

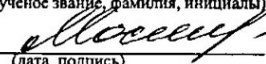
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. АСТАФЬЕВА (КГПУ им. В.П. Астафьева)

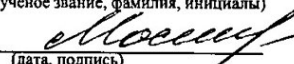
Факультет начальных классов
Кафедра педагогики и психологии начального образования

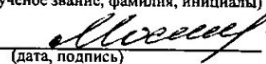
Шкода Ирина Витальевна

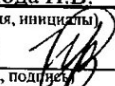
МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Групповое консультирование как средство коррекции проживания чувства одиночества детьми младшего школьного возраста
Направление подготовки: 44.04.02. Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы: «Мастерство психологического консультирования»

Заведующая кафедрой
к.п.с.н., доцент Мосина Н.А.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
к.п.с.н., доцент Сафонова М.В.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Научный руководитель
к.п.с.н., доцент Мосина Н.А.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Студент
Шкода И.В.
(фамилия, инициалы)
1.12.2023 
(дата, подпись)

Красноярск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы изучения группового консультирования как средства коррекции проживания чувства одиночества детьми младшего школьного возраста.....	8
1.1. Понятие одиночества в психологической литературе.....	8
1.2. Причины возникновения чувства одиночества у детей младшего школьного возраста.....	19
1.3. Групповое консультирование как средство коррекции проживания чувства одиночества у детей младшего школьного возраста.....	25
Вывод по Главе 1.....	31
Глава 2. Экспериментальная работа по изучению возможностей группового психологического консультирования как средства коррекции проживания чувства одиночества детьми младшего школьного возраста.....	33
2.1. Методическая организация исследования и результаты эксперимента, их анализ.....	33
2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента.....	42
2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение.....	49
Выводы по Главе 2.....	57
Заключение.....	59
Список используемых источников.....	61
Приложение А.....	68
Приложение Б.....	76
Приложение В.....	91
Приложение Г.....	100

ВВЕДЕНИЕ

Каждый день в мире происходят события разного характера, меняется окружающая среда, уклад жизни людей, ценности, а также сознание человека. Не каждый человек может быстро приспособиться к новым условиям, быстро сориентироваться и, вообще, принять данные изменения. Проблема одиночества была, есть и будет актуальна на протяжении всей жизни человечества. В последнее время к этой проблеме появляется повышенный интерес со стороны психологов. Становится необходимым анализ сущности этого состояния, специфики его переживания и проявления в жизни младшего школьника.

Чувство одиночества возникает у ребенка по многочисленным причинам. Это может быть и домашняя обстановка, отношения с родителями, особенности воспитания, отношения с учителем, одноклассниками. Многие авторы рассматривают проблемы изучения эмоционального самочувствия ребенка через диагностику личностного одиночества (Г.Я. Кудрина, Е.Т. Соколова, Б.Г. Херсонский); вопросы влияния семьи и внутрисемейных отношений на формирование одиночества у детей (А.С. Спиваковская, Г.Т. Хоментаскас); проблемы развития невротических состояний у ребенка (В.И. Гарбузов, А.И. Захаров, Д.Н. Исаев, А.С. Спиваковская). Вопросы влияния особенностей семейного воспитания на эмоциональное состояние и развитие ребенка поднимаются следующими исследователями: Л.Н. Авдеенок, Г.В. Залевский, Р. Кэмпбелл, И.Э. Плотниекс, И.Я. Стоянова. Особое внимание уделяется проблеме совместной деятельности педагогов и учащихся. Учитель часто занимает доминирующую позицию, подавляя личность ребенка, рассматривая детей как обучаемых объектов, способствуя уходу ребенка «в себя». Ряд авторов указывает на непосредственную связь стиля общения учителя с эмоциональным самочувствием учеников (Г.М. Бреслав, Г.А. Жук, И. Крохина, А.Л. Крупенин, В.Г. Степанов).

На данный момент проблема переживания чувства одиночества младших школьников весьма актуальна, но раскрыта не до конца, поэтому требует дополнительных исследований, уточнений и способов преодоления или помощи ребенку, который испытывает это чувство.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально апробировать программу группового консультирования, направленную на коррекцию проживания чувства одиночества детьми младшего школьного возраста.

Объект исследования – процесс проживания чувства одиночества детьми младшего школьного возраста.

Предмет исследования – групповое консультирование как средство коррекции проживания чувства одиночества детьми младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования: коррекция проживания чувства одиночества детьми младшего школьного возраста эффективна при соблюдении следующих условий:

1. Своевременная диагностика социальных и психологических причин одиночества младших школьников.
2. Разработка программы групповых консультаций, направленные на формирование коммуникативных навыков, отработку с детьми младшего школьного возраста ситуаций, позволяющих успешно вступать во взаимодействие и добиваться положительных результатов.
3. Привлечение ребенка в разные формы деятельности, создание ситуации успеха в той деятельности, проигрывание разных форм взаимодействия.

Для достижения цели требуется решение следующих **задач**:

1. Раскрыть теоретические основы понятия одиночества в современной психологии.
2. Проанализировать причины возник чувства одиночества и особенности проявления его у детей младшего школьного возраста.

3. Подобрать диагностический комплекс для изучения проблемы одиночества младших школьников.
4. Проанализировать и описать особенности младших школьников, которые испытывают чувство одиночества.
5. Разработать и апробировать программу группового консультирования для снижения чувства одиночества у младших школьников.
6. Отследить динамику уровней проявления чувства одиночества у младших школьников до и после формирующего эксперимента.
7. Оценить эффективность разработанной программы с помощью методов математической статистики.

Методы исследования:

1. Теоретический – анализ психологической и педагогической литературе по теме исследования.
2. Эмпирические – наблюдение, опрос, тестирование, эксперимент (групповое консультирование).
3. Статистические – качественный и количественный анализ результатов исследования.

Теоретико-методологические основания исследования:

- психодинамический подход: З. Фрейд, Дж. Зилбург, Х. Салливан, Э. Фромм;
- социологический подход: Д. Рисмен, К. Боумен, Р. Слейтер;
- интеракционистский подход: Р. Вейса;
- интимный подход В. Дерлега, С. Маргулис;
- когнитивный подход Л.Э. Пепло, Д. Перлмана;
- феноменологический подход К. Роджерса;
- экзистенциальный подход К. Мустакас, И. Ялома;
- теоретико-системный подход: Д.Фландерс.
- идеи отечественных исследователей: С.Г Корчагина, Г.С Абрамова, Н.А. Бердяев, Е.В. Бурмистрова, Ж.В. Пузанова, Н.Е. Покровский, С.А.

Ветров, Б.С. Волков, И.С. Кон, Т.Л. Журавлева, Н.В. Перешина, О.Н. Кузнецов, В.И. Лебедев, Р.В. Овчарова.

Экспериментальная база исследования: 25 обучающихся 2 класса базе МБОУ СОШ № 149 г. Красноярска, из них 11 девочек и 14 мальчиков в возрасте 7 – 9 лет.

Апробация результатов происходила в ходе организации и проведения групповых консультаций на базе классного кабинета. Всего было проведено 10 групповых консультаций.

По теме исследования имеются 2 публикации.

Научная новизна состоит в обосновании возможностей применения в консультировании детей младшего школьного возраста техник и упражнений, которые могут быть комбинированы и адаптированы для любой группы с разными уровнями чувства одиночества, а также устранение этого чувства или его профилактика.

Теоретическая значимость:

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

Практическая значимость:

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

Структура диссертации:

Описание представляемого исследования включает введение, две главы, заключение, список источников литературы и приложения.

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

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

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

В Заключении сформулированы основные результаты диссертации.

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

Глава 1. Теоретические основы изучения группового консультирования как средства коррекции проживания чувства одиночества детьми младшего школьного возраста.

1.1. Понятие одиночества в психологической литературе

Любой человек хотя бы раз в своей жизни сталкивался с этим непонятным, непреодолимым чувством одиночества. Для того, чтобы разобраться в сущности этого понятия, необходимо обратиться к психологической научной литературе.

Одиночество – это состояние, при котором человек чувствует отсутствие эмоциональных связей или социальной поддержки в своей жизни, вызванное социальной или эмоциональной изоляцией [17].

Одиночество, как феномен, - это состояние, которое возникает в процессе социального взаимодействия и регулирует внутреннюю и внешнюю активность, а одинокий человек – это субъект, который переживает эмоциональное отчуждение [2]. Многими авторами этот феномен рассматривался как социально-психологическая или клиническая проблема: И.В. Бабанова, Л.Н. Галигузова, О.В. Данчева, О.Б. Долгинова, В.В. Клименко, Ю.П. Кошелева, С.Г. Трубникова, А.Б. Фенько, Н.Е. Харламенкова. О.А. Кузнецов, В.И. Лебедев, Б.Ф. Ломов, В.Н. Мясичев, Н.Ю. Хрящева, С.Г. Юрских писали о том, что одиночество – психическое состояние в экстремальных условиях. А.В. Гозман, Г.С. Гурко, Л.А. Коростылева говорили, что одиночество – это последствия разводов и потерь, негативных результатов взаимодействия субъектов.

Об одиночестве можно говорить в разных категориях, например, как чувство, процесс, отношение, потребность [23]. Одиночество-чувство – это переживание человеком того, что он не похож на других, из-за чего возникает психологический барьер в общении, ощущение непонимания и непринятия себя другими людьми [34]. Одиночество-процесс – это утрачивание

способности воспринимать и реализовывать нормы, принципы, ценности, которые есть в обществе, из-за чего происходит утрата статуса субъекта социальной жизни [38]. Одиночество-отношение – это непринятие мира как самоцели и самооценности: делая анализ своих отношений с окружающими, индивид не относит себя к социальному пространству [53]. Одиночество-потребность – это осознанное нежелание поддерживать близкие отношения с людьми: родителями, сестрами, братьями и друзьями [58].

В психологических словарях одиночество понимается как один из психогенных факторов, влияющих на эмоциональное и психическое состояние человека, а условиями для его проявления является изоляция.

В.А. Андрусенко помимо изоляции рассматривает и другой его аспект. Одиночество – этап самоопределения и самоутверждения личности в мире. То есть, он признает позитивное влияние одиночества на личность человека [49].

Т.Вульф считает, что одиночество – это главное испытание в жизни каждого человека, которое не является редкостью и каким-то необычным случаем [11].

Р.Вейс говорит о том, что одиночество – это острое ощущение напряжения и беспокойства, которое связано со стремлением иметь дружеские или интимные отношения [17].

Д.Рисмен и Р.Слейтер определяют одиночество как продукт действия социальных сил, который является нормативным показателем характеристики общества [11].

Д.Янг пишет о том, что «Одиночество – это отсутствие или воображаемое отсутствие удовлетворительных социальных отношений, сопровождаемое симптомами психического расстройства, которое связано с действительным или воображаемым отсутствием таковых» [11].

Одиночество, как психическое состояние, которое сопровождается ярко выраженной негативной окраской, известно человечеству с древних

времен. Философы Платон и Аристотель рассматривали одиночество как зло, от которого можно избавиться через наслаждение благом дружбы и любви. В ходе философско-психологического развития истории, проблема одиночества объяснялась достаточно многообразно. Его статус варьировался от поклонения на Древнем Востоке до неприятия в Древней Греции. Одиночество рассматривалось как необходимое условие для самопознания и творческого развития человека, а также воспринималось как проклятие человечества [72].

Исследование проблемы переживания одиночества прошло через несколько этапов. Начиная с 50-60 годов двадцатого столетия, в зарубежных научных исследованиях проявился интерес к ней [50]. Считалось, что переживание одиночества связано с развитием "коммерческих" и "потребительских" отношений в обществе. Первые концепции были созданы на основе наблюдений и теоретических исследований (Белл, Фромм и др.). Следующий этап, приходящийся на 60-80 годы, привел к появлению нескольких значимых схем, которые до сих пор актуальны для исследователей в зарубежных и отечественных сферах (Вейсс, Пепло, Перлман и др.) [59].

В 70-80-х годах проблема одиночества стала предметом социально-психологических теоретических и прикладных исследований. Феномен одиночества был изучен как состояние, связанное с негативными эмоциями, депрессией (Рубинштейн, Янг и др.) и связанное с социальной изоляцией, но не обусловленное ею (Таунсенд, Джонсон, Сандлер и др.). В ходе исследований выяснилось, что одиночество имеет определенные признаки, такие как острота, предел и тип переживания (Вейсс, Перлман, Пепло др.). Существующие научные школы и направления указывают на совершенно разные причины и особенности проживания одиночества [35].

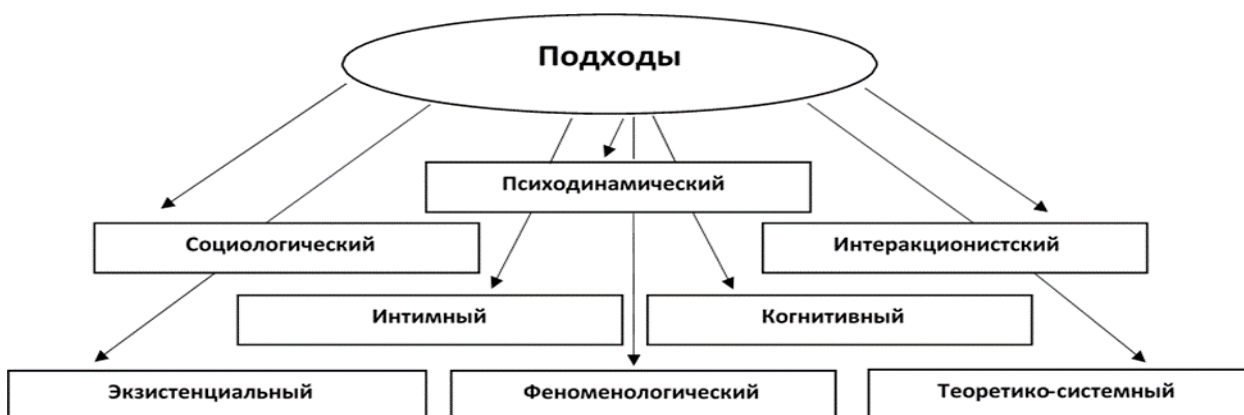


Схема 1. Подходы к пониманию одиночества.

Психодинамический подход. Проблема одиночества впервые была затронута психологами и психотерапевтами школы З.Фрейда. По их мнению, одиночество – это следствие или отражение определенных черт личности человека: нарциссизм, мания величия, агрессивность [11]. З. Фрейд и его последователи уверены, что одиночество – это результат раннего влияния на личностное развитие. Ребенок, который растет во вседозволенности и только восхищении, в будущем часто имеет комплекс собственного превосходства, незаменимости и значимости, что приводит к навязчивому стремлению быть объектом почитания со стороны окружающих. Зачастую это стремление не реализуется людьми, которые окружают такую личность – это приводит к дефициту общения и враждебности, приводящие к чувству одиночества [11]. Представители этого подхода абсолютно уверены, что одиночество взрослого человека имеет свое начало в пережитых в детстве ситуациях, впечатлениях и реакциях. В этом подходе одиночество рассматривается как патологическое явление, имеющее только негативное влияние на личность человека. Д.Зилбург, Г.Салливан, Э.Фромм, Х.Феррера, Э.Лидерман обращают внимание на то, какие внутриличностные факторы приводят к состоянию одиночества [11].

Д.Зилбург в своем анализе обозначил грань между понятиями «уединенность» и «одиночество». Уединенность, по его мнению, наступает, когда человек нуждается в общении с какой-то конкретной

личностью. Одиночество – это «непреодолимое ощущение», которое носит постоянный характер. В основе одиночества лежат: ранний нарциссизм, мания величия, враждебность со стороны окружающих. Одиноким человек, по мнению Зилбуга, постоянно пытается найти что-то несовершенное в других людях, чтобы утешить себя этим [53].

Эрих Фромм отмечает, что сама природа человека противоречит изоляции и одиночеству. Непринятие одиночества связано с человеческими потребностями: в общении, привязанности, связях с людьми, самоутверждении [53].

Социологический подход. Абсолютно противоположный психодинамическому подходу, авторами которого являются Д.Рисмен, К.Боумен и Р.Слейтер. Д.Рисмен внедрил термин «социальный характер» и вывел три его вида: традиционно ориентированный, извне ориентированный и изнутри ориентированный. Одиноким люди – это извне ориентированные индивиды, которые ориентированы на других. Эти люди постоянно нуждаются в постоянном одобрении со стороны других, они стремятся выстроить свое поведение таким образом, чтобы контролировать свои межличностные контакты [14]. Эти люди постоянно беспокоятся о наличии внимания со стороны окружающих, их требования к расположенности к ним слишком велики, поэтому ожидания никогда полностью не оправдываются и потребности остаются неудовлетворенными [53].

Р.Слейтер считает, что источником одиночества является индивидуализм. Человек стремится удовлетворить потребность в общении и значимости, а из-за того, что в обществе все чаще реализуется принцип «каждый за себя» эти потребности остаются неудовлетворенными. Результат этой неудовлетворенности – одиночество [53].

К.Боумен считает одиночество следствием социальных изменений, которые происходят в обществе. Любое изменение социальных институтов, по его мнению, приводит к разрывам межличностных взаимоотношений и

порождает одиночество. Одиночество – это продукт действия социальных сил, а причины находятся вне индивида [46].

Интеракционистский подход. Представители этого подхода выделяют два аспекта одиночества: личностный, суть которого заключается в том, что индивиды имеют определенную предрасположенность к одиночеству, и ситуационный, который предполагает определенные ситуации, вызывающие чувство одиночества [41]. Р.Вейс – главный представитель этого подхода, говорит о том, что одиночество – это результат комбинированного взаимодействия двух этих аспектов. Вейс делит одиночество на два типа: социальное и эмоциональное. Социальное одиночество возникает при отсутствии привлекающих социальных связей, компенсировать это отсутствие возможно только включением в такие связи. Эмоциональное одиночество возникает при отсутствии эмоциональной привязанности, преодолеть его можно установкой новой эмоциональной привязанности или возобновлением ранее утраченной [17].

