочувствие.                                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22 Я стараюсь тратить меньше времени в Интернете, но безуспешно.                                                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23 Для меня становится обычным спать меньше, чтобы провести больше времени в Интернете.                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24 Мне необходимо проводить всё больше времени в Интернете, чтобы получать то же удовлетворение, что и раньше.             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25 Иногда у меня не получается поесть в нужное время из -за того, что я сижу в Интернете.                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26 Я чувствую себя усталым днем из -за того, что ночью сидел в Интернете.                                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Шкалы Теста Чена (CIAS)

Com (компульсивные симптомы): 11, 14, 19, 20, 22

Wit (симптомы отмены): 2, 4, 5, 10, 16

Tol (симптомы толерантности): 3, 6, 9, 24

ИИ (внутриличностные проблемы и проблемы со здоровьем): 7, 12, 13, 15, 17, 18, 21

ТМ (проблемы с управлением временем): 1, 8, 23, 25, 26

Каждый вопрос обозначен цифрами 1,2,3,4

Оценка шкал: суммировать все пункты шкалы

Нормативные интервалы теста:

От 27 баллов до 42 – Отсутствие интернет зависимого поведения.

От 43баллов до 64 - Склонность к возникновению интернет зависимого поведения/доаддиктивный этап.

От 65 баллов и выше – обоснованно можно констатировать наличие Интернет зависимого поведения (поведения с компонентом злоупотребления интернетом)

## Результаты констатирующего этапа исследования

Таблица 1

Индивидуальные результаты констатирующего эксперимента по тесту-опроснику субъективного ощущения одиночества Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона в адаптации Н. Е. Водопьяновой – первичная диагностика

Номер испытуемого	Кол-во баллов	Уровень субъективного ощущения одиночества
1	39	Средний
2	46	Высокий
3	38	Средний
4	34	Средний
5	37	Средний
6	56	Высокий
7	49	Высокий
8	31	Средний
9	38	Средний
10	28	Средний
11	49	Высокий
12	56	Высокий
13	39	Средний
14	36	Средний
15	43	Высокий
16	39	Средний
17	62	Высокий
18	45	Высокий
19	40	Высокий
20	36	Средний
21	39	Средний
22	34	Средний
23	31	Средний
24	35	Средний
25	39	Средний
26	27	Средний
27	25	Средний
28	40	Высокий
29	8	Низкий
30	41	Высокий



Таблица 2

Индивидуальные результаты диагностики отношения молодёжи к одиночеству по методике «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (Е.Н. Есин, Д.А. Леонтьев) – первичная диагностика

№ исп.	Кол-во баллов	Ур-нь переживания одиночества	Кол-во баллов	Ур-нь зависимости от общения	Кол-во баллов	Ур-нь позитивного один-ва
1	15	Средний	15	Средний	27	Средний
2	10	Низкий	13	Средний	32	Средний
3	9	Низкий	15	Средний	26	Средний
4	9	Низкий	14	Средний	31	Средний
5	11	Низкий	9	Низкий	31	Средний
6	23	Средний	8	Низкий	36	Высокий
7	15	Средний	14	Средний	32	Средний
8	12	Средний	24	Высокий	24	Средний
9	10	Низкий	12	Средний	27	Средний
10	8	Низкий	14	Средний	28	Средний
11	18	Средний	8	Низкий	32	Средний
12	24	Высокий	18	Средний	21	Низкий
13	12	Средний	13	Средний	31	Средний
14	10	Низкий	17	Средний	25	Средний
15	16	Средний	14	Средний	29	Средний
16	12	Средний	10	Средний	28	Средний
17	18	Средний	7	Низкий	32	Средний
18	20	Средний	25	Высокий	30	Средний
19	18	Средний	20	Средний	32	Средний
20	10	Низкий	8	Низкий	21	Низкий
21	8	Низкий	11	Средний	29	Средний
22	10	Низкий	14	Средний	28	Средний
23	9	Низкий	9	Средний	35	Высокий
24	14	Средний	17	Средний	25	Средний
25	10	Низкий	14	Средний	29	Средний
26	9	Низкий	14	Средний	22	Низкий
27	8	Низкий	15	Средний	26	Средний
28	14	Низкий	12	Средний	30	Средний
29	10	Низкий	8	Низкий	29	Средний
30	23	Средний	26	Высокий	20	Низкий

Индивидуальные результаты диагностики стремления к принятию и страха  
отвержения по методике «Мотивация аффилиации» (А. Мехрабиан) –  
первичная диагностика

№ испытуемого	Стремление к людям		Страх быть отвергнутым	
	Кол-во баллов	Уровень	Кол-во баллов	Уровень
1	137	Средний	145	Средний
2	109	Средний	155	Средний
3	144	Средний	92	Средний
4	124	Средний	82	Средний
5	89	Средний	138	Средний
6	103	Средний	158	Средний
7	95	Средний	138	Средний
8	152	Средний	141	Средний
9	127	Средний	147	Средний
10	137	Средний	130	Средний
11	77	Низкий	133	Средний
12	101	Средний	151	Средний
13	114	Средний	126	Средний
14	133	Средний	111	Средний
15	121	Средний	149	Средний
16	112	Средний	138	Средний
17	103	Средний	169	Средний
18	125	Средний	117	Средний
19	120	Средний	160	Средний
20	123	Средний	149	Средний
21	128	Средний	99	Средний
22	142	Средний	101	Средний
23	119	Средний	62	Средний
24	145	Средний	130	Средний
25	105	Средний	126	Средний
26	145	Средний	108	Средний
27	125	Средний	140	Средний
28	125	Средний	130	Средний
29	134	Средний	92	Средний
30	72	Низкий	182	Высокий

Общая сравнительная таблица методик

№ участника	Тест-опросник субъективного ощущения одиночества Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона	Дифференциальный опросник переживания одиночества (Е.Н. Есин, Д.А. Леонтьев)	Мотивация аффилиации (А. Мехрабиан)
1	Средний	Средний	Средний
2	Высокий	Низкий	Средний
3	Средний	Низкий	Средний
4	Средний	Низкий	Средний
5	Средний	Низкий	Средний
6	Высокий	Средний	Средний
7	Высокий	Средний	Средний
8	Средний	Средний	Средний
9	Средний	Низкий	Средний
10	Средний	Низкий	Средний
11	Высокий	Средний	Низкий
12	Высокий	Высокий	Низкий
13	Средний	Средний	Средний
14	Средний	Низкий	Средний
15	Высокий	Средний	Средний
16	Средний	Средний	Средний
17	Высокий	Средний	Средний
18	Высокий	Средний	Средний
19	Высокий	Средний	Средний
20	Средний	Низкий	Средний
21	Средний	Низкий	Средний
22	Средний	Низкий	Средний
23	Средний	Низкий	Средний
24	Средний	Средний	Средний
25	Средний	Низкий	Низкий
26	Средний	Низкий	Средний
27	Средний	Низкий	Средний
28	Высокий	Низкий	Средний
29	Низкий	Низкий	Средний
30	Высокий	Средний	Низкий

Таблица 5

Индивидуальные результаты диагностики интернет зависимости участников по методике «Шкала интернет-зависимости Чена» – первичная диагностика

№ исп.	Шкала интернет-	Уровень интернет-зависимости	Компульс. симптомы отмены	Симптомы отмены	Толерантность	Проблемы со здоровьем	Управление временем	Интер. симпт.	Негативные последствия
1	56	Средний	12	10	10	14	10	32	24
2	47	Средний	6	9	7	16	9	22	25
3	72	Высокий	15	12	11	18	16	38	34
4	54	Средний	10	12	9	10	13	31	23
5	39	Низкий	7	12	6	8	6	25	14
6	81	Высокий	15	20	13	17	16	48	33
7	65	Высокий	16	13	10	16	9	39	25
8	44	Средний	9	14	6	10	5	29	15
9	80	Высокий	19	18	15	19	9	52	28
10	51	Средний	10	12	9	13	7	31	20
11	45	Средний	12	11	8	8	6	31	14
12	53	Средний	11	13	7	12	10	31	22
13	59	Средний	13	15	10	14	7	38	21
14	45	Средний	11	9	10	8	7	30	15
15	59	Средний	13	11	8	18	9	32	27
16	36	Низкий	8	6	8	9	5	22	14
17	51	Средний	10	13	9	11	8	32	19
18	70	Высокий	16	13	15	14	12	44	26
19	67	Высокий	14	15	10	16	12	39	28
20	43	Средний	11	11	9	7	5	31	12
21	45	Средний	6	11	9	7	12	26	19
22	34	Низкий	6	6	10	7	5	22	12
23	30	Низкий	6	6	5	7	6	17	13
24	53	Средний	13	13	8	14	5	34	19
25	64	Средний	14	14	6	17	13	34	30
26	38	Низкий	7	10	6	8	7	23	15
27	36	Низкий	7	6	6	11	6	19	17
28	43	Средний	8	13	10	7	5	31	12
29	37	Низкий	8	7	9	8	5	24	13
30	87	Высокий	18	16	13	23	17	47	40

Расчёт коэффициента ранговой корреляции Спирмена

Гипотезы:

$H_0$ : корреляция между показателем субъективного чувства одиночества и уровнем зависимости от интернета и социальных сетей не отличается от нуля.

$H_1$ : корреляция между показателем субъективного чувства одиночества и уровнем зависимости от интернета и социальных сетей значимо отличается от нуля.

Было выполнено:

1) Ранжирование значений А и В. Их ранги занесены в колонки «Ранг А» и «Ранг В»;

2) Произведен подсчет разности между рангами А и В (колонка d);

3) Возведение каждой разности d в квадрат (колонка d<sup>2</sup>);

4) Подсчитана сумма квадратов;

5) Произведен расчет коэффициента ранговой корреляции  $r_s$  по формуле:  $r_s = 1 - 6 \cdot \frac{\sum d^2}{N \cdot (N^2 - 1)}$

6) Определены критические значения.