Интимный подход. В.Дерлега и С.Маргулис для того, чтобы раскрыть суть понятия «одиночество» использовали такие термины, как «интимность» и «самораскрытие». Они отмечали, что из-за поверхностности, скоротечности, формальности, прагматичности межличностных отношений у человека просто нет возможности закрыть потребность в доверительных, душевных отношениях, поэтому у человека формируется чувство одиночества [31].

Когнитивный подход. Одиночество – это конструктор сознания, то есть только осознав себя одиноким, человек может почувствовать это состояние. Главные представители этого подхода: Э.Пепло и Д.Перлман. Пепло обращает особое внимание на теорию атрибуции: если человек определяет себя как одинокого человека, его чувство одиночества возрастает и укрепляется. Также она подчеркивает, что низкая самооценка оказывает сильное влияние на формирование чувства одиночества. Д.Перлман и его соавторы говорят о том, что одинокие люди с трудом могут сосредоточиться

на задачах, стоящих перед ними, а в ситуациях, которые требуют концентрации внимания, могут сделать меньше, чем другие [34].

Экзистенциальный подход. Представители данного подхода исследуют личность через возможность испытывать чувство одиночества, они отрицают развитие личности через коллектив. Согласно этому направлению, люди всегда одиноки, просто в разные периоды жизни они в разной степени обнаруживают в себе это чувство. Одиночество – это самосознательное осознание собственной изоляции, которое присуще человеческой психике, поэтому справиться с ним невозможно [8]. С ним возможно только смириться, пережить и познать и только после этих этапов человек станет человеком. Психологи К. Мусгакас и И. Ялом именно поэтому не анализируют происхождение одиночества, они работают над вопросом о том, как наиболее продуктивно его использовать. Одиночество практически во всех случаях активизирует творческие силы человека, закладывает фундамент для обновления личности. Только через одиночество можно подняться на следующий уровень продуктивности своей деятельности и обрести истинное познание себя [35].

Феноменологический подход. К. Роджерс предполагает, что социум требует от индивида действовать в соответствии с социально оправданными, ограничивающими свободу действий образцами. Эти действия приводят к внутриличностному конфликту между «Я» индивид и «Я» в отношениях с другими людьми. Индивид становится одиноким, когда желает познать собственное «Я»: «Одиночество... наиболее резко и болезненно проявляется у тех индивидов, которые по той или иной причине оказываются - будучи лишенными своей привычной защиты - уязвимыми, испуганными, одинокими, но обладающими истинным «Я» и уверенными в том, что будут отвергнуты всем остальным миром» [35]. Одиночество, по феноменологическому подходу, – это проявление слабости приспособляемой личности, а его причина – это несоответствия представлений о самом себе.

Теоретико-системный подход. Его автор Дж. Фландерс полагает, что одиночество – это следствие нарушения механизма обратной связи, который помогает индивиду и социуму сохранить нормальный уровень человеческих контактов. Одиночество – это механизм приспособления обратной реакции, которая возникает при нарушении стабильности и выводит человека из состояния дефицита общения в оптимальное состояние, отвечающее нормальному набору социальных связей. Таким образом, одиночество выступает индикатором психологического неблагополучия [41].

Таблица 1. Сравнительный анализ подходов.

Подходы	База теории	Природа одиночества		Причины	
		+/-	Норма или патология	Личность или ситуация	Прошлое или настоящее
Психодинамический	Клиническая практика	-	Патология	Личность	Прошлое
Социологический	Социальный анализ	-	Норма	Ситуация	И то, и другое
Интеракционистский	Клиническая практика	-	Норма	И то, и другое	Настоящее
Интимный	Теоретические исследования	-	Норма	И то, и другое	Настоящее
Когнитивный	Теоретические исследования	-	Норма	И то, и другое	Настоящее
Экзистенциалистский	Клиническая практика	+	Универсальная	Ситуация	И то, и другое
Феноменологический	Клиническая практика	-	Патология	Личность	Настоящее
Теоретико-системный	Теоретические исследования	+	Норма	И то, и другое	Настоящее

Одиночество как психологическое явление имеет несколько видов, а каждый вид имеет разную глубину проявления. С.Г.Корчагина в своей работе выделяет и дает описание четырем видам одиночества [37]:

1. Отчуждающее одиночество.
2. Диффузное одиночество.
3. Диссоциированное одиночество.
4. Уединенность.

Отчуждающее одиночество. Главный механизм этого вида одиночества – обособление, который принимает форму отчуждения от других людей, от общественных норм, от мира и т.д. Отчуждение имеет взаимную реакцию со стороны отчуждаемых объектов и предполагает длительный процесс. Отчуждение приводит к потере эмоциональной связи с близкими людьми, ранее дорогими воспоминаниями, все взаимоотношения становятся ненужными и бессмысленными. Со временем действие механизма отчуждения становится шире, глубже и субъект окончательно теряет связь с окружающим миром: он осознает его физическую реальность, но не допускает психологической близости с ним, соблюдая дистанцию. Если отчуждение прогрессирует «Я» человека также поддается сильному влиянию, оно становится чужим. Человек знает, что «Я» существует, но он теряет его принадлежность самому себе [37].

Диффузное одиночество. Этот вид одиночества возникает при идентификации себя с другими людьми: человек становится недовольным собой, что приводит к изменению себя, копируя того, кто кажется более успешным. Это приводит к ложным интересам, желаниям и потере своей особенности – своего собственного «Я». Диффузное одиночество тормозит развитие личности, самоанализ, делает трудным личностное обособление. Человек не знает и не понимает себя, свои желания и ценности – это разрушает то, что уже было сформировано ранее [37].

Диссоциированное одиночество. Характеризуется максимальной степенью выраженности идентификации, то есть полное обособление. Этот вид одиночества встречается у экспрессивных людей: эмоции яркие, бурные, а саморегуляция – снижена. Начинается все с того, что человек идентифицирует себя с другим объектом, принимая все, чему он следует и доверяет ему «как самому себе». Именно «как самому себе» и является основой этого состояния. После полной идентификации начинается резкое отчуждение этого же объекта, что и отражает истинное отношение к самому

себе. Одни стороны своей личности принимаются человеком, а другие – отвергаются. Человек, который испытывает диссоциированное одиночество, не просто идентифицируется с ним, а ищет в другом свое отражение, ищет самого себя через другого[37].

Уединенность. Этот вид одиночество – это результат успешной терапии вышеописанных видов, а также сформированной психологической устойчивости. Уединенность является благоприятным состоянием одиночества и необходимой составляющей самопознания, самоопределения и личностного роста, то есть оказывает позитивное влияние на психику человека [37].

Как уже говорилось выше, одиночество имеет положительное и отрицательное влияние на личность, поэтому это явление можно разделить на позитивное и негативное.

Позитивное восприятие одиночества говорит об изолированном человеке, как о психологически устойчивой, саморазвивающейся, рефлексивной личности. В данном случае, состояние одиночества дает возможность настроиться на свое истинное состояние, осознать и принять свою индивидуальность и проработать волнующие ситуации [72].

Негативное восприятие одиночества всегда сопровождается неприятными эмоциями, дискомфортом и говорит об изолированном человеке, как о психологически нездоровой личности. Состояние одиночества наводит на мысли о собственной неполноценности и на сомнение в нормальности, человек чувствует себя покинутым, забытым и ненужным [59].

Современный человек характеризуется, как многогранная, разносторонняя личность, которая может реализовать себя в многих социальных сферах, используя свои разные «Я». В большинстве случаев эти «Я» являются совершенно разными, отличными друг от друга и совершенно несовместимыми и именно поэтому человеку необходимо личностное признание. Эгоцентризм – это не единственная проблема, которая приводит к

разочарованиям в личностных контактах. Психолог Л. Сименова сгруппировала типы поведения людей, которые подвержены одиночеству[50]:

1. Потребность в самоутверждении. В центре внимания личности стоит только собственный успех.
2. Однообразие в поведении. Человек придерживается одной роли, не позволяющая ему быть раскованным, раскрепощенным в межличностном общении.
3. Сосредоточенность на своих ощущениях. Свое внутреннее состояние и события собственной жизни кажутся человеку единственными и исключительными. Он очень переживает за свое здоровье, мнителен и напуган.
4. Нестандартность поведения. Поступки и видение мира не соответствуют правилам и нормам, установленным в группе. Объяснить такое поведение можно двумя способами: первый – своеобразие видения мира, оригинальность воображения, а вторая – это нежелание считаться с окружающими.
5. Недооценка себя как личности. Обычно, это застенчивые люди, которые обладают заниженной самооценкой. Человек не отвержен, его просто не замечают, что им болезненно переживается.

Таким образом, можно сделать вывод, что одиночество – это состояние, которое связано с утратой позитивных связей с семьей, обществом и окружающим миром. Подходы к изучению проблемы одиночества позволяют говорить о том, что в большинстве из них оно рассматривается в контексте различных отношений и их деформацией. Одиночество сопровождается типичными симптомами: чувство изолированности, неспособность к позитивному межличностному общению, отсутствию дружбы и любви. Одинокий человек считает себя другим, не таким, как все, он является для себя малопривлекательным.

1.2. Причины возникновения чувства одиночества у детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст охватывает период жизни от 6 до 11 лет. Ребенок сохраняет множество детских качеств, но он уже утрачивает свою непосредственность и наивность, он начинает по-другому мыслить, рассуждать и делать логичные выводы [3].

Смена привычных социальных отношений, конечно, доставляет определенные трудности младшему школьнику. Эти трудности сопровождаются эмоциональными переживаниями, которые являются важной составляющей поведения человека в разных формах взаимодействия с окружающими. Отсутствие близких людей, привычных условий и ритма жизни, изменение окружающей обстановки может привести к эмоциональной напряженности, что главным образом, негативно скажется на адаптации ребенка в учебном процессе [15].

Социализация – это создание человека как члена того общества, к которому он принадлежит [21]. Это понятие отражает взаимодействие ребенка и общества, в результате которого общество формирует личность в ребенке, а уже личность формирует общество. Таким образом, социализация – это важное условие существования человеческого общества.

На данном этапе жизни школа является проводником в социально-общественную жизнь. Личность ребенка, взаимодействуя с социальной средой, развивается. В этом возрасте рождается социальное «Я», которое связано с регулярным общением со сверстниками и взрослыми. Развиваясь, ребенок приобретает социальный опыт и проживает разные эмоциональные состояния, одно из них – одиночество [60].

К состоянию одиночества детей младшего школьного возраста приводят следующие причины [56]:

1. Семья. В младшем школьном возрасте часто происходит создание семьей идеализированного образа ребенка, поэтому истинное «Я» ребенка

отвергается [69]. Родители пытаются перенести свои собственные амбиции на ребенка, он начинает чувствовать, что его любят не за реальное «Я», а за воображаемые качества. Э. Шахтель и К. Хорни говорят о том, что родители способствуют возникновению чувства одиночества, предполагая, что он одарен чем-либо или лишен чего-либо. Если родительские замечания неоднократно повторяются, то личность ребенка становится именно такой, какой ее хочет видеть семья, а «Я» ребенка начинает смотреть на себя, как на вещь [24]. Также воспитание может повлиять на отношения ребенка с другими детьми и в будущем стать причиной возникновения чувства одиночества. Свои первые навыки общения ребенок получает в семье, взаимодействуя с мамой и папой. Исследователи отмечают, что когда ребенок находится под давлением и излишней опекой, он растет робким, стеснительным и пугливым. Такие дети боятся сближения со сверстниками, ожидая плохого отношения к себе. Абсолютное потакание детским капризам тоже негативно сказывается на будущих взаимоотношениях ребенка. Если дома ребенку многое позволено, выполняются все его прихоти и постоянно отмечается, какой он замечательный, закрывая глаза на проступки, то ребенок будет высокомерен по отношению к другим детям, ожидания от них восхищения и подчинения [24].

2. Школа. Одиночество в этом возрасте часто связано с учебной деятельностью, когнитивными навыками, с ощущением непричастности, подавленности и недостаточной безопасности [20]. Дети, которые испытывают это чувство зачастую сложно вступают в социальные контакты, малоактивны при совместной работе, менее эмпатичны и более импульсивны. Такие дети стараются избегать новых заданий, хуже читают, сложно понимают прочитанное и испытывают сложности со счетом. На данный момент остается неизвестным, причиной одиночества становятся учеба и слабые когнитивные

способности или же наоборот одиночество порождает эти проблемы. Ребенок, который испытывает это чувство, нуждается во внимании со стороны учителя. Его задача состоит в том, чтобы помочь и правильно направить. Помогая ребенку в учебе, он приобретает уверенность в себе, положительные оценки сказываются на его самоуважении, что найдет отражение в общении с другими детьми. С ростом уверенности в себе, у ребенка возникает желание и формируется умение взаимодействовать и принимать во внимание окружающих. Когда такой ребенок вливается в компанию, он учится сопереживанию и контролю эмоций. Именно поэтому очень важно, чтобы учитель был профессионалом своего дела, компетентным в области психологии и, конечно, эмпатичным, отзывчивым и доброжелательным человеком [20].

3. Сверстники. С поступлением ребенка в школу происходят изменения в его отношениях с окружающими людьми. Общение занимает большую часть времени, меняется его содержание. Деловые и личные отношения зарождаются одновременно, но развиваются по-разному. Деловые отношения сознательно создаются педагогом для осуществления определенных задач, а личные возникают на основе симпатий и привязанностей. Каждый член группы занимает свое положение в системе личных и в системе деловых отношений. Выделяют следующие личностные особенности, которые могут стать причиной одиночества: тревожность, повышенная чувствительность, эмоциональная напряженность, скованность в общении. Дети, которые являются замкнутыми и нерешительными имеют большое желание иметь друзей, но редко начинают общение первыми, ждут, когда окружающие пригласят их в свою компанию. У общительных и инициативных детей редко возникают проблемы со сверстниками. Качества личности, особенности поведения ребенка влияют на то, какой статус в коллективе он приобретет, от которого зависит количество и качество общения.

Если ребенок испытывает неудовлетворенность от общения с одноклассниками, то это может приводить к антиобщественным поступкам, агрессии и чувству одиночества [12].

4. Психотравмы. Одиночество может являться следствием или реакцией однократного или многократного травматического опыта взаимодействия субъекта с определенными объектами [20]. Выделяют пять основных видов психологических травм: отвержение, разрыв отношений, утрата, плохое здоровье, насилие. Причинами этих психотравм могут быть постоянный простуды, ограничивающие ребенка в общении и формирующие ощущение неуверенности и беспомощности, давление со стороны родителей «из лучших побуждений», физические наказания, развод, обделение лаской и заботой, а также смерть близких людей [44].

Анализ литературы позволил выделить и описать, как проявляется чувство одиночества у ребенка младшего школьного возраста. Во-первых, ребенок на этом жизненном этапе негативнее переживает именно эмоциональную изоляцию, а не социальную, так как отсутствие положительного эмоционального контакта в группе сверстников, ребенок может компенсировать в кругу семьи. В свою очередь, отсутствие эмоционального контакта в семье, переживается ребенком наиболее остро. Во-вторых, для чувства одиночества характерен кратковременный характер, то есть оно возникает из-за какой-либо травмирующей ситуации. В-третьих, детям, переживающим чувство одиночества присущи такие личностные особенности: эмоциональная напряженность, тревожность, скованность в общении, повышенная чувствительность. В-четвертых, наиболее характерным поведением для детей этого возраста, переживающих чувство одиночества, является уход в себя.

Структура одиночества детей младшего школьного возраста включает в себя следующие компоненты [20]:



Схема 2. Компоненты чувства одиночества.

1. Эмоциональный. Ребенок не способен привязываться и любить, часто холоден, не имеет ничего общего со сверстниками и взрослыми, он отвергает себя и других.
2. Когнитивный. Ребенок проявляет отсутствие общих интересов, безразличие или отрицательную оценку когнитивной деятельности окружающих.
3. Социальный. Ребенок видит несоответствие между желаемым уровнем социальной интеракции и реальным опытом, отсутствие близких отношений со сверстниками, изоляцию от социальных групп и недостаток социальной поддержки.

Также различают уровни одиночества младших школьников [20]:

1. Высокий, который проявляется в активных попытках ребенка уйти от контактов, а также в открытой неприязни или ненависти к людям.
2. Средний, который проявляется в редких контактах с людьми, обычно, по учебной деятельности.
3. Низкий, который характеризуется затруднением объяснения стремления уйти от контактов с людьми.

Типы одиночества младших школьников [20]:

1. Конструктивное. Оно необходимо, когда для того, чтобы принять решение, необходимо посмотреть на что-то другими глазами, отстраненно.
2. Деструктивное. Возникает, когда человек демонстрирует негативные, негативные, неодобряемые обществом проявления личности.

Виды одиночества младших школьников [20]:

1. Явное. Дистанцирование и деструктивность.
2. Скрытое. Внешне оно может никак не проявляться, внутреннее, духовное непринятие других, мира, общества.

Продолжительность одиночества младших школьников [20]:

1. Ситуативное – возникает в зависимости от обстоятельств. Появляется как результат каких-либо стрессовых событий в жизни человека, таких, например, как смерть близкого человека. После короткого времени стресса ситуативно одинокий индивид смиряется со своей потерей и частично или полностью преодолевает возникшее чувство одиночества
2. Дискретное – вращающееся. Выражает в кратковременных приступах чувства одиночества, которые полностью и бесследно проходят, не оставляя после себя никаких следов. Потеря одного из родителей в результате развода или недостаток эмоционально близких, доверительных отношений, родительской поддержки в детстве могут сделать индивида более чувствительным к одиночеству в зрелом возрасте.
3. Хроническое – продолжающееся. Наступает тогда, когда индивид в течение длительного периода жизни не может установить удовлетворительные взаимоотношения со значимыми для него людьми.

Негативное одиночество младших школьников приводит к нежелательным последствиям: недоверие к окружающим, которое выражается в стремлении закрыться и уединиться, так как человек видит в этом единственный вариант защиты от отрицательных эмоций; ухудшение

здоровья – это следствие плохого аппетита и вынашивания всех эмоций внутри себя; снижение самооценки происходит из-за того, что ребенок, проводя анализ своих действий, чувств и эмоций, винит себя во всех проблемах, событиях и т.д.

Подводя итог, можно сделать вывод, что с поступлением ребенка в школу происходят изменения в его эмоциональном восприятии и взаимоотношениях с окружающим миром. Причины, которые могут вызывать чувство одиночества становятся: родители, учителя, сверстники, конфликтные ситуации, нестабильность межличностных связей, психологические травмы.

1.3. Групповое консультирование как средство коррекции проживания чувства одиночества у детей младшего школьного возраста

Как мы выяснили ранее, чувство одиночества – это очень серьезная психологическая проблема, которая требует аккуратной и действенной коррекции. Психологическое консультирование дает возможность корректировать это чувство у детей младшего школьного возраста.

Психологическое консультирование - это «непосредственная работа с людьми, направленная на решение различного рода психологических проблем, связанных с трудностями в межличностных отношениях, где основным средством воздействия является определенным образом построенная беседа» [1]. Также это «оказание помощи личности в ее самопознании, формировании адекватной самооценки и адаптации к новым условиям и ценностно-мотивационной сферы, преодолении проблем в развитии и достижении эмоциональной устойчивости, способствующей непрерывному личностному и профессиональному росту и саморазвитию» [7], это «оказание психологической помощи клиенту в направлении его личностного развития и роста» [15].

Опираясь на определения термина «психологическое консультирование» можно вынести важные положения, которые в него входят [15]:

1. Консультирование помогает человеку выбирать и действовать так, как он считает нужным для себя.
2. Консультирование помогает обучаться новому поведению.
3. Консультирование способствует развитию личности.
4. В консультировании акцентируется ответственность клиента, т.е. признается, что независимый, ответственный индивид способен в соответствующих обстоятельствах принимать самостоятельные решения, а консультант создает условия, которые поощряют волевое поведение клиента.
5. Ядром консультирования является "консультативное взаимодействие" между клиентом и консультантом, основанное на философии «клиент-центрированной» терапии.

Существует большое количество подходов к понятию консультирования, моделям консультирования и психотерапии. Среди основных можно выделить следующие [1]:

1. Гуманистические подходы: личностно-центрированное консультирование; гештальт-консультирование; транзактный анализ; терапия реальностью (консультирование по реализму).
2. Экзистенциальные подходы: экзистенциальное консультирование, логотерапия.
3. Психоанализ - представление об Ид, Я, Сверх-Я, главенство либидо и эдипов комплекс.
4. Поведенческий подход - подход, где в центре внимания психолога находится человеческое поведение, действия и результаты наших действий, все внешнее, видимое и объективное.
5. Когнитивные и когнитивно-поведенческие подходы: рационально-эмотивное поведенческое консультирование; когнитивное консультирование.

6. Аффективные подходы: основная терапия, переоценочное консультирование, биоэнергетика.

7. Эклектические и интегративные подходы: мультимодальное консультирование, эклектическая терапия, консультирование по жизненным умениям.

Исследователи в области психологического консультирования выделяют различные его виды. По критерию основного количества присутствующих клиентов выделяют индивидуальное и групповое консультирование. При групповом консультировании независимости сходных теоретических позиций психолога ему приходится иметь дело со сложной системой, какой является любая группа [20]. В нашей работе мы ставим приоритет на проведении группового консультирования как наиболее эффективного способа решения проблемы одиночества.

Групповое консультирование наиболее удачно для работы с младшими школьниками данной категории, так как дает им возможность выразить конфликтующие чувства и переживания, преодолеть неуверенность в себе. В группе младшие школьники получают возможность научиться взаимодействовать друг с другом в безопасной среде [48].

Согласно Дж. Кори, групповые консультации направлены на рост и развитие участников группы, и освобождении от того, что препятствует этим процессам [1]. В сравнении с индивидуальным, у группового консультирования существуют следующие преимущества:

1. Участники группы имеют возможность исследовать свой стиль отношений с другими людьми и приобрести более эффективные социальные навыки (например, учатся заботиться о других или не соглашаться с ними), в частности, через эксперименты с альтернативными формами поведения.

2. Члены группы могут обсудить свое восприятие друг друга и получить обратную связь о том, как их самих воспринимают другие участники и группа в целом.
3. Группа в определенной степени воссоздает привычный для ее участников мир – т.е. является образцом социальной реальности, и делает это тем сильнее, чем сильнее участники группы различаются по возрасту, интересам, происхождению, социально-экономическому статусу, типам проблем.
4. Консультативные группы, предлагают своим участникам понимание и поддержку, что усиливает готовность членов группы исследовать и разрешать проблемы, с которыми они пришли в группу.

Дж. Кори выдвигает особые требования и к личности группового консультанта. Чтобы браться за помощь другим людям, консультанту, для начала, необходимо поработать с собой [15]. Выделяют следующие качества личности зрелого консультанта: аутентичность – это полное осознание реального момента, выбор способа жизни в данный момент, принятие ответственности за свой выбор; открытость собственному опыту – это способность содействовать позитивным изменениям клиента, за счет проявления терпимости ко всему разнообразию чужих и своих эмоциональных реакций; развитие самопознания – это говорит о том, что чем больше консультант знает о себе, тем лучше поймет своих клиентов, и наоборот – чем больше консультант познает своих клиентов, тем глубже поймет себя; сила личности и идентичность – это значит, что консультанту не следует быть простым отражением надежд других людей, он должен действовать, руководствуясь собственной внутренней позицией; толерантность к неопределенности – это уверенность в своей интуиции и адекватности чувств, убежденность в правильности принимаемых решений и способность рисковать – все эти качества помогают переносить напряжение, создаваемое неопределенностью при частом взаимодействии с клиентом; принятие личной

ответственности – это значит, что консультант должен нести ответственность за свои действия в ситуациях, когда сам создает психологическую ситуацию; глубина отношений с другими людьми – это значит, что консультант может рассматривать чувства, взгляды, своеобразные черты личности, но делать это без осуждения; постановка реалистичных целей – это говорит о том, что эффективный консультант должен понимать ограниченность своих возможностей и ставить реальные цели; эмпатичность - это способность понять эмоциональный мир другого человека, встав на его место и посмотрев на проблему его глазами [15].

В консультировании детей младшего школьного возраста есть свои правила, которые необходимы для эффективной работы [47]:

1. Необходимо избегать прямых вопросов, например, вопрос «почему?» может вызвать защитную реакцию.
2. В общении с ребенком использовать более свободные формы взаимодействия, избегать управляемых, то есть дать ребенку возможность самостоятельно выбрать тему и направление беседы.
3. Задавать вопрос лучше через посредника: куклу или картинку. Идентифицируя себя с персонажем, ребенок сможет свободнее выразить свои чувства. Кроме игрушек и иллюстраций можно моделировать ситуации и просить ребенка словесно выразить свои чувства, рассказать, как бы он повел себя в ней.
4. Использование «облегчающих формулировок», которые позволят ребенку дать ответ, в соответствии с установленными культурными нормами. Как показывает практика, более действенными являются формулировки, которые включают в себя:
 - дать понять ребенку, что не только он оказался в такой ситуации, есть и другие дети, у которых имеются аналогичные проблемы («Всем приходится драться...»), «Некоторые дети думают...»);

- дать ребенку возможность подумать и ответить в позитивном ключе, а затем сменить позицию, задав вопрос, которые потребует от ребенка негативных реакций, ответов и оценок («Что тебе в школе нравится? А что тебе в школе не нравится?»);
 - формулировать вопрос таким образом, чтобы в нем уже содержалось предположение о «неправильном» поведении ребенка (например, вместо вопроса: «Ты ссоришься со своей сестрой?», спросить: «Из-за чего ты чаще ссоришься со своей сестрой?»).
5. Проще всего вывести ребенка на разговор и получить от него необходимую информацию, если использовать не только вербальные методы общения, но и различные диагностические пробы. Одной из самых эффективных и простых в применении является диагностика, основанная на рисунках. Это обусловлено тем, что детям проще рисовать и выразить свои чувства, мысли и эмоции через рисунок, чем высказать ее словесно.

Психологическое консультирование – это отличный способ выстраивания работы как индивидуально с конкретным человеком, так и с группой людей. Этот вариант работы и сопровождения многообразен и адаптивен, его можно применять в любых условиях и изменять с учётом специфики задачи или уникальности людей. Подводя итог, можно с уверенностью сказать, что использование групповой формы работы будет наиболее эффективна при снижении чувства одиночества у младших школьников.

Вывод по Главе 1

Анализ литературы по проблеме чувства одиночества у детей младшего школьного возраста позволяет сделать следующие выводы:

1. Одиночество – это состояние, при котором человек чувствует отсутствие эмоциональных связей или социальной поддержки в своей жизни, вызванное социальной или эмоциональной изоляцией.
2. В большинстве теорий, концепций и подходов одиночество рассматривается в контексте отношений и их деформацией. Наибольшую известность получили подходы зарубежных авторов: психодинамический, итеракционистский, интимный, когнитивный, феноменологический, экзистенциальный, теоретико-системный.
3. Одиночество бывает позитивное, которое положительно сказывается на состоянии человека, дает обдумать некоторые вещи, провести рефлексию (уединенность), а бывает негативное, которое отрицательно сказывается на состоянии человека, разрушает его (отчуждающее, диффузное, диссоциированное).
4. Младший школьный возраст определяется важнейшим обстоятельством в жизни ребенка - его поступлением в школу. Смена социальных отношений представляет для ребенка значительные трудности. Поступление в школу ведет не только к формированию потребности в признании и познании, но и к развитию чувства личности и социальной зрелости. Происходит важнейшая в жизни ребенка смена социальной роли и позиции, требующая от него ответственности и выполнения необходимых функций данной роли. С поступлением ребенка в школу происходят изменения в его взаимоотношениях с окружающим миром. Изменяется и содержание общения. Противоречия между сложившимися за предыдущий возрастной период и предлагаемыми школой формами общения, противоречие между самооценкой и внешней оценкой, между поколениями, между автономностью и

зависимостью могут привести к возникновению у ребенка чувства одиночества.

5. Для работы с чувством одиночества у детей младшего школьного возраста наиболее эффективным будет метод группового психологического консультирования. Группа облегчает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания, позволяет открыть себя другим и открыть себя самому себе, позволяет понять себя, изменить себя и повысить уверенность в себе.

Глава 2. Экспериментальная работа по изучению возможностей группового психологического консультирования как средства коррекции проживания чувства одиночества детьми младшего школьного возраста.

2.1. Методическая организация исследования и результаты эксперимента, их анализ

Целью эмпирического исследования стало выявление уровня одиночества младших школьников.

Изучение специфики чувства одиночества младших школьников проводилось на базе МБОУ СОШ № 149 г. Красноярск.

В исследовании принимали участие обучающиеся 2 класса в количестве 25 человек в возрасте 7 - 9 лет.

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

Таблица 2. Критерии для выявления уровня одиночества младших школьников.

Критерии	Уровни			Методики
	Низкий	Средний	Высокий	
Уровень успешности младшего школьника в системе межличностных отношений	Ребенок является «популярным» в классе. Его выбирает большое количество сверстников. Занимает статус "Социальные звезды».	Ребенок является часто выбираемым в классе. Занимает статус «Предпочитаемые».	Ребенок не является «популярным». Занимает позицию «Изолированные».	«Социометрия» Дж. Морено
Уровень переживания одиночества	Ребенок не считает себя одиноким, удовлетворен как количеством, так и качеством социальных контактов,	Ребенка время от времени посещает чувство одиночества. Это выражается в том, что иногда его окружает мало людей, не хватает общения, не к кому	Ребенок чувствует себя отверженным, ему не хватает общения, не с кем разделить свои интересы и часто не к кому обратиться за помощью.	«Шкала одиночества» М. Фергюссона, Д. Рассела.

	эмоциональн ых привязанност ей.	обратиться в той или иной ситуации.		
Удовлетворен ность эмоциональн ыми связями	Ребенок активный. Находчивый, высоко оценивает свои качества и возможности, может справиться с неудачами, доверяет себе и окружающим.	Ребенок иногда испытывает недоверие к окружающим, бывает пассивен, замкнут, он может справиться с неудачами и преодолеть трудности.	Ребенок тревожен, враждебно настроен, не защищен, недоверчив к себе и окружающим, замкнут, не уверен в себе, легко раним.	«Дом-дерев о-человек» Дж. Бука.

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

2. Методика «Шкала одиночества» М. Фергюссона, Д. Рассела. Используемый метод направлен на изучение субъективного переживания одиночества у детей.

3. Тест «Дом-дерев-человек» Дж. Бука. Этот метод используется для анализа поведения и эмоциональной реакции в различных ситуациях.

Ниже мы представляем обсуждение результатов исследования.

Результаты и анализ метода «Социометрия» Дж. Морено

Первичная информация социометрического исследования представлена в таблице 1 (Приложение А).

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

Таблица 3 – число полученных выборов 2 класса.

Категория	Фамилия Имя
«Звезды»	Мария Б.
Предпочитаемые	Мурад А., Илья А., Иван Б., Полина В., Илья К., Аиша М., Милана Н., Олег Р., Марина С.

Нейтральные	Лиза Б., Дмитрий К., Иван К., Илья М., Иван Л., Алена М., Лиза Н., Серафим П., Егор Р., София С., Мария Т.
Пренебрегаемые	Артём А., Евгений А., Илья А., Семён М.

Эта таблица дает нам возможность отразить статусные позиции в процентном соотношении.

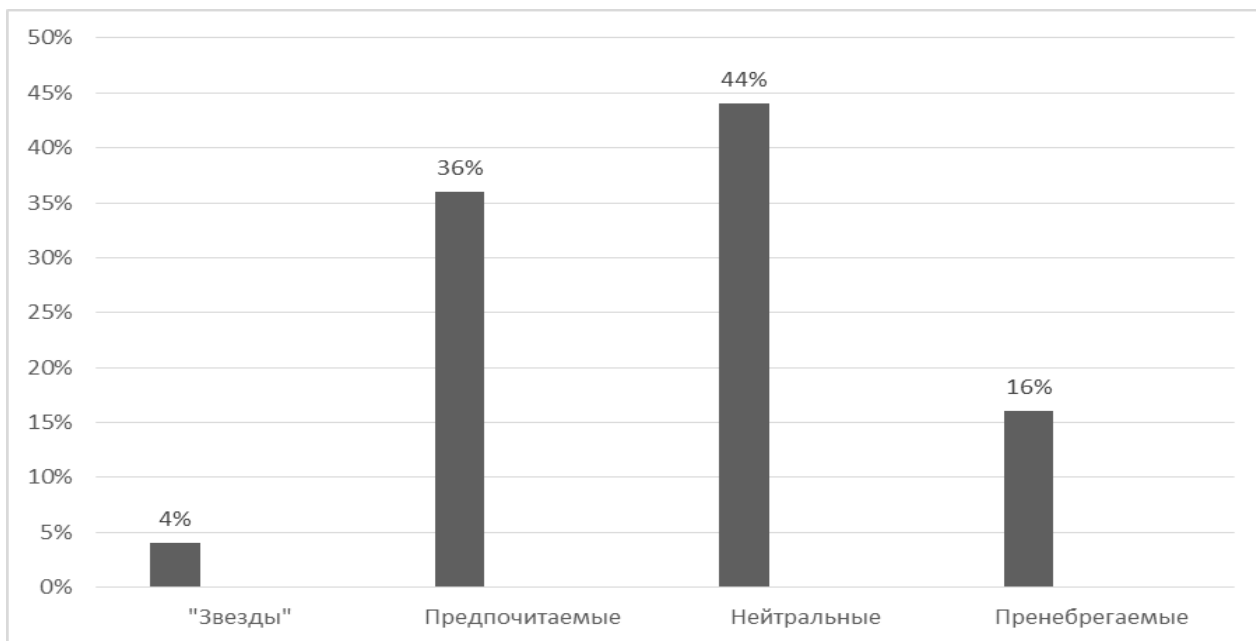


Рис.1 – Статусные позиции учеников 2 класса.

Рисунок 1 показывает, что во 2 классе самым популярным по выборам учеником является Мария Б. (4%), которого часто выбирают в пару и были бы рады видеть гостем на празднике. Все это свидетельствует о его общительности, открытости, дружелюбии и готовности к сотрудничеству. 9 учеников (36%), занимающие позицию «предпочитаемые». Это ученики, которых выбрали большое количество человек, но меньше, чем у Марию Б. Они имеют низкую степень неудовлетворенности своими отношениями.

Во 2 классе есть ученики, которые занимают позицию «нейтральные» – 11 человек (44%), которые набрали минимальное количество положительных выборов и присутствуют отрицательные. Эти ученики имеют среднюю степень неудовлетворенности отношениями. Также в классе есть ученики, занимающие позицию «пренебрегаемые» - 4 человека (16%), у которых совсем

отсутствуют положительные выборы и есть отрицательные. Эти дети имеют высокую степень неудовлетворенности отношениями. Есений А. набрал самое большое число отрицательных выборов. Мы предполагаем, что это связано с нарушением социальной адаптации. Социальный круг ограничивается бабушкой и мамой, а при любых попытках мальчика его расширить, происходят ограничения со стороны членов этого круга. Мальчику тяжело самостоятельно принимать решения и тот факт, что он может ошибаться, так как он привык полагаться на маму и бабушку. Также он испытывает трудности в общении и принятии своих положительных качеств.