N	Значения А	Ранг А	Значения В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d <sup>2</sup>
1	39	17	56	20	-3	9
2	46	25	47	14	11	121
3	38	13,5	72	27	-13,5	182,25
4	34	7,5	54	19	-11,5	132,25
5	37	12	39	7	5	25
6	56	28,5	81	29	-0,5	0,25
7	49	26,5	65	24	2,5	6,25
8	31	5,5	44	10	-4,5	20,25
9	38	13,5	80	28	-14,5	210,25
10	28	4	51	15,5	-11,5	132,25
11	49	26,5	45	12	14,5	210,25
12	56	28,5	53	17,5	11	121
13	39	17	59	21,5	-4,5	20,25
14	36	10,5	45	12	-1,5	2,25
15	43	23	59	21,5	1,5	2,25

16	39	17	36	3,5	13,5	182,25
17	62	30	51	15,5	14,5	210,25
18	45	24	70	26	-2	4
19	40	20,5	67	25	-4,5	20,25
20	36	10,5	43	8,5	2	4
21	39	17	45	12	5	25
22	34	7,5	34	2	5,5	30,25
23	31	5,5	30	1	4,5	20,25
24	35	9	53	17,5	-8,5	72,25
25	39	17	64	23	-6	36
26	27	3	38	6	-3	9
27	25	2	36	3,5	-1,5	2,25
28	40	20,5	43	8,5	12	144
29	8	1	37	5	-4	16
30	41	22	87	30	-8	64
Суммы		465		465	0	2034,5

Результат:  $r_s = 0.547^{**}$

Критические значения для  $N = 30$

N	p	
	0,05	0,01
30	0,36	0,47

$H_0$  отвергается. Корреляция между А и В статистически значима.

## Программа групповых консультаций

### «Профилактика и снижение субъективного чувства одиночества у молодых людей»

Цель программы – преодоление деструктивного переживания чувства одиночества у молодых людей посредством группового психологического консультирования.

Задачи программы:

7. Снятие тревоги, развитие навыков саморегуляции эмоций;
8. Преодоление психологических барьеров и страхов, мешающих коммуникации с другими людьми и самовыражению;
9. Развитие навыков общения и внутренних качеств;
10. Формирование позитивного представления об одиночестве.

### Встреча 1

Тема: «Будем знакомы»

Цель: знакомство с участниками и создание благоприятной рабочей атмосферы.

Содержание консультации:

1. Приветствие участников программ: Всем добрый день! На протяжении 5 недель мы будем с вами встречаться для того, чтобы в конце программы увидеть внутренние изменения, которые в той или иной степени улучшат качество нашей жизни. Для начала предлагаю познакомиться, и сделать это лучше всего через упражнение.

2. Упражнение «Снежный ком». Прекрасное упражнение для наилучшего запоминания имён. Наше представление будет организовано так: первый участник называет своё имя, город на первую букву своего имени и любую еду также на первую букву своего имени, второй – имя, город, еду предыдущего и свои эти же три пункта, третий – повторяет всё, что назвали

предыдущие участники и называет свое и т.д. Последний, таким образом, должен назвать имя, город, еду всех членов группы, сидящих перед ним.

3. Ведущий: теперь, когда все мы познакомились, я расскажу вам о правилах работы в группе, которые я предлагаю:

- соблюдать конфиденциальность, т. е. не разглашать все услышанное на занятии за его пределами;
- говорить по очереди, не перебивая;
- регулярно посещать занятия;
- откровенность и искренность - члены группы должны попытаться отбросить все роли и быть самими собой, попробовать говорить то, что думают, и проявлять то, что чувствуют.

4. Ведущий: если все согласны с правилами, то предлагаю сыграть в игру «Катастрофа в пустыне», чтобы закрепить знакомство и ещё лучше узнать друг друга.

Во время игры важно акцентировать внимание при обсуждении результатов на таких аспектах, как получение обратной связи участниками друг о друге (в силу своей эмоциональной насыщенности игра позволяет хотя бы на какое-то время «отключить» механизм психологической защиты и стать самим собой – именно поэтому она эффективна на первых этапах групповой работы).

Ведущий дает группе следующую инструкцию:

С этого момента все вы – пассажиры авиалайнера, совершавшего перелет из Европы в Центральную Африку. При полете над пустыней Сахара на борту самолета внезапно вспыхнул пожар, двигатели отказали, и авиалайнер рухнул на землю. Вы чудом спаслись, но ваше местоположение неясно. Известно только, что ближайший населенный пункт находится от вас на расстоянии примерно 300 километров. Под обломками самолета вам удалось обнаружить пятнадцать предметов, которые остались неповрежденными после катастрофы.



Ваша задача – проранжировать эти предметы в соответствии с их значимостью для вашего спасения. Для этого нужно поставить цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 – у второго по значимости и так далее до пятнадцатого, наименее важного для вас. Заполняйте номерами первую колонку бланка. Каждый работает самостоятельно в течение пятнадцати минут.

Список предметов: охотничий нож, карманный фонарь, карта окрестностей, полиэтиленовый плащ, компас, переносная газовая плита с баллоном, охотничье ружье с боеприпасами, парашют, пачка соли, полтора литра воды на каждого, определитель съедобных животных и растений, солнечные очки на каждого, литр водки на всех, легкое полупальто на каждого, карманное зеркало.

После завершения индивидуального ранжирования ведущий предлагает группе разбиться на пары и проранжировать эти же предметы снова в течение десяти минут уже совместно с партнером (при этом номерами заполняется второй столбик в бланке со списком предметов). Следующий этап игры – общегрупповое обсуждение с целью прийти к общему мнению относительно порядка расположения предметов, на которое выделяется не менее тридцати минут.

5. Рефлексия: С каким настроением вы уходите? Каким было ваше настроение до встречи и изменилось ли оно к концу?

6. Ритуал прощания.

## Встреча 2

Тема: «Работа в команде»

Цель: сплочение группы, создание доверительной атмосферы.

Содержание консультации:

1. Приветствие участников программы.
2. Упражнение «Непростое задание». Это упражнение является интересным групповым экспериментом, в котором всё зависит не только от

выбранной стратегии, но и от уровня доверия в группе. Участники смогут успешно выполнить это задание, если будут часто обращаться друг к другу за помощью. Многие неожиданно для себя попадают в стрессовую ситуацию.

Инструкция: Ведущий: «Я хотел бы пригласить вас поучаствовать в эксперименте, в результате которого вы узнаете, насколько хорошо ваша группа работает в команде. Все вместе вы будете решать проблему в необычной ситуации. Сложность заключается в том, что вы должны делать это с закрытыми глазами.»

Участники закрывают глаза или надевают повязки. Они начинают молча ходить по комнате. Никто не разговаривает до тех пор, пока ведущий не объявит конец этого этапа. Чтобы не нанести друг другу травм при случайном столкновении, участники держат руки на уровне груди, ладонями наружу. Привыкнув к состоянию своей временной слепоты, они уже могут сравнительно быстро решить первую часть задания: образовать круг, встав друг за другом и положив руки на плечи соседа спереди.

Теперь каждый руками ощупывает спину, затылок, плечи и голову соседа спереди, чтобы впоследствии суметь узнать его (на этом этапе не разрешается разговаривать). Ведущий записывает последовательность расположения участников, чтобы потом проверить, правильно ли решена задача. Затем дается команда разойтись. Участники должны снова ходить по комнате (1 минута).

Когда все перемешались, ведущий говорит «Стоп!» и объявляет о втором задании. Группа должна снова образовать круг в прежней последовательности. Ведущий, со своей стороны, должен отметить время, которое потребуется группе, чтобы договориться по этому вопросу (на этом этапе можно разговаривать).

Когда группа образует новый круг, ведущий спрашивает, все ли считают, что задание выполнено, или будут еще какие-либо изменения. Лишь когда вся группа решит, что эксперимент, по ее мнению, окончен, все могут открыть глаза.

Теперь ведущий рассказывает группе о том, насколько точно она выполнила задание. После упражнения ведущий задаёт вопросы: Какой была атмосфера в группе? Была ли паника? Беспокойство? Как участники общались? Было ли достигнуто согласие в том, как поступать? Работала ли группа как команда? Кто взял на себя функции руководителя? Что вы чувствовали во время упражнения?

Ритуал прощания

### Встреча 3

Тема: «Я тебя понимаю»

Цель: актуализация проблемы переживания одиночества, снятие тревоги, обучение навыкам саморегуляции эмоций.

Содержание консультации:

1. Приветствие участников программы.
2. Упражнение «Мои ожидания». Психолог предлагает каждому по очереди поделиться собственными мыслями, ожиданиями, запросами, тревогами, связанными с предстоящими занятиями, и чувствами, с которыми они пришли, используя следующую схему: «Моя проблема», «Мои эмоции», «Мои ожидания». В ходе выполнения данного задания участники приходят к выводу, что имеют сходные проблемы и связанные с ними эмоции, вербализируют ожидания от встречи. Психолог обобщает сказанное участниками, приходя к выводу, что: «К сожалению, зачастую мы можем испытывать различные негативные чувства и переживания, связанные с тем, что окружающие не всегда ведут себя так, как нам хотелось бы».
3. Упражнение «Мифы об одиночестве». Ведущий: давайте разделимся на 3 группы, каждая вытягивает себе один (отпечатанный заранее) миф. Далее, в течение 10 минут, обсуждают полученный миф, каждый высказывает свое мнение. Затем все возвращаются в общий круг, и начинаем дискуссию: кто-то доказывает правильность мифа, а кто-то дает опровержение.