Можно сделать вывод, что 2 класс находится в ситуации, где большинство учеников не удовлетворены своими взаимоотношениями в классе или ощущают себя социально изолированными, то есть занимают средний и высокий уровень.

Результаты и анализ метода «Шкала одиночества» М.Фергюссона,
Д. Рассела

Первичная информация социометрического исследования представлена в таблице 2 (Приложение А).

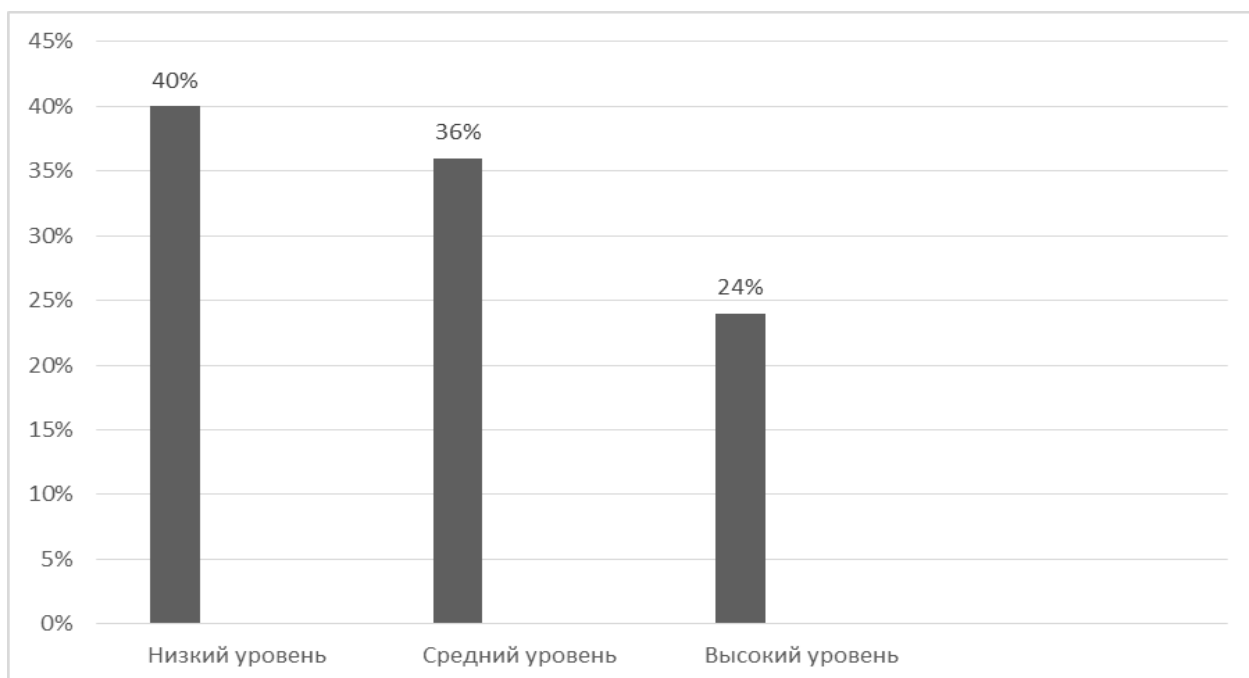


Рис.2 – Уровень одиночества младших школьников.

В результате проведенного исследования было выявлено, что 10 учеников (40%) имеют низкий уровень одиночества. Эти ученики открыты к окружающему миру, легко знакомятся с новыми людьми и активно общаются. У 9 обучающихся (36%) был обнаружен средний уровень одиночества. Данный уровень можно соотнести с переходящим одиночеством, которое выражается в кратковременных приступах чувства одиночества. Эти приступы полностью и бесследно проходят, не оставляя после себя никаких следов. Причинами такого состояния могут быть: потеря одного из родителей в результате развода или эмоциональный недостаток близких, доверительных отношений и поддержки со стороны родителей.

6 детей (24%) испытывают высокий уровень одиночества, что характеризуется сильной социальной и эмоциональной изоляцией. Эти ученики застенчивы, склонны к саморефлексии, стремятся контролировать свои эмоции и часто испытывают тревогу. Они могут чувствовать хроническое одиночество, когда они не могут установить удовлетворительные отношения с важными для них людьми в течение длительного времени, а также ситуативное одиночество, которое зависит от стрессовых ситуаций, произошедших в их жизни.

На основе результатов методик М.Фергюссона, Д. Рассела и Дж. Морено были выявлены 4 группы детей в соответствии с проявлениями социального и эмоционального одиночества:

1. Дети социально-изолированные. К этой группе относятся те дети, которые испытывают трудности в общении и не удовлетворены своими социальными связями: Дмитрий К., Семен М., Лиза Н., Егор Р.
2. Дети эмоционально-изолированные. Дети этой группы характеризуются негативными эмоциональными переживаниями, но внешне это может никаким образом не проявляться: Мурад А., Иван Б., Илья К., Олег Р.
3. Дети и с социальной, и с эмоциональной изоляцией. Для данной группы

характерны внутренние переживания, которые отражаются на социальной жизни ребенка: Артем А., Евгений А., Илья А., Лиза Б., Иван К., Илья М., Иван Л., Алена М., Серафим П., София С., Мария Т.

4. Дети без какого-либо одиночества. Дети не испытывают трудностей в социальном взаимодействии, а также комфортно ощущают себя в эмоциональном плане: Ева А., Мария Б., Полина В., Аиша М., Милана Н., Марина С.

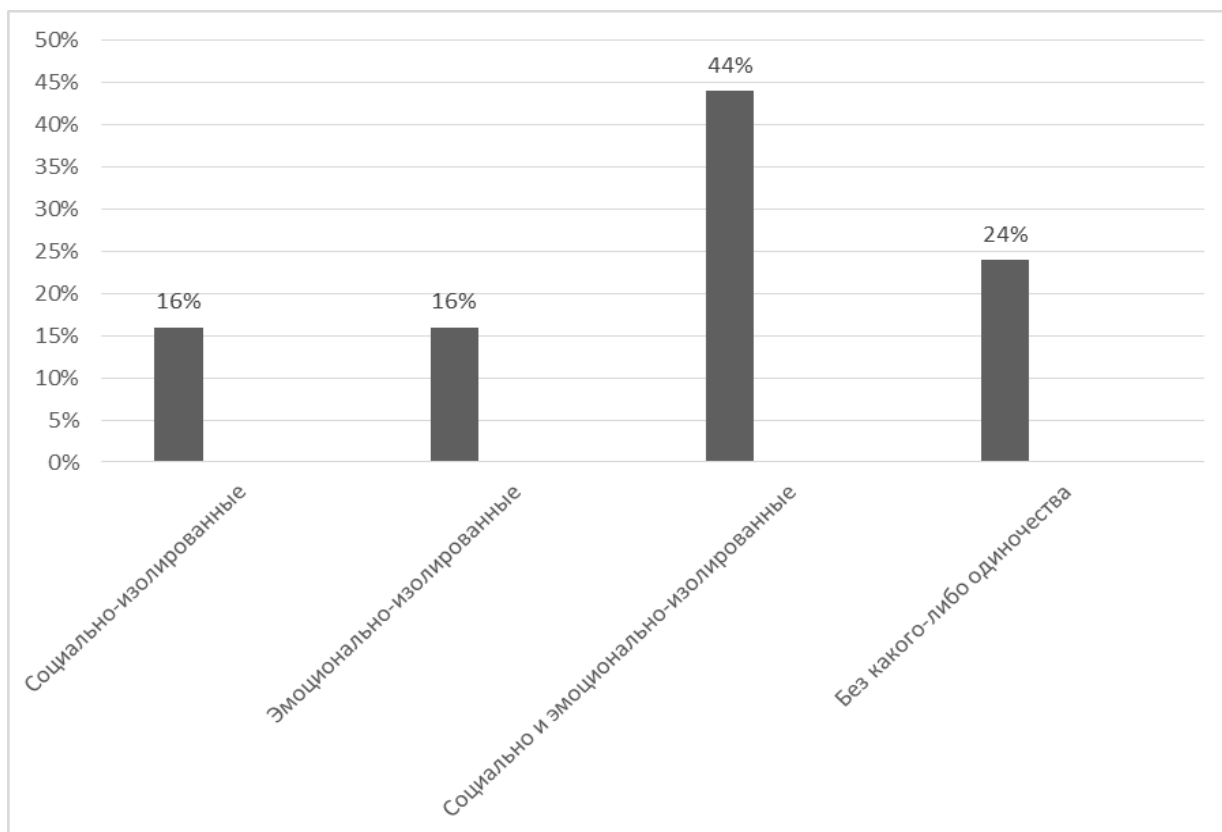


Рис.3 – Распределение младших школьников по видам переживаемого одиночества.

У большинства детей (44%) была обнаружена как социальная, так и эмоциональная изоляция, что говорит о переживании внешнего и внутреннего одиночества. Одинаковое количество социально-изолированных детей (16%) и эмоционально-изолированных детей (16%). Социально-изолированные дети не пользуются популярностью среди своих сверстников в школе, но в то же время чувствуют себя комфортно и уверенно в кругу семьи. Эмоционально-

изолированные дети не испытывают затруднений в общении с другими детьми, а их одиночество больше связано с проблемами в семье. Группа детей, которые не испытывают никакого одиночества, составляет 24%. Они ощущают уверенность и успешность во всех видах взаимодействия, как дома, так и в школе.

Для описания особенностей эмоционального состояния и поведения детей с разным чувством одиночества, дальнейшие результаты методики мы будем рассматривать в выделенных группах.

Результаты и анализ метода «Дом-дерево-человек» Дж. Бука

В ходе проведения теста ДДЧ, исследуемым была предоставлена бумага, обычный карандаш и лист бумаги. Младшим школьникам была дана инструкция: "Пожалуйста, нарисуйте дом, дерево и человека". В случае возникновения уточняющих вопросов, испытуемым следовало сообщить, что они могут рисовать так, как им хочется.

Мы проанализировали все рисунки участников, сгруппировав их по следующим симптомокомплексам: незащищенность, тревожность, недоверие к себе, чувство неполноценности, враждебность, конфликтность, трудности в общении и депрессивность.

Результаты можно посмотреть в таблице 3 (Приложение А).

Таблица 3 – Средние значения методики ДДЧ в разных группах детей.

Группа	Социальная изоляция	Эмоциональная изоляция	Социально-эмоциональная изоляция	Нет
Симптомокомплекс				
Незащищенность	2,8	13,5	15,4	3,6
Тревожность	3,5	13,5	15,6	4
Недоверие к себе	2,5	15,3	15,2	3,2
Чувство неполноценности	4,3	13,3	14,2	4,3
Враждебность	4,5	13,3	14,8	4,5
Конфликтность	3,8	13,3	15,5	5,1
Трудности в общении	3	12	12,9	3,3
Депрессивность	2,3	12,3	12,6	2,8

Анализируя полученные данные, установлено, что социально-

изолированные дети испытывают чувство неполноценности и недоверия как к себе, так и к окружающим. Они редко вступают в конфликты, проявляют враждебность по отношению к другим, но не подвержены депрессии. Это свидетельствует о том, что в данный момент жизни эта группа детей испытывает одиночество, но это может быть исправлено.

Группа детей, которая социально изолирована, очень похожа на детей, которые не испытывают одиночества. Они в целом психологически здоровы, но чувствуют себя неполноценными из-за отсутствия взаимодействия со сверстниками, и этот недостаток вызывает у них относительную враждебность и конфликтность. Таким образом, психологическая работа должна направляться на восстановление роли школьника в межличностных отношениях и улучшение его позиции и привлекательности в классе.

Группа детей, которые эмоционально изолированы, испытывает нежелание доверять кому-либо и себе. Они чувствуют себя незащищенными и очень тревожными. Эти младшие школьники имеют сложности в общении и часто вступают в конфликты, проявляют враждебность по отношению к окружающим. Отличительной особенностью этой группы, по сравнению с социально изолированной группой, является их склонность к депрессии, а также у этих детей есть значительные трудности в общении.

Группа детей, которые изолированы социально и эмоционально, имеет самые высокие средние значения по каждому из симптомокомплексов. Эти дети являются отчужденными, скрытными, враждебными и конфликтными. Они избегают общения с близкими, одноклассниками и учителями, и редко вступают во взаимодействие с ними. Дети, испытывающие эмоциональную и социальную изоляцию, очень похожи между собой. Однако у тех, кто ощущает оба вида одиночества, более высокое чувство незащищенности и тревожности. Это связано с неблагополучием в их отношениях как в обществе в целом, так и внутри семьи, а также с низким

качеством контактов.

Группа детей, не испытывающих никакой формы одиночества, отличается своей общительностью и способностью делиться своими переживаниями, умением решать проблемы сразу и урегулировать конфликты. Они открыты для общения с миром и сами с собой, а также успешны в учебе.

Из полученных данных становится ясно, что дети очень сильно переживают эмоциональное одиночество, в то время как социальное одиночество вызывает только чувство разочарования из-за неудовлетворенной потребности быть частью группы, но не оказывает влияния на общее благополучие ребенка.

Проанализировав результаты методик, мы вывели итоговый уровень переживания одиночества детьми 2 класса, который можно увидеть на рисунке 4 и в таблице 4 (Приложение А).

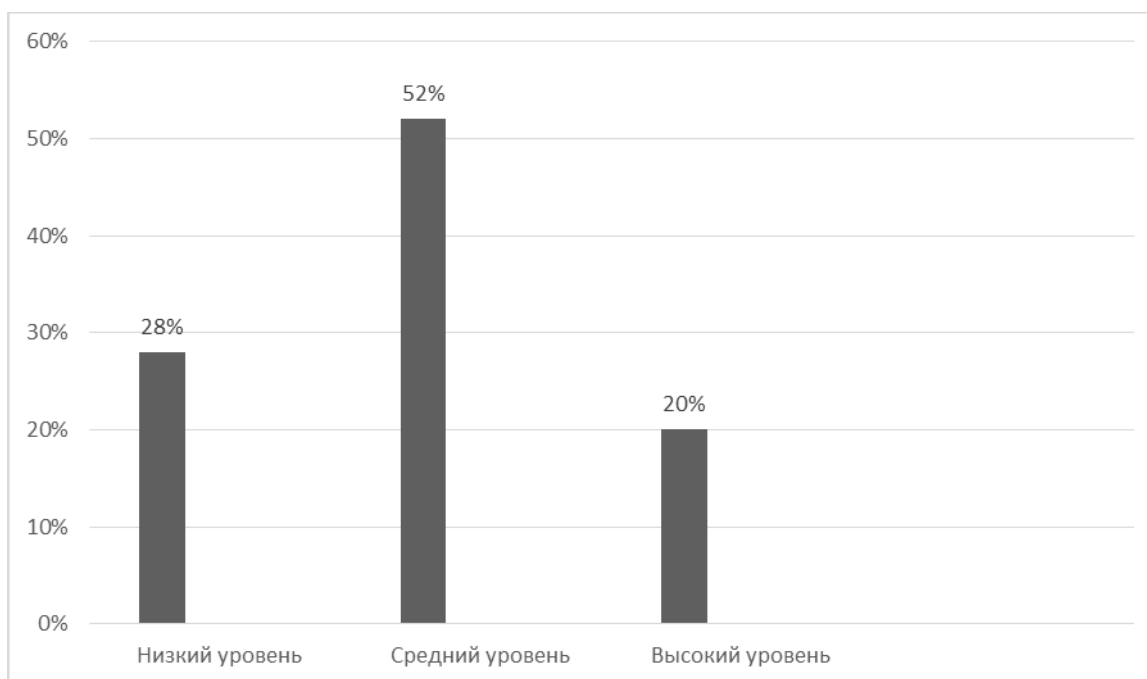


Рис.4 – Итоговый уровень переживания одиночества младшими школьниками.

На изображении показано, что 28% учащихся испытывают низкий уровень одиночества. Эти дети характеризуются открытостью к миру, легко

заводят новые знакомства и активно общаются. Они ощущают отсутствие эмоционального контакта лишь в отношении определенной группы людей.

Средний уровень одиночества наблюдается у 52% респондентов. Дети, которые находятся на этом уровне отличаются кратковременными проявлениями чувства одиночества, проходящие полностью и без следствия проходят. Взаимодействие с людьми ограничено сферой учебных интересов и происходит лишь по необходимости. Эмоциональный контакт отсутствует как в семейной среде, так и среди сверстников.

Высокий уровень одиночества выявлен у 20% опрошенных. Этот уровень проявляется в активных попытках избегать контактов и выражается открытой неприязнью или даже ненавистью к окружающим. Тесных эмоциональных связей не наблюдается.

Мы видим, что есть те дети, которые находятся на самом опасном уровне – высоком. Для того чтобы предотвратить неблагоприятные последствия, вызванные высоким уровнем одиночества у детей, необходимо принимать меры на ранних этапах. Дальнейшая работа будет направлена на разработку программы для развития конструктивных способов взаимодействия детей, коммуникативных умений, внутренних качеств, самооценки, преодоления страхов, регуляции эмоциональных состояний.

2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента

Из проведенного исследования, описанного выше, стало понятно, что значительная часть младших школьников обладают средним и высоким уровнем проявления одиночества.

На основании этого исследования нами была разработана программа, которая направлена на развитие конструктивных способов взаимодействия детей, коммуникативных умений, внутренних качеств, самооценки, преодоления страхов, регуляции эмоциональных состояний.

Работа над программой проводилась в несколько этапов. Первый этап – определение цели и задач программы.

Цель программы - коррекция чувства одиночества детей младшего школьного возраста.

Задачи программы:

1. Коррекция чувства одиночества детей.
2. Повышение уверенности детей в себе.
3. Развитие коммуникационных возможностей детей.

Второй этап – определение временных рамок. Вся программа состоит из 10 занятий и длится 5 недель. На каждой неделе будет проходить по 2 занятия в специально установленных дни. Продолжительность одного занятия – один школьный урок (40 минут).