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

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

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

Миф 4: Быть одному – значит страдать.

Миф 5: Одинокие люди бесполезны для общества

Миф 6: Мы все боимся остаться одни в старости

#### 4. Упражнение «Аукцион»

Сейчас мы устроим настоящий аукцион, целью которого является осознание возможных путей преодоления одиночества. По типу аукциона предлагается как можно больше способов, помогающих справиться с чувством одиночества

5. Рефлексия: С каким настроением вы уходите? Изменилось ли ваше самочувствие, настроение к концу встречи? Что вам дала вам сегодняшняя консультация?

6. Ритуал прощания.

### Встреча 4

Тема: «Что я чувствую?»

Цель: Снятие тревоги, обучение навыкам саморегуляции эмоций.

Содержание консультации:

1. Приветствие участников программы. Расскажите, как вы себя чувствуете, с каким настроением сегодня пришли, какие эмоции испытываете? Сегодня, как вы уже, наверное, догадались, мы будем говорить об эмоциях и чувствах.

2. Информирование о базовых чувствах и эмоциях человека (гнев, страх, радость и тд).

3. Упражнение «Мои чувства». Участникам раздаются карточки с различными чувствами: грусть, злость, радость, обида, спокойствие, стыд, вина, зависть и др. И предлагается описать жизненные ситуации, в которых у них возникает выбранное чувство.

4. Упражнение «Злость». Цель: отреагировать негативные эмоции. Сядьте поудобнее, расслабьтесь, глубоко вдохните и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставлены фотографии людей, среди них и тот, к кому вы испытываете сильные негативные чувства. Постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Представьте, что вы выражаете чувства этому человеку, на которого вы разгневаны. Не сдерживайте своих чувств, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все, что хотите сказать. (отметить, какие именно чувства возникли: злость, ненависть, обида, гнев, раздражение, ярость, возмущение, отвращение, презрение, разочарование, опустошенность, безысходность, отчаянье, сожаление, вина, горе, стыд, смущение, неловкость, страх, тревога, ужас, испуг и др.) После с участниками проводится беседа, в ходе которой объясняется необходимость наличия у человека отрицательных эмоций, их положительная роль и важность расширения спектра не только положительных, но и отрицательных эмоций. Здесь же уточняется цель работы – освоение способа регуляции негативных переживаний, не связанных с конкретной ситуацией (как внешней, так и внутренней). Ведущий не только «разрешает» испытывать отрицательные эмоции, но и объясняет, что это «нормально».

5. Упражнение «Внутреннее зеркало». Цель: научиться снимать эмоциональное напряжение, раздражение, гнев методом дыхания. Необходимо сделать глубокий вдох (задержать дыхание на 15 секунд), а затем резко выдохнуть. Лучший эффект дыхательные упражнения дают в сочетании с мышечным напряжением, чередующимся с расслаблением: сделайте вдох, задержите дыхание, сожмите кулаки, напрягите мышцы рук, ног, спины (не живота), резко выдохните, расслабьте все мышцы, сделайте

несколько легких встряхивающих движений руками (как бы сбрасывая усталость). Повторить несколько раз. При задержке дыхания можно слегка надуть щеки и сделать глотательные движения. Надо помнить и о выражении лица (внутреннее зеркало поможет избавить лицо от ненужных мышечных зажимов). Например, после вдоха проведите по лицу рукой, как бы убирая остатки тревоги, раздражения. Улыбнитесь. Возможен и такой прием: проведите рукой по мышцам шеи. Если они напряжены, наклоните голову вперед, назад, сделайте несколько вращательных движений. Можно слегка помассировать шею, легким движением погладить мышцы от плеча к уху. Слегка потрите подушечками пальцев заушные бугры, так как это улучшает приток крови к голове и облегчает нервную разрядку.

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

7. Ритуал прощания.

## Встреча 5

Тема: «Кто я?»

Цель: повышение самооценки, собственной значимости.

Содержание консультации:

1. Приветствие участников программы.
2. Проективная техника – рисунок «Внутренняя сущность».

Попробуйте сейчас нарисовать рисунок, который отражал бы ваш внутренний мир, ваши эмоции. Это может быть цветовая гамма или какой-то фрагмент пейзажа, отражающий всю гамму ваших ощущений. После того, как группа закончит, важно ответить на следующие вопросы: Это было – сложно прислушаться к себе? Что для этого важно? Какие условия вам нужны для этого? Чтобы понять себя – иногда нужно побывать наедине с собой, слушать свои мысли и желания.

3. Информирование участников по вопросу самооценки (Что это такое, как формируется, виды и тд.).

4. Упражнение «Без маски». Цель: снятие эмоциональной и поведенческой закрепченности; формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности «я». Инструкция: каждому участнику дается карточка с незаконченной фразой. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку. Примерное содержание карточек: «Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...», «Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ...», «Иногда люди не понимают меня, потому что я ...», «Верю, что я ...», «Мне бывает стыдно, когда я ...», «Особенно меня раздражает, что я ...» и т.п.

5. Упражнение «Вот какой Я». Каждому участнику раздается по бумажной салфетке. Ведущий просит всех разорвать салфетку на столько частей на сколько захочется. После этого он просит каждого участника группы рассказать о себе столько качеств личности, сколько у него разорванных клочков. Информация может быть, как положительная, так и отрицательная.

6. Упражнение «Безусловное принятие себя». Участникам дается инструкция сказать вслух самим себе: «Я принимаю себя таким, как я есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я принимаю себя со всеми счастливыми моментами и радостями!». После этого ведущий просит участников прислушаться к ощущениям, которые возникают в теле при произнесении этих слов. В какой части тела отзываются эти фразы? Легко ли их произносить? Что мешает принимать себя со своими достоинствами? Что помогает?

После того как участники мысленно ответили на эти вопросы, ведущий просит повторить за ним следующую фразу: «Я прощаю себя за... и снимаю

условие, которое мешает моей безусловной любви. Теперь я люблю себя и принимаю таким, каков я есть».

Участники обмениваются впечатлениями от упражнения.

7. Рефлексия: Сложно ли вам говорить о себе? Какие чувства вы испытываете? Какие выводы вы сделали сегодня?

8. Ритуал прощания.

## Встреча 6

Тема: «Эффективные приёмы коммуникации»

Цель: развитие навыков коммуникации.

Содержание консультации:

1. Приветствие участников программы.

2. Упражнение «Незаконченные предложения». Направлено на лучшее понимание себя и других участников группы. Ведущий: Я предлагаю вам закончить предложения:

Для меня общение – это...

я люблю говорить о...

неприятная тема разговора для меня – это...

я люблю общаться с людьми, которые...

я не люблю общаться с людьми, которые...

я становлюсь разговорчивым в ситуации, когда...

я становлюсь молчаливым в ситуации, когда...

в общении с людьми мне нравится, когда...

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

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

3. Упражнение «Хороший слушатель». Способствует развитию умения располагать собеседника к диалогу и формирует навык постановки открытых вопросов. Инструкция: участникам нужно разделить на пары. Один из вас говорит какую-то фразу, например, «Я прочитал интересную



книгу.». Второй участник должен ответить так, чтобы собеседнику захотелось рассказать больше, т.е. вопрос должен быть открытым.

4. Игра «Путаница». Цель: тренировка терпимости, согласованного поведения, партнерских усилий, столь необходимых, когда приходится решать практически любую из семейных дилемм или справляться с назревшим конфликтом. Инструкция: Участники группы протягивают руки ладонями вперед, а ведущий сцепляет их в разных сочетаниях таким образом, чтобы в итоге у нас получился клубок переплетенных рук. для того чтобы проверить, что в путанице не возникло «закрытых колец», попросим одного из участников пожать левой рукой руку человека, которого он держит, тот передаст импульс своему партнеру, и так пожатие должно пройти через всех участников игры и вернуться к первому игроку, с другой стороны. Когда его правая рука окажется пожатой партнером, мы убедимся, что вся группа -это сплошная, но очень запутанная цепочка. Цель игры: распутаться, став в круг, при этом не разжимая сплетения рук и не причиняя боли другим участникам. Можно приседать, переступать через узлы рук, перекручиваться на своем месте.

5. Мозговой штурм «Что мешает и помогает человеку в общении?»

6. Рефлексия: Какие у вас остались впечатления от встречи? Что вызвало сложности? С какими эмоциями сегодня уходите?

7. Ритуал прощания.

## Встреча 7

Тема: «Борьба с одиночеством»

Цель: осознать и понять причины своего одиночества и возможные пути его преодоления.

Содержание консультации:

1. Приветствие участников программы.
2. Упражнение «Минута одиночества». Ведущий: Давайте на минуту закроем глаза, помолчим и вспомним то чувство, которое уже сами

испытывали, или представим, как это бывает. Нам сейчас очень одиноко. Мы чувствуем себя несчастными и обиженными, никому не нужными. Прислушайтесь к себе. В какой части тела живет ваше одиночество? Какого оно цвета? Какой формы и размера? Представьте себя совершенно одиноким в какой-либо части земного шара или в космосе, под землей или под водой, а может, в лесу или в темной комнате. Вызовите в себе чувство одиночества и побудьте с этим чувством несколько секунд. Постепенно открывайте глаза. Как вы сейчас себя чувствуете? Получилось ли у вас ощутить одиночество?

3. Упражнение «Эгоцентризм». Направлено на преодоление эгоцентризма, снижение чувства одиночества. Инструкция. Ведущий коротко напоминает, что очень часто причиной одиночества является излишний эгоцентризм. Задача каждого участника: говорить что угодно, сколько угодно, но при этом выполнять главное условие – в рассказе не должно встречаться местоимений «я», «моё», «мне» и т.д. После того, как хотя бы одно из местоимений будет озвучено, рассказ прерывается и всё начинается сначала до положительного результата. Максимальное время выступления- 5 минут.