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

1. Ориентировочный (1 занятие)
2. Реконструктивный (8 занятий)
3. Закрепляющий (1 занятие)

Каждый блок предполагает следующую работу:

1. Взаимодействие внутри группы и установление правил поведения во время занятий.
2. Развитие понимания ценности каждого человека, включая себя, развитие коммуникативных навыков, осознание проблем в отношениях с другими людьми и формирование позитивных стратегий взаимодействия.
3. Приобретение навыков работы в конфликтных ситуациях, освоение методов решения личных проблем, осознание мотивов межличностных взаимодействий.

Программа направлена на помощь детям, которые испытывают чувство одиночества в самопознании, улучшении их представлений о собственной ценности, развитии межличностных отношений, повышении уверенности в себе и способности эффективно взаимодействовать с

окружающими. Это необходимо для обеспечения ребенка навыками, которые позволят ему успешно справляться с повседневными задачами. Младший школьный возраст является благоприятным для такой работы, так как в этом возрасте мотивационно-смысловая система еще до конца не сформирована, и дети открыты для позитивных изменений, которые могут быть достигнуты через групповую работу. Проблемы, обсуждаемые на групповых занятиях, являются типичными для данного возраста.

Групповые занятия проводятся в классном кабинете, где созданы условия для свободного передвижения и расположения. Важно, чтобы каждый ребенок имел возможность проявить свои способности, быть открытым и не бояться совершать ошибки.

Для проведения программы с детьми младшего школьного возраста не нужны специальные материалы. Достаточно иметь тетради для рисования и записей, которые хранятся у ведущего во время перерыва между занятиями. Также понадобятся наборы цветных карандашей, краски.

Работа ведется с использованием игровых методов, метода групповой дискуссии, проективных методов "репетиции поведения", арт-терапия.

Таблица 4 – Тематическое планирование встреч

Блоки	Встречи	Цели и задачи	Техники
Ориентировочный	1 встреча	Цель: создание рабочей атмосферы. Задачи: <ol style="list-style-type: none"> 1. Создание благоприятной атмосферы. 2. Настрой на дальнейшую работу. 3. Сплочение коллектива. 	Упражнение «Шкатулка». Упражнение «Я рад тебя видеть...». Упражнение «Мы похожи». Упражнение «Свечка».
Реконструктивный	2 встреча	Цель: развитие способности понимать такие эмоции, как страх, злость, грусть, разрешить себе бояться, злиться, грустить. Задачи: <ol style="list-style-type: none"> 1. Учиться понимать свои эмоции. 2. Убрать установку на блокирование негативных эмоций. 3. Практическое применение полученных знаний. 	Беседа «Такие разные эмоции». Упражнение «Закончи предложение». Упражнение «Проигрывание эмоций». Упражнение «Проигрывание эмоций». Упражнение «Свечка».
	3 встреча	Цель: научиться экологично выражать негативные эмоции. Задачи: <ol style="list-style-type: none"> 1. Преобразование своей негативной эмоции в продукт. 2. Совместный анализ. 3. Формирование навыка конструктивного выражения своих эмоций. 	Упражнение «Вырисуй свою злость». Упражнение «Свечка».
	4 встреча	Цель: научиться экологично выражать негативные эмоции. Задачи: <ol style="list-style-type: none"> 1. Преобразование своей негативной эмоции в продукт. 2. Совместный анализ. 	Упражнение «Страх». Упражнение «Свечка».

		3. Формирование навыка конструктивного выражения своих эмоций.	
	5 встреча	Цель: выражение положительных эмоций. Задачи: 1. Понятие радости. 2. Развитие умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние; 3. Формирование способности понимать эмоциональное состояние другого человека.	Упражнение «Узнай радость». Игра «Город эмоций» Упражнение «Свечка».
	6 встреча	Цель: формирование позитивной самооценки. Задачи: 1. Повышение значимости ребенка в коллективе. 2. Снятие эмоционального и физического напряжения. 3. Повышение самооценки учащихся.	Упражнение «Зеркало». Упражнение «Дополни предложение». Упражнение «Теплый, как солнце, легкий, как дуновение». Упражнение «Свечка».
	7 встреча	Цель: осознание ребенком своих сильных сторон, повышение веры в себя и свой успех. Задачи: 1. Формирование позитивного отношения ребенка к своей личности. 2. Формирование умения выделять свои достоинства. 3. Повышение уверенности в себе.	Упражнение «Я могу». Упражнение «Мои сильные стороны». Упражнение «Свечка».
	8 встреча	Цель: формирование и развитие навыков взаимодействия и сотрудничества. Задачи: 1. Научиться формулировать собственное мнение и позицию. 2. Научиться учитывать разные мнения.	Упражнение «Комплименты». Упражнение «От 1 до 10». Упражнение «Ищу друга». Упражнение «Свечка».

		3. Научиться договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	
	9 встреча	<p>Цель: формирование и развитие навыков взаимодействия и сотрудничества.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Научиться формулировать собственное мнение и позицию. 2. Научиться учитывать разные мнения. 3. Научиться договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. 	<p>Упражнение «Передай тепла другому».</p> <p>Упражнение «Наш рисунок».</p> <p>Упражнение «Свечка».</p>
Закрепляющий	10 встреча	<p>Цель: закрепление положительных изменений, достигнутых в процессе коллективной деятельности детей, а также применение накопленного опыта за время работы.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Анализ полученного опыта. 2. Применение полученного опыта. 3. Закрепление полученных знаний. 	<p>Упражнение «Почему такое приветствие?».</p> <p>Упражнение «Банк пожеланий».</p> <p>Упражнение «Свечка».</p>

Формирующий эксперимент проводился на базе МАОУ СШ №149, в 2022-2023 году. В качестве экспериментальной группы выступили ученики 2 класса, в количестве 25 человек.

На первой встрече, которая была направлена на формирование рабочей атмосферы, участникам были предложены правила и следующие упражнения: «Шкатулка», «Я рад тебя видеть...», «Мы похожи», а также «Свечка». Последнее упражнение направлено на то, чтобы дети поделились впечатлениями и эмоциями о встрече, оно будет последним на каждой встрече.

Вторая встреча началась с приветствия, которое перешло в беседу «Такие разные эмоции», где ведущий и дети обсуждали эмоции и пришли к теме данной встречи – негативные эмоции. После ребята выполнили упражнение «Закончи предложение» и «Проигрывание эмоций». Встреча закончилась упражнением «Свечка».

Третья встреча была направлена на экологичное выражение своих негативных эмоций. Дети изображали свою злость, выполнив упражнение «Вырисууй свою злость». Завершили встречу упражнением «Свечка».

На четвертой встрече дети работали со своими страхами. Ведущим было предложено упражнение «Страх». Рефлексия была выполнена с помощью упражнения «Свечка».

Пятая встреча была посвящена выражению положительных эмоций. Для этого было использовано упражнение «Узнай радость» и игра «Город эмоций». Традиционная «Свечка» завершила занятие.

На шестой встрече была проведена работа над самооценкой детей. Ведущим были предложены упражнения: «Зеркало», «Дополни предложения», «Теплый, как солнце, легкий, как дуновение» последнее упражнение плавно перешло в упражнение «Свечка».

На седьмой встрече ведущий предложил детям обозначить свои сильные стороны с помощью упражнений «Я могу» и «Мои сильные стороны». Итоги подвели упражнением «Свечка».

Целью восьмой и девятой встречи было формирование и развитие

навыков взаимодействия. На восьмом занятии были использованы упражнения: «Комплименты», «От 1 до 10», «Ищу друга», «Конкурс хвастунов». А на девятой встрече ребятами был создан общий продукт с помощью упражнения «Наш рисунок». Каждое занятие завершалось упражнением «Свечка».

Десятая встреча – последняя. Участники закрепляли полученные знания и применяли их на практике. Ведущий использовал следующие упражнения: «Почему такое приветствие», «Банк пожеланий». «Свечка» - упражнение, которое сопровождало участников на протяжении всех встреч, стало завершающим и на этой встрече.

2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение

После завершения программы было проведено повторное исследование и анализ результатов тестирования участников с использованием методик: «Социометрия» Дж. Морено, «Шкала одиночества» М. Фергюссона, Д. Рассела, «Дом-дерево-человек» Дж. Бука.

Результаты и анализ метода «Социометрия» Дж. Морено

Результаты диагностики по методике до и после формирующего эксперимента представлены на рисунке 5, а также в таблице 1 (Приложение В).

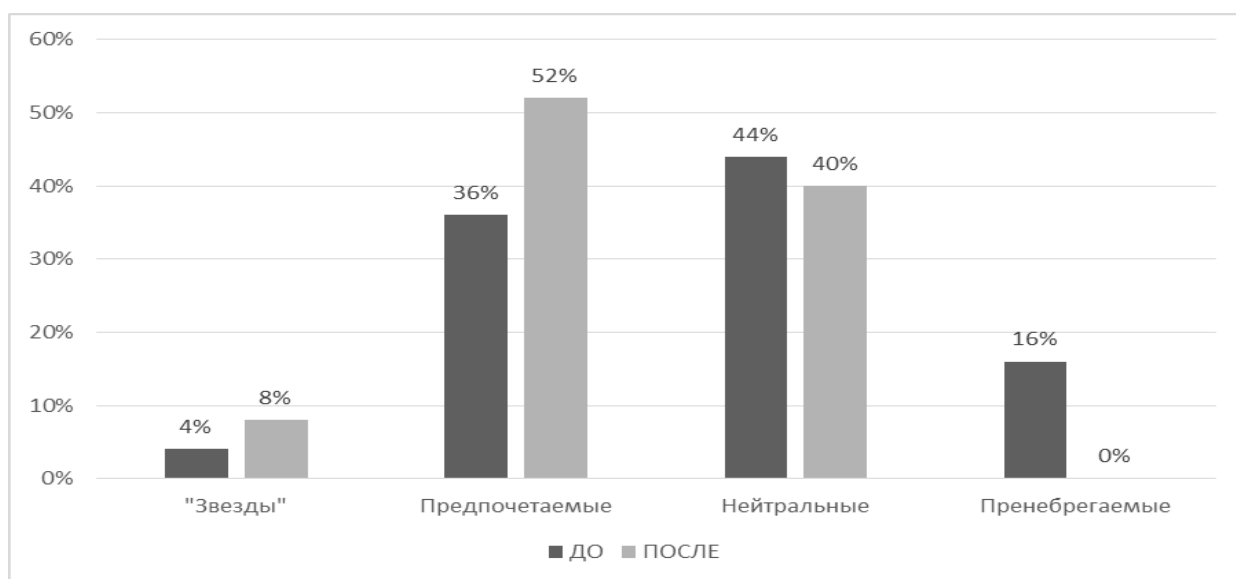


Рис.5 – Статусные позиции учеников 2 класса до и после формирующего эксперимента.

По данным рисунка 5 видно, что после проведения занятий программы произошел положительный сдвиг. Число детей, которые занимали позицию «Пренебрегаемые» снизилось с 16 % до 0 %. Они заняли позицию «Нейтральные» вместе с теми детьми, которые не изменили свое положение, их 40 %. Наблюдается значительное увеличение числа детей «которые занимают позицию «Предпочитаемые» с 36% до 52%. Также увеличилась группа «Звезды» - 8%. Все это свидетельствует о том, что уровень неудовлетворенности социальными взаимосвязями стал понижаться.

Можно сделать вывод, что вторичное исследование выявило существенные изменения в группе младших школьников, что указывает на положительное изменение ситуации.

Результаты и анализ метода «Шкала одиночества» М.Фергюссона,
Д. Рассела

На рисунке 6 и в таблице 2 (Приложении В) представлены результаты диагностики до и после проведения формирующего эксперимента.

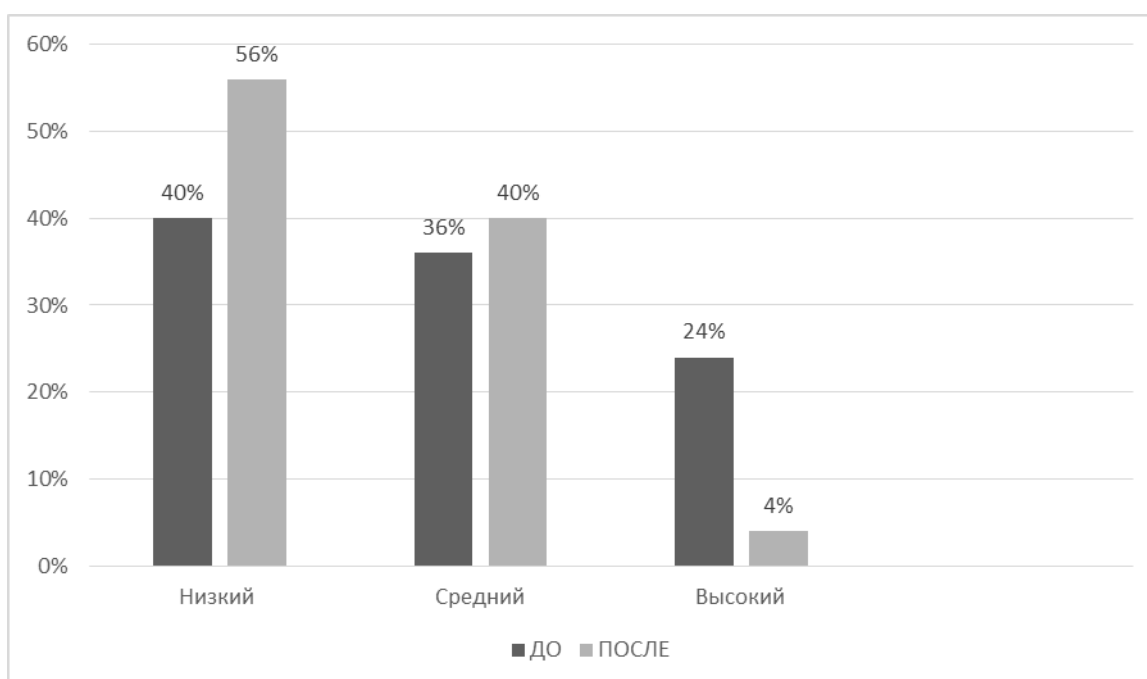


Рис.6 – Уровень одиночества младших школьников до и после формирующего эксперимента.

Из данных, представленных на рисунке 6, видно, что до проведения формирующего эксперимента у значительной части класса младших школьников наблюдались средний уровень одиночества (36%) и высокий уровень одиночества (24%). После завершения программы занятий отмечается заметное положительное изменение: некоторые ученики, которые находились на высоком уровне, переместились на средний (40%), а часть учеников, находившихся на среднем уровне переместились на низкий (56%) уровень. Эти изменения свидетельствуют о снижении чувства страха, развитии навыков общения, внутренних качеств, повышении самооценки и регуляции эмоциональных состояний младших школьников. На высоком уровне остался лишь один ученик (4%).

Таким образом, можно сказать, что диагностика, проведенная после программы выявила значительные изменения в лучшую сторону, что свидетельствует о снижении уровня одиночества детей младшего школьного возраста.

Сравнение результатов по двум предыдущим методикам до и после проведения программы представлены на рисунке 7.

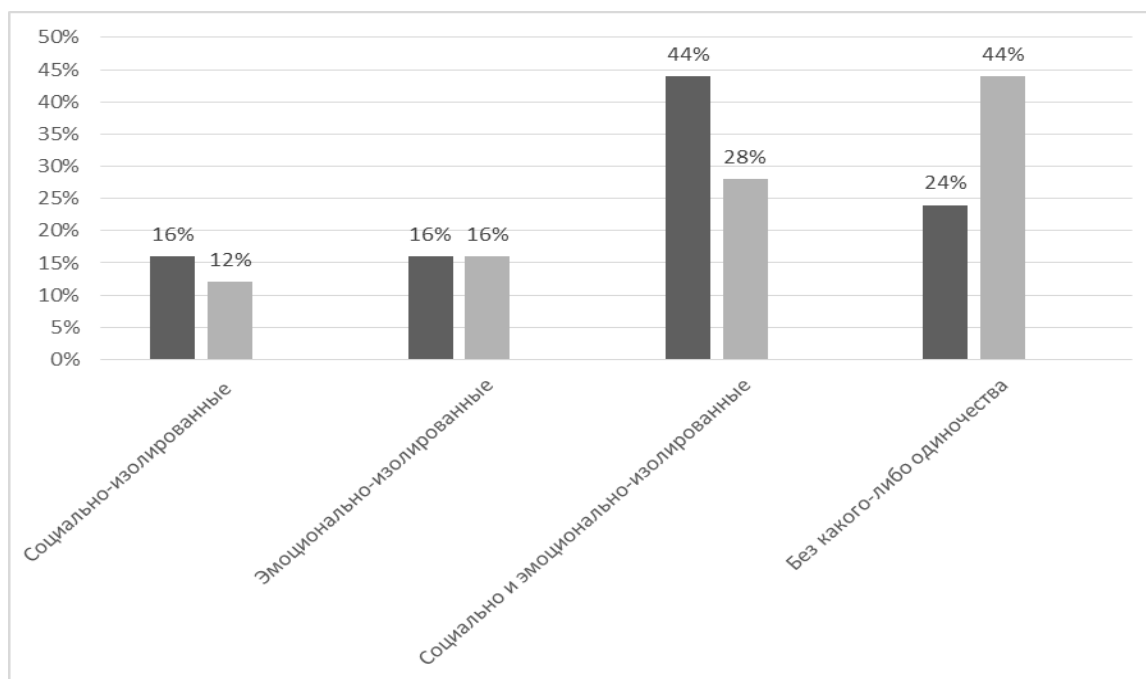


Рис.7 – Распределение младших школьников по видам переживаемого одиночества до и после формирующего эксперимента.