4. Упражнение «Пути из одиночества». Ведущий: У каждого из нас есть собственный опыт помощи себе и другим в разных ситуациях. Давайте поделимся им друг с другом. Я предлагаю вам по очереди закончить следующее предложение: «Когда я чувствую себя одиноким, то я...». После того, как все назовут свои варианты, предложить обсудить: Какой из вариантов вам понравился, и вы хотите его попробовать? Чем еще люди могут помочь друг другу?

5. Рефлексия: Изменилось ли ваше самочувствие, настроение к концу встречи? Что вам дала вам сегодняшняя групповая работа?

6. Ритуал прощания.

## Встреча 8

Тема: «Полезное» одиночество»

Цель: формирование позитивного представления об одиночестве

Содержание консультации:

1. Приветствие участников программы.
2. Обсуждение вопросов с группой: Одиночество это хорошее или плохое чувство? Чем отличается от изоляции и уединения?
3. Информирование участников: что такое одиночество, в чём разница между изоляцией, уединением и тд.
4. Мозговой штурм «Положительные стороны одиночества».
5. Упражнение «Хочу-не-хочу». На доске написан спектр чувств и эмоций. Участникам предлагается распределить их в три колонки: хочется испытывать, приходится испытывать, не хочется испытывать. После выполнения начинается обсуждение, где участники отвечают на вопросы: Возможно ли всегда испытывать только положительные эмоции? Можно ли каких-то эмоций избежать?
6. Истории из опыта участников групповой работы, в котором они делятся ситуациями, когда ситуации уединения приносили им пользу. Обсуждение вариантов того, чем можно заняться в этом состоянии.
7. Рефлексия: Как вы себя чувствуете? Какими мыслями хотели бы поделиться с остальными? Какие впечатления от встречи?
8. Ритуал прощания.

## Встреча 9

Тема: «Лучшая версия меня»

Цель: закрепление положительного отношения к себе

Содержание консультации:

1. Приветствие участников программы.
2. Упражнение «Выявление автоматических мыслей». Поможет научить участников тренинга заменять негативные автоматические мысли на позитивные. Инструкция: Каждый участник встает и высказывает суждение, касающееся его лично о том, что будет в будущем: далеко или нет, причем

это суждение с его точки зрения есть факт; после этого в течении двух минут происходят прения среди всех участников на предмет того факт это, либо же гипотеза, после чего происходит голосование и решается вопрос, является это суждение фактом или всего лишь гипотезой.

3. Информирование о работе с автоматическими мыслями, проверке их на достоверность.

4. Упражнение «Три портрета». Для выполнения этого упражнения необходима бумага и карандаши или ручки. Участникам предлагается нарисовать три портрета: какой я есть, каким меня видят окружающие, каким я хочу быть. После выполнения задания, происходит обсуждение: Почему портреты отличаются? Как устранить эти различия?

5. Рефлексия: Какие выводы вы сделали после сегодняшней встречи? Что нового узнали о себе? Что вы чувствуете?

6. Ритуал прощания.

## Встреча 10

Тема: «Прощание»

Цель: закрепление положительных изменений, осмысление опыта, полученного в группе.

Содержание консультации:

1. Приветствие участников программы.

2. Упражнение «Мусорное ведро». Участникам предлагается нарисовать мусорное ведро, в которое им необходимо выбросить всё самое ненужное из своей жизни (человек, предмет, место, чувство). Изобразить надо так, как будто оно падает с руки в мусорное ведро.

3. Упражнение «Спасибо, что ты есть». Прекрасно подходит для работы с людьми с низкой самооценкой, которые испытывают из-за этого внутренний дискомфорт и чувство одиночества. Группа делится на две подгруппы и образуют два круга, один внутри другого. Поворачиваются лицом к друг другу и впереди стоящему человеку надо сказать глядя в глаза

(можно взять за руки) «Имя, спасибо, что ты есть». При желании после произнесения фразы участники могут обняться. Упражнение повторяется снова, до тех пор, пока не встретятся участники, начинавшие друг с другом эту игру. По окончании упражнения члены группы возвращаются на свои места и делятся впечатлениями.

4. Упражнение «Похвали себя». Направлено на создание ощущения завершенности процесса, перенос достижений в реальную жизнь, измерение эффективности групповой работы. Участники сидят в общем кругу и получают инструкцию: «Продумайте и запишите: Что нового вы узнали в процессе работы? В чем преодолели себя? Какую новую форму поведения опробовали? Какие новые для себя эмоции испытали? Что уже готовы перенести в реальную жизнь?». Затем они по очереди делятся своими достижениями в групповой работе. Участники обмениваются чувствами.

5. Рефлексия: Что дала вам работа в группе? С какими чувствами вы заканчиваете групповую работу?

6. Ритуал прощания.

Таблица 1

Индивидуальные результаты до и после формирующего эксперимента в группе риска по методике «Шкала одиночества Д. Рассела, М. Фергюсона

№ исп.	До эксперимента		После эксперимента	
	Кол-во баллов	Уровень	Кол-во баллов	Уровень
2	46	Высокий	26	Низкий
6	56	Высокий	39	Средний
7	49	Высокий	36	Средний
11	49	Высокий	43	Высокий
12	56	Высокий	37	Средний
15	43	Высокий	31	Средний
17	62	Высокий	41	Высокий
18	45	Высокий	27	Средний
19	40	Высокий	39	Средний
28	40	Высокий	25	Низкий
30	41	Высокий	34	Средний

Таблица 2

Индивидуальные результаты до и после формирующего эксперимента в группе риска по методике «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (Е.Н. Есин, Д.А. Леонтьев)

№	Переживание одиночества				Зависимость от общения				Позитивное одиночество			
	До эксперимента		После эксперимента		До эксперимента		После эксперимента		До эксперимента		После эксперимента	
исп.	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень
2	10	Низкий	10	Низкий	13	Средний	11	Средний	32	Средний	35	Высокий
6	23	Средний	14	Средний	8	Низкий	8	Низкий	36	Высокий	36	Высокий
7	15	Средний	11	Низкий	14	Средний	14	Средний	32	Средний	35	Высокий
11	18	Средний	12	Средний	8	Низкий	7	Низкий	32	Средний	34	Высокий
12	24	Высокий	18	Средний	18	Средний	14	Средний	21	Низкий	24	Средний
15	16	Средний	10	Низкий	14	Средний	12	Средний	29	Средний	31	Средний
17	18	Средний	12	Средний	7	Низкий	7	Низкий	32	Средний	35	Высокий
18	20	Средний	14	Средний	25	Высокий	21	Высокий	30	Средний	34	Высокий
19	18	Средний	11	Низкий	20	Средний	17	Средний	32	Средний	34	Высокий
28	14	Низкий	11	Низкий	12	Средний	14	Средний	30	Средний	33	Средний
30	23	Средний	16	Средний	26	Высокий	20	Средний	20	Низкий	27	Средний

Таблица 3

Индивидуальные результаты до и после формирующего эксперимента в группе риска по методике «Мотивация аффилиации» (А. Мехрабиан)

№ исп.	Стремление к людям				Страх быть отвергнутым			
	До эксперимента		После эксперимента		До эксперимента		После эксперимента	
	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень
2	109	Средний	94	Средний	155	Средний	135	Средний
6	103	Средний	100	Средний	158	Средний	106	Средний
7	95	Средний	99	Средний	138	Средний	110	Средний
11	77	Низкий	97	Средний	133	Средний	102	Средний
12	101	Средний	109	Средний	151	Средний	113	Средний
15	121	Средний	146	Средний	149	Средний	128	Средний
17	103	Средний	158	Средний	169	Средний	118	Средний
18	125	Средний	111	Средний	117	Средний	79	Низкий
19	120	Средний	143	Средний	160	Средний	105	Средний
28	125	Средний	139	Средний	130	Средний	117	Средний
30	72	Низкий	98	Средний	182	Высокий	144	Средний



Индивидуальные результаты до и после формирующего эксперимента в  
группе риска по методике «Шкала интернет-зависимости Чена»

№ исп.	До эксперимента		После эксперимента	
	Кол-во баллов.	Уровень интернет-зависимости	Кол-во баллов	Уровень интернет-зависимости
2	47	Средний	42	Низкий
6	81	Высокий	76	Высокий
7	65	Высокий	63	Средний
11	45	Средний	41	Низкий
12	53	Средний	47	Средний
15	59	Средний	54	Средний
17	51	Средний	48	Средний
18	70	Высокий	68	Высокий
19	67	Высокий	61	Средний
28	43	Средний	39	Низкий
30	87	Высокий	85	Высокий

Статистическая обработка данных после проведения формирующего  
эксперимента

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

Определим гипотезы:

$H_0$  – интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении;

$H_1$  – интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Таблица 1

Расчёт критерия Т при сопоставлении замеров уровня переживания  
одиночества

№	№ участника	Уровень переживания одиночества		Разность	Абсолютное значение	Ранговый номер разности
		До формирующего эксперимента	После формирующего эксперимента			
1	2	46	26	-20	20	10
2	6	56	39	-17	17	7
3	7	49	36	-13	13	5
4	11	49	43	-6	6	2
5	12	56	37	-19	19	9
6	15	43	31	-12	12	4
7	17	62	41	-21	21	11
8	18	45	27	-18	18	8
9	19	40	39	-1	1	1
10	28	40	25	-15	15	6

11	30	41	34	-7	7	3
Сумма рангов нетипичных сдвигов						0

Для расчета статистических данных использовался сайт <https://www.psycholok.ru>

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

Определим критические значения  $T$  для  $n=11$

$$T_{\text{кр}} (p \leq 0,01) = 7$$

$$T_{\text{кр}} (p \leq 0,05) = 13$$

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

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