На рисунке 7 мы видим, что произошли значительные изменения. Наблюдается увеличение процента младших школьников, которые вообще не испытывают чувства одиночества (44%). Также снижение процента социально-изолированных учеников (12%) и тех, кто переживает социальную и эмоциональную изоляцию (28%). В группе эмоционально-изолированных детей не произошло изменений по количеству детей (16%). В этой группе изменение состоит в том, что дети, испытывающие эмоциональную изоляцию перешли в группу детей без одиночества (Мурад А., Олег Р.), а дети которые испытывали и эмоциональную и социальную изоляцию перешли в группу только с эмоциональной изоляцией (Алена М., София С.).

Дети, которые остались в группах без изменений, по результатам повторных методик показывают результаты лучше, чем были до проведения программы. Отмечается, что ученики установили более тесные взаимоотношения между собой, проявляют интерес к совместной работе, помощи друг другу, играм и обсуждению общих интересов. Это указывает на явное сокращение эмоциональной и социальной изоляции среди детей младшего школьного возраста.

Результаты и анализ метода «Дом-дерево-человек» Дж. Бука

С результатами можно ознакомиться в таблице 3 (Приложение В).

Таблица 5 – Средние значения методики ДДЧ в разных группах детей до и после формирующего эксперимента.

Группа	Социальная изоляция		Эмоциональная изоляция		Социально-эмоциональная изоляция		Нет	
	До	После	До	После	До	После	До	После
Симптомокомплекс								
Незащищенность	2,8	4,3	13,5	12	15,4	10,7	3,6	4,1
Тревожность	3,5	3	13,5	11	15,6	11	4	3,6
Недоверие к себе	2,5	2	15,3	12,3	15,2	12,3	3,2	4,1
Чувство неполноценности	4,3	3	13,3	10,5	14,2	10,1	4,3	3,8
Враждебность	4,5	3,3	13,3	9,8	14,8	10,2	4,5	4,1
Конфликтность	3,8	3,3	13,3	10	15,5	11,1	5,1	3,6
Трудности в общении	3	3,3	12	10	12,9	8,9	3,3	3,1
Депрессивность	2,3	2	12,3	9,3	12,6	9	2,8	3,2

На основе полученных данных выявлено, что у группы социально-изолированных младших школьников наблюдаются примерно одинаковые средние значения по всем симптомокомплексам. Значения самих параметров снизились после проведения формирующего эксперимента, что указывает на уменьшение чувства неполноценности и недоверия как к себе, так и к окружающим. Также отмечается снижение конфликтности, враждебности и депрессивности, что свидетельствует о положительном взаимодействии в группе учеников.

После проведения формирующего эксперимента самая многочисленная группа состоит из детей, которые не испытывают никакого одиночества. Это дети, открытые к общению, готовые делиться своими эмоциями, способные решать проблемы непосредственно здесь и сейчас, а также умеющие эффективно разрешать конфликты. Они демонстрируют успехи как в учебе, так и в сфере дружеских отношений.

Группа социально-изолированных школьников продолжает быть схожей с детьми, которые не испытывают одиночества. Другими словами, занятия программы привели к восстановлению большинства школьников в качестве субъектов межличностных отношений, увеличив их привлекательность в классном коллективе.

У группы детей, испытывающих эмоциональную изолированность, снизились средние значения по всем показателям. Эти дети стали ощущать большую защищенность и уровень их тревоги снизился. У них стало легче проявлять к себе и окружающим людям. Они реже вступают в конфликты, их уровень депрессии и трудностей в общении уменьшился.

Группа детей, испытывающих социальную и эмоциональную изолированность, также снизила средние значения по всем показателям. Они начали активно участвовать в групповых занятиях, проявлять интерес к общению с одноклассниками, открываться для себя и других детей. Процесс вовлечения таких детей в систему межличностных отношений требует

большого времени, но уже сейчас мы наблюдаем их стремление к взаимоотношениям.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что программа оказала на детей положительное влияние и дальнейшая работа позволит нам еще больше улучшить и закрепить результаты.

Итоговые результаты изучения уровня одиночества младших школьников

На основе полученных результатов в таблице 4 (Приложение В) нами был составлен рисунок 8, который показывает уровень переживания одиночества до и после формирующего эксперимента.

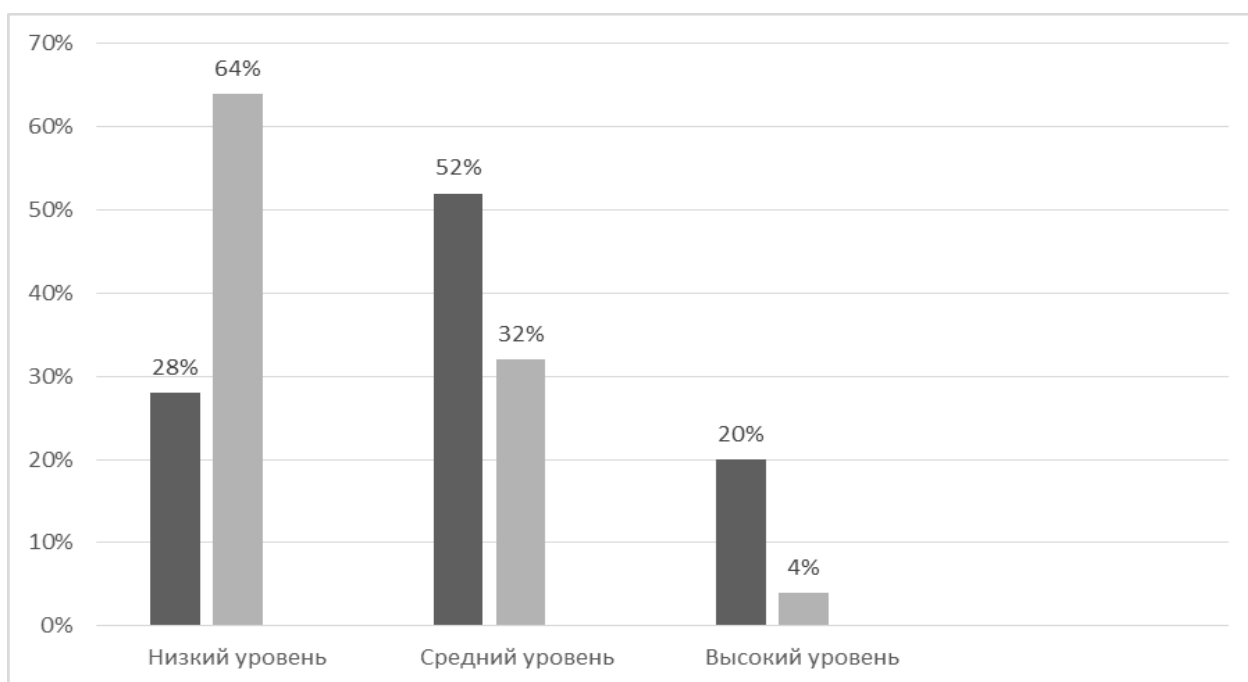


Рис.8 – Итоговый уровень переживания одиночества младшими школьниками до и после формирующего эксперимента.

На рисунке 8 видно, что низкий уровень одиночества до формирующего эксперимента был 28 %, а после проведения программы их число увеличилось до 64%. Эти дети характеризуются открытостью к миру, легко заводят новые знакомства и активно общаются. Они ощущают отсутствие эмоционального контакта лишь в отношении определенной группы людей.

Средний уровень до проведения программы был 52%, после снизился до 32%. Дети, которые находятся на этом уровне отличаются кратковременными проявлениями чувства одиночества, проходящие полностью и без следствия проходят. Взаимодействие с людьми ограничено сферой учебных интересов и происходит лишь по необходимости. Эмоциональный контакт отсутствует как в семейной среде, так и среди сверстников.

На высоком уровне до было 20% младших школьников, а после стало 4% - это один человек, Иван Л. Этот ребенок посещал занятия программы нерегулярно и, вероятнее всего, это повлияло на результаты эксперимента. Но необходимо обратить внимание на тот факт, что его показатели по методикам стали немного лучше. Ребенок избегает контактов и выражает открытую неприязню или даже ненависть к окружающим. Тесных эмоциональных связей не наблюдается.

Таким образом, программа, которая была нами предложена и проведена помогла снизить уровень переживания одиночества детьми младшего школьного возраста.

Для статистической проверки между уровнем одиночества до и после формирующего эксперимента был применен Т-критерий Вилкоксона (Приложение Г).

Между показателями до и после формирующего эксперимента были выявлены различия. Эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,05)$, следовательно, в результате применения метода оценки достоверности принимается гипотеза H_1 на 95% уровне достоверности, то есть сдвиг в типичном направлении более интенсивен, чем сдвиг в нетипичном направлении. Таким образом, исходя из вышесказанного можно сделать вывод, что реализованная программа положительным образом сказалась на участниках группы.

Подводя итог результатов исследования, мы пришли к выводу о том, что предложенная в данном исследовании программа показала свою

эффективность на практике, такая схема работы является эффективным средством коррекции проживания чувства одиночества детям младшего школьного возраста, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

Выводы по Главе 2

Опираясь на результаты исследования, мы можем сделать следующие выводы:

1. Обнаружено, что 28% учащихся – это с 7 человек, испытывают низкий уровень одиночества. Эти дети характеризуются открытостью к миру, легко заводят новые знакомства и активно общаются. Они ощущают отсутствие эмоционального контакта лишь в отношении определенной группы людей. Средний уровень одиночества наблюдается у 52% респондентов – 13 человек. Дети, которые находятся на этом уровне отличаются кратковременными проявлениями чувства одиночества, проходящие полностью и без следствия проходят. Взаимодействие с людьми ограничено сферой учебных интересов и происходит лишь по необходимости. Эмоциональный контакт отсутствует как в семейной среде, так и среди сверстников. Высокий уровень одиночества выявлен у 20% опрошенных – 5 человек. Этот уровень проявляется в активных попытках избегать контактов и выражается открытой неприязнью или даже ненавистью к окружающим. Тесных эмоциональных связей не наблюдается.
2. Для коррекция чувства одиночества детей младшего школьного возраста нами была разработана программа групповых. Все встречи связаны между собой и объединены в систему. Занятия программы направлены на помощь детям, которые испытывают чувство одиночества в самопознании, улучшении их представлений о собственной ценности, развитии межличностных отношений, повышении уверенности в себе и способности эффективно взаимодействовать с окружающими.
3. По результатам повторного исследования получились следующие результаты: низкий уровень одиночества до формирующего

эксперимента был 28 % - 7 человек, а после проведения программы их число увеличилось до 64% - это 16 человек. Средний уровень до проведения программы был 52% - 13 человек, после снизился до 32% - 8 человек. На высоком уровне до было 20% младших школьников – 5 человек, а после стало 4% - это 1 человек.

4. Между показателями до и после формирующего эксперимента были выявлены различия, сдвиг в типичном направлении более интенсивен, чем сдвиг в нетипичном направлении с вероятностью 95%.
5. Таким образом, можно сделать предложенная в данном исследовании программа показала свою эффективность на практике, такая схема работы является эффективным средством коррекции проживания чувства одиночества детям младшего школьного возраста.

Заключение

Одиночество – это состояние, при котором человек чувствует отсутствие эмоциональных связей или социальной поддержки в своей жизни, вызванное социальной или эмоциональной изоляцией. Младший школьный возраст определяется важнейшим обстоятельством в жизни ребенка - его поступлением в школу. Смена социальных отношений представляет для ребенка значительные трудности. Поступление в школу ведет не только к формированию потребности в признании и познании, но и к развитию чувства личности и социальной зрелости. Происходит важнейшая в жизни ребенка смена социальной роли и позиции, требующая от него ответственности и выполнения необходимых функций данной роли. С поступлением ребенка в школу происходят изменения в его взаимоотношениях с окружающим миром. Изменяется и содержание общения. Противоречия между сложившимися за предыдущий возрастной период и предлагаемыми школой формами общения, противоречие между самооценкой и внешней оценкой, между поколениями, между автономностью и зависимостью могут привести к возникновению у ребенка чувства одиночества.

В рамках исследовательской работы были изучены теоретические аспекты и особенности переживания одиночества ребенком младшего школьного возраста и на основании этой информации был создан диагностический комплекс для определения уровня одиночества.

После проведения диагностики было обнаружено, что 28% учащихся – это с 7 человек, испытывают низкий уровень одиночества. Эти дети характеризуются открытостью к миру, легко заводят новые знакомства и активно общаются. Они ощущают отсутствие эмоционального контакта лишь в отношении определенной группы людей. Средний уровень одиночества наблюдается у 52% респондентов – 13 человек. Дети, которые находятся на

этом уровне отличаются кратковременными проявлениями чувства одиночества, проходящие полностью и без следствия проходят.

Взаимодействие с людьми ограничено сферой учебных интересов и происходит лишь по необходимости. Эмоциональный контакт отсутствует как в семейной среде, так и среди сверстников. Высокий уровень одиночества выявлен у 20% опрошенных – 5 человек. Этот уровень проявляется в активных попытках избегать контактов и выражается открытой неприязнью или даже ненавистью к окружающим. Тесных эмоциональных связей не наблюдается.

Исходя из анализа результатов была разработана программа групповых консультаций для коррекция чувства одиночества детей младшего школьного возраста, включающая в себя разнообразные техники и упражнения. Положительное влияние данной программы было подтверждено статистической проверкой различия.

Таким образом, мы пришли к выводу о том, что предложенная в данном исследовании программа позволила скорректировать чувство одиночества детей младшего школьного возраста в лучшую сторону.

Список используемых источников

1. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. - Екатеринбург: Деловая книга, М.: Издательский центр» Академия», 1995.
2. Адамович Г. Одиночество и свобода. – Litres, 2022.
3. Айгумова З. И. и др. Психология детей младшего школьного возраста. – 2016.
4. Акопян Л.С. Тревожность и страхи младших школьников, обучающихся в образовательных учреждениях разного типа // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Социальные, гуманитарные, медико-биологические науки. 2008.
5. Акулинина Н. В. Взаимодействие родителей и детей младшего школьного возраста //Вестник Совета молодых учёных и специалистов Челябинской области. – 2014.
6. Амбалова С.А. Проблемы и механизмы проявления тревожности учащихся младших классов //Балтийский гуманитарный журнал. 2016.
7. Ананьев Б.Г. Психология и проблемы человекознания. / Под ред. А.А.Бодалева. - М.: Институт практической психологии, 1996.
8. Андриенко О. А. Страхи и тревожность у детей младшего школьного возраста //Хуманитарни Балкански изследвания. – 2019.
9. Арапова П.Н. Профессиональная подготовка учителя к работе со школьниками в кризисные периоды их развития. На материалах кризиса 7 лет. Автореферат дисс. канд. пед. наук. - М.,1994.
10. Барина О. В., Мотева Н. В. Особенности проявления негативных эмоций детьми младшего школьного возраста //Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2017.
11. Бердяев Н.А. Я и мир объектов. Опыт философии одиночества общения 1934.

12. Бережная А. М., Лукьяненко Е. С. Проблема межличностных отношений младших школьников со сверстниками //Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. – 2016.
13. Блюм Г. Психоаналитические теории личности. Пер. с англ. А.Б. Хавина. -Э.:КСП, 1996.
14. Борисова В. А. Влияние развития творческого воображения на эмоциональную сферу младших школьников //Системная психология и социология. – 2017.
15. Бурмистрова Е. В. и др. Детская возрастная психология: младенчество, раннее детство, дошкольное детство, младший школьный возраст, подростковый возраст //Вестник практической психологии образования. – 2015.
16. Варданян Ю. В., Фомина Н. В. Развитие эмоционально-благоприятного настроения младших школьников средствами арт-терапии //Проблемы современного педагогического образования. – 2019.
17. Вейс Р.С. Вопросы изучения одиночества / Р.С. Вейс. – М.: Прогресс, 1989.
18. Венгер А., Цукерман Г. Психологическое обследование младших школьников. – Litres, 2022.
19. Викторова В.В. Младший школьный возраст как период нравственного становления личности // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. 2013.
20. Власкина О. Н. и др. Проблема профилактики школьного одиночества //Приоритеты воспитания: историко-культурный поиск и современные практики. – 2021.
21. Волков Б. С. Психология детей младшего школьного возраста. – 2016.
22. Выготский Л.С. Педагогическая психология. / Под ред. В.В.Давыдова. - М.: Педагогика-Пресс, 1996.

23. Гагарин А.С. Экзистенциалы человеческого бытия - одиночество, смерть, страх. От античности до Нового времени, философский аспект. Авт. дисс. доктора филос. наук. - Екатеринбург, 2002.
24. Голованова Н.Ф. Социализация и воспитание ребенка: Учеб. пос. для студ. выс. уч. зав. СПб: Речь, 2004.
25. Донцов Д.А., Донцова М.В., Сенкевич Л.В., Сенкевич Л.Ф., Консон Г.Р. Психология развития детских возрастов: младенчество, раннее детство, дошкольное детство, младший школьный возраст, подростковый возраст // Коллективная монография / Москва, 2015.
26. Журавлева Т.Л. Младший школьный возраст// Психология развития и возрастная психология. Практикум. Санкт-Петербургский университет МВД России. Санкт-Петербург, 2015.
27. Зеленева Н.Ф. Страхи и тревоги младшего школьника // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. 2014.
28. Картавых Н.А. Специфика социальных страхов в младшем школьном и подростковом возрасте // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. 2013.
29. Ковина М. В. Психологические особенности детей младшего школьного возраста и факторы их успешного обучения //Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». – Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Сибирский институт практической психологии, педагогики и социальной работы», 2020.
30. Колесова О. В., Зайцева С. А., Захарычева Н. В. Современные подходы к формированию самооценки у детей младшего школьного возраста //Карельский научный журнал. – 2021.
31. Кольшко А.М. Позитивное отношение к одиночеству: формирование или коррекция? // Актуальные проблемы психологии личности и социального взаимодействия сборник научных статей. Гродненский

- государственный университет им. Я. Купалы; Научные редакторы А.В. Ракицкая, О.Г. Митрофанова. 2018.
32. Кон И.С. Ребенок и общество. - М.: Наука, 1988.
33. Коржова Н.С., Новикова К.В. Школьная тревожность у детей младшего школьного возраста и возможности ее оптимизации посредством арт-технологий / В сборнике: Материалы секционных заседаний 56-й студенческой научно-практической конференции ТОГУ в 2 т.. 2016.
34. Крюкова Т. Л. Когнитивная психология совладания с одиночеством //Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2013.
35. Лиджиева О. А. и др. Проблема одиночества в работах отечественных и зарубежных психологов //Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2019.
36. Литвиненко Н. В., Чернова Н. Н. Причины возникновения школьной тревожности у детей младшего школьного возраста //Успехи современной науки и образования. – 2017.
37. Максимова Е.П., Кривоногова С.Т. Отношение к одиночеству в современном обществе // Психология притеснения и деструктивного поведения в детско-подростковой среде: Материалы семнадцатой Всероссийской научно-практической конференции. Под общей редакцией М.Н. Филиппова. 2017.
38. Мальцева С. М., Гончарук А. Г., Воронина И. Р. Одиночество в условиях социальной трансформации современного общества //Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. – 2019.
39. Мардер Л. Цветной мир. Групповая арт-терапевтическая работа с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. – Litres, 2017.
40. Маслов С. и др. Эмоциональное развитие младших школьников //Проблемы современного педагогического образования. – 2016.

41. Михайлова Н. В. К исследованию природы одиночества как психологического феномена // Психология. Психофизиология. – 2018.
42. Морено Я.Л. Социометрия. М. 1958.
43. Москвина А. С. Особенности межличностных отношений современных младших школьников // Гуманитарное пространство. – 2017.
44. Нагорнова А. Ю., Каримова А. А. Методические приемы коррекции негативных психических состояний в обучении младших школьников // Актуальные проблемы современного образования: опыт и инновации материалы научно-практической конференции (заочной) с международным участием. – 2014.
45. Неретина С. С. Философские одиночества. – Directmedia, 2013.
46. Новицкая Л.Ф. Культура и возможность преодоления одиночества современного человека. М.: Флинта, 2013.
47. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. - М.: Сфера, 1996.
48. Олешко Т. И., Игнатова С. А. Особенности психологического консультирования младших школьников // Научные исследования и современное образование. – 2018.
49. Палагина Н. С., Морозова А. А., Новоселова О. В. Определение и понимание понятия «одиночество» в современных науках // Образование. Наука. Научные кадры. – 2022.
50. Покровский Н.Е. Универсум одиночества: социологические и психологические очерки / Н.Е. Покровский, Г.В. Иванченко. М., 2008.
51. Полякова Е. А., Мамедова Л. В. Особенности развития эмоционально-волевой сферы младших школьников // Международный журнал экспериментального образования. – 2016.
52. Попкова М. А. Зависимость семейного воспитания на проявление тревожности у детей младшего школьного возраста // Проблемы современной науки и образования. – 2014.

53. Пузанова Ж. В. Одиночество: понятие, феномен, проблема? // Обсерватория культуры 2009.
54. Психологический словарь. Под ред. В.В. Давыдова. М.: «Педагогика», 2006.
55. Психология. Словарь / Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского М.: Политиздат, 1990.
56. Рогова Е.Е. Психологические особенности дошкольников и младших школьников с разным уровнем одиночества // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2010.
57. Семенова С.В. Психологические рисуночные тесты. Методика «Дом — Дерево — Человек», 2007.
58. Слободчиков И. М. Одиночество личности: природа, структура, содержание, механизм развития //ББК 74.00+ 88 А 43. – 2020.
59. Слободчиков И.М. Современные исследования переживания одиночества // Психологическая наука и образование. 2007.
60. Смердова Е. А. Особенности эмоциональной сферы у детей младшего школьного возраста //Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2015.
61. Сокинина А. А. Особенности эмоционального развития младших школьников //Начальная школа. – 2013.
62. Сорокина И. С. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ АРТ-ТЕРАПИИ В РАБОТЕ СО СТРАХОМ И ГНЕВОМ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА //StudArctic Forum. – Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Петрозаводский государственный университет», 2020.
63. Столяренко Л.Д. Основы психологии. - Ростов-на-Дону: Феникс, 1996.
64. Тарасов С. В., Трошин Д. А. Сфера межличностных отношений младших школьников с заниженной самооценкой //Problems of

- development of a personality: materials of the II international scientific conference on November 15-16. – 2014.
65. Толканова А. Ю., Бугрова Н. А. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ //Актуальные проблемы развития образования на современном этапе. – 2023.
66. Трофимова Г. С. Дидактические основы формирования коммуникативной компетентности обучаемых: дис. ... канд. пед. наук. - Санкт-Петербург, 2000.
67. Уварова Л. Н., Тайгунова А. И. ПРИЧИНЫ ЗАМКНУТОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ //ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА: МЕТОДОЛОГИЯ, ТЕОРИЯ. – 2015.
68. Уринова Ф. У. Особенности развития психологии ребёнка дошкольного и младшего школьного возраста //Science and innovation. – 2022.
69. Усачева А. В. Влияние межличностных отношений в семье на социализацию и развитие индивидуальных у детей младшего школьного возраста //Вестник евразийской науки. – 2014.
70. Хабарова А. А., Пентюхина А. И., Перышкова С. А. Психолого-педагогическая коррекция неблагоприятных эмоциональных состояний у детей дошкольного и младшего школьного возраста //Наука и Образование. – 2020.
71. Хорни К. Невротическая личность нашего времени; Самоанализ: Пер. с англ. / Общ. ред. Т.В. Бурменской - М.: Изд. группа «Прогресс», 1993.
72. Чурилова Е. Е., Каминская М. А. Феномен одиночества в философии и психологии //Вестник Вятского государственного университета. – 2020.

Таблица 1. – Результаты социометрии до

№	Кто выби рает	Кого выбирают																										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25		
1	Артем А.				+																							
2	Мурад А.			-	+										+	-												
3	Есений А.	-				-									+													
4	Ева А.		+	-																								
5	Илья А.																											
6	Иван Б.			-																								
7	Мария Б.		+	-																								
8	Лиза Б.			-	+																							
9	Полина В.			-																								
10	Иван К.																											
11	Дмитрий К.			-	+																							
12	Илья К.																											
13	Семен М.			-		-																						
14	Илья М.		+	-																								

Таблица 2. – Уровень переживания одиночества до

№	Варианты				Баллы	Уровень одиночества
	Часто	Иногда	Редко	Никогда		
1	2	7	7	4	27	Средний
2	6	5	5	4	33	Средний
3	6	2	8	4	30	Средний
4	2	2	5	11	15	Низкий
5	5	4	6	5	25	Средний
6	3	5	3	9	22	Средний
7	1	2	3	14	10	Низкий
8	17	0	0	3	51	Высокий
9	1	1	0	18	5	Низкий
10	8	9	2	1	44	Высокий
11	1	0	11	7	14	Низкий
12	9	5	6	1	43	Высокий
13	2	1	5	12	13	Низкий
14	5	4	7	4	30	Средний
15	10	6	4	0	46	Высокий
16	6	4	6	4	32	Средний
17	0	2	2	16	2	Низкий
18	2	1	4	13	12	Низкий
19	0	1	3	16	5	Низкий
20	9	3	8	0	41	Высокий
21	1	0	1	18	4	Низкий
22	7	2	3	8	28	Средний
23	5	1	7	7	24	Средний

Окончание таблицы 2

24	2	2	7	9	17	Низкий
25	12	6	2	0	50	Высокий

Таблица 3. – Результаты ДДЧ до

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

Окончание таблицы 3

24	3	3	2	2	4	4	2	3
25	20	19	19	18	17	20	17	16

Таблица 4. – Итоговый уровень переживания одиночества до

№	Кто выбирает	Социометрия	Уровень одиночества	ДДЧ	Итог
1	Артем А.	Высокий	Средний	Средний	Средний
2	Мурад А.	Низкий	Средний	Средний	Средний
3	Есений А.	Высокий	Средний	Средний	Средний
4	Ева А.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
5	Илья А.	Высокий	Средний	Средний	Средний
6	Иван Б.	Низкий	Средний	Средний	Средний
7	Мария Б.	Низкий	Низкий	Низкий	Средний
8	Лиза Б.	Средний	Высокий	Высокий	Высокий
9	Полина В.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
10	Иван К.	Средний	Высокий	Высокий	Высокий
11	Дмитрий К.	Средний	Низкий	Низкий	Низкий
12	Илья К.	Низкий	Высокий	Высокий	Средний
13	Семен М.	Высокий	Низкий	Низкий	Средний
14	Илья М.	Средний	Средний	Средний	Средний
15	Иван Л.	Средний	Высокий	Высокий	Высокий
16	Алена М.	Средний	Средний	Средний	Средний
17	Аиша М.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
18	Лиза Н.	Средний	Низкий	Низкий	Низкий
19	Милана Н.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
20	Серафим П	Средний	Высокий	Высокий	Высокий
21	Егор Р.	Средний	Низкий	Низкий	Низкий
22	Олег Р.	Низкий	Средний	Средний	Средний
23	София С.	Средний	Средний	Средний	Средний
24	Марина С.	Низкий	Низкий	Низкий	Средний

Окончание таблицы 4

25	Мария Т.	Средний	Высокий	Высокий	Высокий
----	----------	---------	---------	---------	---------

Программа

Ориентировочный этап:

1 встреча.

Цель: создание рабочей атмосферы.

Задачи:

1. Создание благоприятной атмосферы.
2. Настрой на работу.

Ход встречи:

Приветствие.

- Добрый день, ребята! Я рада приветствовать вас на занятии. Я очень надеюсь, что наши занятия пройдут увлекательно и позитивно. Для начала хотела бы познакомить с правилами, которые будет необходимо соблюдать на наших занятиях.

Правила:

1. Слушать друг друга.
2. Не перебивать говорящего.
3. Уважать мнение друг друга.
4. Я – это то, что я говорю.
5. Не давать оценку словам, которые говорит другой человек.
6. Активность.
7. Мы всегда можем остановиться.

- Сейчас я предлагаю сесть в круг и закрыть глаза. Каждому в руки попадет шкатулка, в ней находятся что-то очень уникальное, неповторимое, очень ценное и по-своему прекрасное. Я хочу, чтобы вы открыли ее, посмотрели и никому не рассказывали, пока я не скажу этого сделать.

Упражнение «Шкатулка».

Дети поочередно получают шкатулку, открывают и смотрят ее внутреннее содержание. Внутри находится зеркало.

- Открываем глазки. Кто готов поделиться впечатлением?

- Мне кажется, что наш коллектив не был бы таким полным, если бы из него убрали хоть одного участника!

Упражнение «Я рад тебя видеть...».

Каждый из участников обращается к своему соседу со словами: «Я рад тебя видеть, потому что...».

- Скажите, вам приятно, когда люди говорят вам приятные слова?

- Давайте порадуем друг друга.

- Сейчас мы с вами попробуем сказать два комплимента двум своим соседям, слева и справа. Первый комплимент может касаться внешности человека, второй – личных качеств.

Упражнение «Мы похожи».

Каждому участнику выдается индивидуальный набор стикеров и белый лист бумаги. Далее участники по очереди называют свои увлечения, свои желания, свои мечты и т.д. Те участники, у которых возникли совпадения с говорящим приклеивают свой стикер на его лист.

-Посмотрите на свои листы. Обратите внимание, сколько в нас всего похожего. Возможно, мы об этом даже не догадывались.

Упражнение «Свечка».

- Сегодняшнее занятие подходит к концу. Я бы хотела, чтобы каждый из вас поделился мнением о нем. Говорить можно только тогда, когда в ваших руках находится свечка. Передавать ее нужно аккуратно, чтобы она не потухла.

Реконструктивный этап:

2 встреча.

Цель: развитие способности понимать такие эмоции, как страх, злость, грусть, разрешить себе бояться, злиться, грустить.

Задачи:

1. Учиться понимать свои эмоции.
2. Убрать установку на блокирование негативных эмоций.
3. Практическое применение полученных знаний.

Ход встречи:

Приветствие.

-Добрый день, ребята! Я бы хотела, чтобы мы все вместе поделились своим сегодняшним настроением и объяснили, почему оно такое. Правила простые: у кого в руках игрушка, тот и говорит.

Беседа «Такие разные эмоции».

Участники отвечают на вопросы ведущего и впоследствии проводят обсуждение в группе:

- 1.Какую роль эмоции играют в человеческой жизни?
- 2.Как можно различить положительные и отрицательные эмоции?
- 3.Какими способами человек может выражать свои эмоции?

- Сегодня мы с вами поговорим о тех эмоциях, которые называют злость, грусть, страх. Скажите, что это за эмоции? Испытывали ли вы их когда-либо? Когда?

- Скажите, зачем нам эти эмоции?

Упражнение «Закончи предложение».

Ведущий предлагает закончить предложения:

«Злость – это когда... »

«Я злюсь, когда... »

«Мама злится, когда... »

«Воспитатель злится, когда... »

- А теперь закроем глаза и найдем на теле место, где у вас живет злость. Какое это чувство? Какого оно цвета?

- Откройте глаза. Перед вами стоят стаканы с водой и краски, окрасьте воду в цвет злости. У каждого из вас на парте лежат изображения человека найдите место, где живет злость, и закрасьте это место цветом злости.

Далее детям предлагается проделать то же самое с эмоцией «страх» и «грусть».

Упражнение «Проигрывание эмоций».

Для начала ведущий и дети читают ситуацию, анализируют ее. После ведущий и один из желающих детей проигрывают эту ситуацию, выражая эмоции, которые испытывают.

Далее дети делятся на пары. Каждой паре раздается ситуация, которую необходимо проиграть и представить, какие эмоции каждый из детей мог бы испытывать. После проигрывания, каждая пара с помощью ведущего и остальных, старается найти выход из заданной ситуации.

Упражнение «Свечка».

- Сегодняшнее занятие подходит к концу. Я бы хотела, чтобы каждый из вас поделился мнением о нем. Говорить можно только тогда, когда в ваших руках находится свечка. Передавать ее нужно аккуратно, чтобы она не потухла.

3 встреча

Цель: научиться экологично выражать негативные эмоции.

Задачи:

1. Преобразование своей негативной эмоции в продукт.
2. Совместный анализ.
3. Формирование навыка конструктивного выражения своих эмоций.

Ход встречи:

Приветствие.

- Добрый день. Перед вами лежат рисунки с прошлого занятия. Давайте вспомним про что мы говорили на прошлом занятии? У каждого из нас эти эмоции ощущается в разных местах. Сегодня мне бы хотелось, чтобы мы с вами представили и изобразили то, что мы с вами чувствуем, когда испытываем эмоцию «злость». Какая она?

Упражнение «Вырисуи свою злость».

1. Необходимо вспомнить негативное событие, которое вызывает переживание.
2. Карандашом необходимо сделать "выплеск" этой эмоции на лист бумаги в виде «каракули». Движении руки должно быть неконтролируемое. Пусть рукой движет злость.
3. Далее нужно посмотреть на то, что получилось, рассмотреть рисунок с разных сторон и дорисовать «каракули» до какого-то позитивного, приятного сюжета, используя цветные карандаши (фломастеры, цветные карандаши).
4. Анализ работы. Злость такая же, как и в самом начале?

Упражнение «Свечка».

- Сегодняшнее занятие подходит к концу. Я бы хотела, чтобы каждый из вас поделился мнением о нем. Говорить можно только тогда, когда в ваших руках находится свечка. Передавать ее нужно аккуратно, чтобы она не потухла.

4 встреча

Цель: научиться экологично выражать негативные эмоции.

Задачи:

1. Преобразование своей негативной эмоции в продукт.
2. Совместный анализ.
3. Формирование навыка конструктивного выражения своих эмоций.

Ход встречи:

Приветствие.

- Добрый день. Каждый из нас чего-то боится (ведущий приводит пример своего страха). Кто готов так же поделиться своим страхом?

Упражнение «Страх».

Ведущий предлагает детям изобразить свои «страхи» на клеенке, объясняя это тем, что если вдруг захочется что – то исправить, то это можно сделать легким касанием губки. После того, как «страх» изображен, детям предлагается:

- подрисовать что-нибудь, чтобы «страх» стал смешным;
- угостить вкусным, нарисовав конфеты, печенье, колбасу и т. д. ;
- заштриховать его;
- избавиться от страха, смыв губкой с водой (клеенка останется чистой);
- приручить его.

Упражнение «Свечка».

-Сегодняшнее занятие подходит к концу. Я бы хотела, чтобы каждый из вас поделился мнением о нем. Говорить можно только тогда, когда в ваших руках находится свечка. Передавать ее нужно аккуратно, чтобы она не потухла.

5 встреча

Цель: выражение положительных эмоций.

Задачи:

1. Понятие радости.
2. Развитие умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние.
3. Формирование способности понимать эмоциональное состояние другого человека.

Ход встречи:

Приветствие.

- Давайте поздороваемся друг с другом. Сейчас я повернусь к тому, кто сидит справа от меня, назову его по имени и скажу, что я рада его видеть. Он повернется к своему соседу справа и сделает то же самое, и так до тех пор, пока каждый из вас не поприветствует своего соседа.

Упражнение «Узнай радость».

Перед детьми находятся ситуационные картинки. Задача детей объяснить, какая эмоция изображена на картинке (на всех картинках «радость»).

-Посмотрите, как по-разному люди выражают радость. А как делаете это вы?

Далее детям предлагается вспомнить, когда они испытывали «радость» и описать этот момент, событие.

Игра «Город эмоций».

Это онлайн-игра, которая направлена на распознавание и проживание своих эмоций. Игра используется не полностью, а только актуальные на данный момент уровни.

Упражнение «Свечка».

- Сегодняшнее занятие подходит к концу. Я бы хотела, чтобы каждый из вас поделился мнением о нем. Говорить можно только тогда, когда в ваших руках находится свечка. Передавать ее нужно аккуратно, чтобы она не потухла.

6 встреча.

Цель: формирование позитивной самооценки.

Задачи:

1. Повышение значимости ребенка в коллективе.
2. Снятие эмоционального и физического напряжения.
3. Повышение самооценки учащихся.

Ход встречи:

Приветствие.

-Добрый день! Каждый день мы с вами смотримся в зеркало. Сейчас каждый из попробует выполнить его работу. Что вам нужно сделать?

Упражнение «Зеркало».

Выбирается ведущий. Он становится впереди всех, остальные становятся так, чтобы всем было видно ведущего. Ведущий может показывать любые движения, играющие должны повторить их. Если ребенок ошибается, он выбывает. Ребенок, который остается последним – победил и становится следующим ведущим.

Упражнение «Дополни предложения».

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

Упражнение «Теплый, как солнце, легкий, как дуновение».

-Ребята, сейчас нам необходимо сесть за парты, сделать из свои рук «подушку», лечь на нее, закрыть глаза и внимательно слушать то, что я буду говорить.

"Сядьте или лягте поудобнее и закройте глаза. Три раза глубоко вздохните...Представь себе, что сейчас чудесный день, и над тобой проплывает серое облачко, на которое ты можешь уложить сейчас все свои горести и заботы. Дай всем твоим заботам просто улететь с ним... Представь себе, что небо над тобой ярко-голубое, что легкие лучи солнца согревают тебя. Ты чувствуешь себя надежно защищенным - так мирно и спокойно вокруг. Мягкое дуновение ветерка коснулось твоей головы, и ты чувствуешь себя легко и счастливо, как маленькое легкое перышко. Ты думаешь, что ты сегодня такой же замечательный, как небо, такой же теплый, как солнце, и такой же нежный, как дуновение ветерка. Представь себе, что при вдохе твое тело наполняется золотым светом - от головы до кончиков пальцев ног... А когда ты выдыхаешь, представь себе, что все чувства, которые не нужны тебе сейчас, покидают тебя. Ты вдыхаешь золотой свет, а выдыхаешь неприятные чувства. Ты - как маленькое перышко, которое несет легкий ветер; ты - как луч солнца, падающий на Землю. Дай еще больше расслабиться своему телу, свои плечам и рукам, своим ногам, расслабь свои стопы и ладонки. Представь себе, что ты - как радуга, которая состоит из множества различных цветов. Нет никого на свете, кто думал и чувствовал бы так же, как ты... Это просто замечательно, что ты можешь быть здесь, среди нас... (15 секунд.) Не спеша возвращайся назад, сюда, к тем, кто сидит или лежит здесь на полу. Ощути свою голову, руки, ноги. Вздохни глубоко и легко. Теперь ты можешь чувствовать себя радугой и радовать цветами себя и других. Медленно открывай глаза, начинай снова двигаться. Когда ты откроешь глаза очень широко, то увидишь вокруг себя другие пестрые радуги".

Вопросы, которые ведущий задает после:

Когда ты был напряженным?

Когда ты был расслабленным?

Как ты думаешь, какие животные хорошо умеют расслабляться?

Почему каждый ребенок не похож на других, уникален?

Почему ты сам ни на кого похож?

Что в твоей радуге особенно прекрасно?

Упражнение «Свечка».

- Сегодняшнее занятие подходит к концу. Я бы хотела, чтобы каждый из вас поделился мнением о нем. Говорить можно только тогда, когда в ваших руках находится свечка. Передавать ее нужно аккуратно, чтобы она не потухла.

7 встреча.

Цель: осознание ребенком своих сильных сторон, повышение веры в себя и свой успех.

Задачи:

1. Формирование позитивного отношения ребенка к своей личности.
2. Формирование умения выделять свои достоинства.
3. Повышение уверенности в себе.

Ход встречи:

Приветствие.

-Добрый день! Предлагаю вам поиграть в игру:

Упражнение «Я могу».

-Я могу хорошо...

Необходимо поймать мячик и громко сказать: «Я могу хорошо...» и назвать то, что хорошо получается. Ведущий также участвует и подсказывает идеи,

задавая направление: «Я могу ставить протирать пыль». Когда игра идет в группе, ребенок, слушая других детей, примеряет на себя их умения, и для застенчивого ребенка – это палочка-выручалочка. Он из большого количества ответов может выбрать тот, который ему подходит. Чем больше «Я могу» скажет ребенок, тем интереснее ему будет играть и тем больше гордости он за себя испытывает, ведь он так много может.

Ведущему необходимо выделить каждого участника, удивиться и похвалить.

Упражнение «Мои сильные стороны»

-Отлично! Мы так много узнали друг о друге. Сейчас давайте попробуем закрепить свои умения на бумаге. Сейчас мы будем рисовать свой портрет, но портрет наш будет необычный.

На листе А4 расположена фигура человека. Ребенку необходимо внутри этого человека написать своё имя. А вокруг приклеить «сильные руки», которые являются метафорой сильных сторон ребенка. Рядом с каждой рукой необходимо написать свои сильные качества. Ведущий помогает и направляет детей, приводя в пример ситуации, где ребенок проявил свои лучшие качества.

В конце упражнения, детям нужно поделиться друг с другом своими работами. Каждая работа и рассказ о ней сопровождаются аплодисментами.

Упражнение «Свечка».

- Сегодняшнее занятие подходит к концу. Я бы хотела, чтобы каждый из вас поделился мнением о нем. Говорить можно только тогда, когда в ваших руках находится свечка. Передавать ее нужно аккуратно, чтобы она не потухла.

8 встреча.

Цель: формирование и развитие навыков взаимодействия и сотрудничества.

Задачи:

1. Научиться формулировать собственное мнение и позицию.

2. Научиться учитывать разные мнения.
3. Научится договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

Ход встречи.

Приветствие.

-Добрый день! Перед тем, как наше занятие начнется, давайте порадуем друг друга комплиментами.

Упражнение «Комплименты».

Дети встают в круг и по очереди говорят друг другу приятные слова. Упражнение начинается с ведущего.

Упражнение «От 1 до 10».

Дети закрывают глаза. Их задача по очереди произносить числа от 1 до 10 так, чтобы одно число было названо только одним человеком. Если число сразу называют два или более детей, то игра начинается сначала.

Упражнение «Ищу друга».

Каждому игроку раздается карточка, на которой изображены разные предметы, например, «мяч». Карточка с изображением «мяч» имеет пару. Задача детей найти свою пару. Сложность в том, что называть предмет на карточке нельзя, можно задавать вопросы, например, «то, что изображено у тебя на карточке круглое?», вопросы нужно задавать до тех пор, пока не станет точно понятно, что на карточке именно «мяч». Когда пара найдена, они раскрывают карточки и ждут остальных, держась поднятыми вверх руками.

Упражнение «Конкурс хвастунов».

Нужно рассказать о своем напарнике из предыдущего упражнения все то, что в нем есть хорошего, что он умеет, какие поступки совершил, чем он нравится. Задача – найти в своем соседе как можно больше достоинств.

Упражнение «Свечка».

- Сегодняшнее занятие подходит к концу. Я бы хотела, чтобы каждый из вас поделился мнением о нем. Говорить можно только тогда, когда в ваших руках находится свечка. Передавать ее нужно аккуратно, чтобы она не потухла.

9 встреча.

Цель: формирование и развитие навыков взаимодействия и сотрудничества.

Задачи:

1. Научиться формулировать собственное мнение и позицию.
2. Научиться учитывать разные мнения.
3. Научиться договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

Ход встречи:

1.Приветствие.

-Добрый день, ребята! Давайте вместе встанем в круг и возьмемся за руки.

Упражнении «Передай тепло другому».

-От меня вправо пойдет «тепло», то есть я легонько пожму соседу справа руку, он – следующему, и так по кругу.

После это же упражнение нужно выполнить с закрытыми глазами.

Упражнение «Наш рисунок».

-Сегодня мы с вами будем рисовать, но рисунок у нас должен получиться один.

Дети усаживаются в круг. У каждого ребенка есть кисть, краски общие. Перед детьми лист формата А2. Задание заключается в том, чтобы каждый ребенок по очереди добавлял в рисунок что-то свое. Начинает ведущий. Перед началом необходимо обговорить, что каждую деталь рисунка можно приукрашать, но не рисовать поверх нее.

Упражнение «Свечка».

- Сегодняшнее занятие подходит к концу. Я бы хотела, чтобы каждый из вас поделился мнением о нем. Говорить можно только тогда, когда в ваших руках находится свечка. Передавать ее нужно аккуратно, чтобы она не потухла.

10 встреча.

Цель: закрепление положительных изменений, достигнутых в процессе коллективной деятельности детей, а также применение накопленного опыта за время работы.

Задачи:

1. Анализ полученного опыта.
2. Применение полученного опыта.
3. Закрепление полученных знаний.

Ход встречи:

Приветствие.

-Добрый день! (с эмоцией грусти). Как вы думаете, в каком настроении я поприветствовала вас? Есть догадки, почему?

Упражнение «Почему такое приветствие?».

Задача участников вытянуть карточку с эмоцией и поприветствовать остальных придерживаясь ее. Остальные участники должны угадать эту эмоцию и предложить свои варианты, почему эмоция может быть такой.

Упражнение «Банк пожеланий».

Детям раздается форма с именем человека, на которой необходимо дорисовать этого человека (добавить волосы, части лица со свойственной ему мимикой, одежду). Написать 3 его положительные стороны, 3 пожелания и приклеить стикер. Форма анонимная. Далее заполненные формы складываются в коробку и зачитываются ведущим.

Упражнение «Свечка».

- Это было наше последнее занятие. Я бы хотела, чтобы каждый из вас поделился мнением о том, как прошла его работа на этих занятиях. Говорить можно только тогда, когда в ваших руках находится свечка. Передавать ее нужно аккуратно, чтобы она не потухла.

Таблица 1. – Результаты социометрии после

№	Кто выбирает	Кого выбирают																										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25		
1	Артем А.				+			+				-				+	-		+							+		
2	Мурад А..			-	+			+						+													+	
3	Есений А.					+		-				+		+		-	+											
4	Ева А		+					+				-							+							+		
5	Илья А.			+				-				+				-										+		
6	Иван Б.									+				+								+					+	
7	Мария Б.		+															+								+		
8	Лиза Б.				+			+											+							-		
9	Полина В.						+				+			-													-	+
10	Иван К.	+					+													+							-	+
11	Дмитрий К.			-	+					+	+			+					+									+
12	Илья К.							+																		+		+
13	Семен М.			+		-										+										+		
14	Илья М.		+					+					+													+		

Таблица 2. - Уровень переживания одиночества после

№	Варианты				Баллы	Уровень одиночества
	Часто	Иногда	Редко	Никогда		
1	3	4	5	8	22	Средний
2	1	6	5	8	20	Низкий
3	4	5	5	6	27	Средний
4	1	1	9	9	14	Низкий
5	0	3	4	13	10	Низкий
6	3	3	5	9	20	Средний
7	1	2	2	15	9	Низкий
8	9	5	1	5	38	Средний
9	0	0	9	11	9	Низкий
10	6	6	5	3	35	Средний
11	1	4	5	10	16	Низкий
12	7	1	7	5	30	Средний
13	0	1	7	12	9	Низкий
14	1	6	5	8	20	Низкий
15	6	10	4	0	42	Высокий
16	4	1	7	8	21	Средний
17	0	1	0	19	2	Низкий
18	0	1	7	12	9	Низкий
19	1	0	1	18	4	Низкий
20	7	6	4	3	37	Средний
21	1	0	1	18	4	Низкий
22	4	2	4	10	20	Низкий
23	3	3	5	9	20	Средний
24	2	1	4	13	12	Низкий

Окончание таблицы 2

25	6	6	5	3	35	Средний
----	---	---	---	---	----	---------

Таблица 3. – Результаты ДДЧ после

№	Симптомокомплекс							
	Незащищенность	Тревожность	Недоверие к себе	Чувство неполноценности	Враждебность	Конфликтность	Трудности общения	Депрессивность
1	7	7	8	7	8	7	6	5
2	7	5	6	5	4	5	5	5
3	9	7	9	7	9	8	8	7
4	3	3	4	2	4	2	1	1
5	1	1	2	3	3	4	2	1
6	14	12	12	9	8	8	13	12
7	4	3	3	3	2	1	2	3
8	15	12	14	11	9	9	8	7
9	3	3	4	2	4	2	1	1
10	11	13	14	13	13	17	10	9
11	3	4	3	3	5	4	3	2
12	17	17	23	20	19	19	16	16
13	2	3	1	1	3	4	5	2
14	8	7	7	8	6	5	6	7
15	15	14	11	10	10	15	9	8
16	11	9	9	8	7	9	6	6
17	1	1	2	4	5	5	3	2
18	4	5	3	5	4	2	3	3
19	4	3	3	3	2	1	2	3
20	17	14	15	13	14	12	13	10
21	2	2	2	3	4	5	3	3

Окончание таблицы 3

22	7	6	10	7	5	6	6	5
23	6	6	5	5	5	4	5	3
24	3	3	2	2	4	4	2	3
25	17	10	15	10	9	10	8	17

Таблица 4. - Итоговый уровень переживания одиночества после

№	Кто выбирает	Социометрия	Уровень одиночества	ДДЧ	Итог
1	Артем А.	Средний	Средний	Низкий	Средний
2	Мурад А.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
3	Есений А.	Средний	Средний	Средний	Средний
4	Ева А.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
5	Илья А.	Средний	Низкий	Низкий	Низкий
6	Иван Б.	Низкий	Средний	Средний	Средний
7	Мария Б.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
8	Лиза Б.	Средний	Средний	Средний	Средний
9	Полина В.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
10	Иван К.	Средний	Средний	Средний	Средний
11	Дмитрий К.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
12	Илья К.	Низкий	Средний	Высокий	Средний
13	Семен М	Средний	Низкий	Низкий	Низкий
14	Илья М.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
15	Иван Л.	Средний	Высокий	Высокий	Высокий
16	Алена М	Низкий	Средний	Низкий	Низкий
17	Аиша М.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
18	Лиза Н.	Средний	Низкий	Низкий	Низкий
19	Милана Н.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
20	Серафим П	Средний	Средний	Средний	Средний
21	Егор Р.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
22	Олег Р.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий

Таблица 4. - Итоговый уровень переживания одиночества после

№	Кто выбирает	Социометрия	Уровень одиночества	ДДЧ	Итог
1	Артем А.	Средний	Средний	Низкий	Средний
2	Мурад А.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
3	Есений А.	Средний	Средний	Средний	Средний
4	Ева А.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
5	Илья А.	Средний	Низкий	Низкий	Низкий
6	Иван Б.	Низкий	Средний	Средний	Средний
7	Мария Б.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
8	Лиза Б.	Средний	Средний	Средний	Средний
9	Полина В.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
10	Иван К.	Средний	Средний	Средний	Средний
11	Дмитрий К.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
12	Илья К.	Низкий	Средний	Высокий	Средний
13	Семен М	Средний	Низкий	Низкий	Низкий
14	Илья М.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
15	Иван Л.	Средний	Высокий	Высокий	Высокий
16	Алена М	Низкий	Средний	Низкий	Низкий
17	Аиша М.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
18	Лиза Н.	Средний	Низкий	Низкий	Низкий
19	Милана Н.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
20	Серафим П	Средний	Средний	Средний	Средний
21	Егор Р.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
22	Олег Р.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий

Окончание таблицы 4

23	София С.	Низкий	Средний	Низкий	Низкий
24	Марина С.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
25	Мария Т.	Средний	Средний	Высокий	Средний

Статистическая обработка данных после проведения формирующего эксперимента

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

Таблица 1. – Расчет критерия Т при сопоставлении замеров уровня переживания одиночества

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	2	2	0	0	6.5
2	2	3	1	1	19
3	2	2	0	0	6.5
4	3	3	0	0	6.5
5	2	3	1	1	19
6	2	2	0	0	6.5
7	2	3	1	1	19
8	1	2	1	1	19
9	3	3	0	0	6.5
10	1	2	1	1	19
11	3	3	0	0	6.5
12	2	2	0	0	6.5
13	2	3	1	1	19
14	2	3	1	1	19
15	1	1	0	0	6.5
16	2	3	1	1	19
17	3	3	0	0	6.5
18	3	3	0	0	6.5
19	3	3	0	0	6.5
20	1	2	1	1	19
21	3	3	0	0	6.5

Окончание таблицы 1

22	2	3	1	1	19
23	2	3	1	1	19
24	2	3	1	1	19
25	1	2	1	1	19
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					78

1 - высокий уровень.

2 – средний уровень.

3 – низкий уровень.

Определим гипотезы: H_0 : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента. H_1 : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

Сумма по столбцу рангов равна $\sum=325$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+25)25}{2} = 325$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T_{\text{эмп}} = \sum R_i = 6,5 + 6,5 + 6,5 + 6,5 + 6,5 + 6,5 + 6,5 + 6,5 + 6,5 + 6,5 + 6,5 + 6,5 = 78$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=25$:

$$T_{\text{кр}} = 76 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{\text{кр}} = 100 \quad (p \leq 0.05)$$

Если $T_{\text{эмп}} > T_{\text{кр}}$, то принимаем H_0 и отвергаем H_1

Если $T_{\text{эмп}} \leq T_{\text{кр}}$, то принимаем H_1 и отвергаем H_0

В данном случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,05)$, следовательно, в результате применения метода оценки достоверности принимается гипотеза H_1 на 95% уровне достоверности, то есть сдвиг в типичном направлении более интенсивен, чем сдвиг в нетипичном направлении, что мы можем утверждать с вероятностью 95 %.

В результате проведенных статистических исследований принимается гипотеза H_1 на уровне достоверности 95%. Показатели после формирующего эксперимента превышают показатели до эксперимента.