

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

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

КУЗНЕЦОВА ЮЛИЯ ЮРЬЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА В
ПОДРОСТКОВОМ И ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Психология образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
к.псх.н., доцент Дубовик Е.Ю.

28.05.18 ФДУ

Научный руководитель
к.псх.н., доцент Авдеева Т.Г.

28.05.18 ТГ

Дата защиты

28.06.18

Обучающийся

Кузнецова Ю.Ю.

28.05.18 ЮЮ

Оценка _____

Красноярск 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОЯВЛЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА В ПОДРОСТКОВОМ И ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ	7
1.1. Психолого-педагогические подходы к проблеме одиночества	7
1.2. Подростки и юноши как особая социальная группа	12
1.3. Проблема переживания одиночества в подростковом и юношеском возрасте	19
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1	27
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОЯВЛЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА В ПОДРОСТКОВОМ И ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ	28
2.1. Общая характеристика экспериментальной выборки и методов исследования.....	28
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования.....	31
2.3. Психолого-педагогическая модель преодоления чувства одиночества в подростковом и юношеском возрасте	38
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	43
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	45
ПРИЛОЖЕНИЕ	50

ВВЕДЕНИЕ

Сложно найти человека, который хотя бы иногда не испытывал чувства одиночества. В течение жизни человек по разным причинам может утрачивать множество связей: с окружающими, со своим истинным «я». Одиночество некоторых людей может объясняться не только вынужденной изоляцией, потерей или отсутствием социальных взаимосвязей, но и личностными качествами (например, стеснительностью, замкнутостью, застреванием на негативе). Особенно тяжело переживается чувство одиночества в подростковом возрасте, поскольку в силу своей социально-личностной незрелости дети болезненно воспринимают критичность и негативное оценивание своей личности, оценки поступков, внешности.

Проблема одиночества в современной научной литературе наиболее активно исследуется примерно с 50-х годов XX столетия, в работах Р.С. Вейс, Т.Б. Джонсон, В. Зилбург, К.Э. Мустакас, Л.Э. Пепло, Д. Рисмен, У.А. Садлер, П.Е. Слейтер, Э. Фромм и др. В отечественной литературе по идеологическим причинам научные исследования одиночества как самостоятельного феномена проводились редко. Повышенный интерес к этой проблеме начал проявляться только в последнее десятилетие, что может означать переход ее в разряд актуальных. Среди самых масштабных научных исследований, которые демонстрируют многие аспекты одиночества, следует выделить работы таких ученых, как М.И. Буянов, А.С. Гагарин, О.В. Данчива, С.Г. Корчагина, Ю.П. Кошелева, Ж.В. Пузанова, Г.М. Тихонов, Н.В. Тулина, Н. Хамитов, Ю.М. Швалб и др. Несмотря на масштабные многолетние исследования, которые продолжаются и в наше время учеными разных отраслей, существует научный плюрализм в определении сущности одиночества, причин его возникновения, характера проявления и воздействия на людей в разные онтогенетические периоды.

Таким образом, можно констатировать, что подростковое одиночество – тема, все еще недостаточно изученная, требует более детального раскрытия психологических аспектов, в том числе и экзистенциального своего содержания.

Научная новизна работы заключается в интегрированном анализе научных видений по проблеме подросткового и юношеского одиночества, в выявлении характерных особенностей эмоциональной сферы подростков, юношей, испытывающих чувство одиночества, и представляет собой на данном этапе способ проверки обоснованности гипотез и задач исследования. Подростковый период характеризуется своей эмоциональной сензитивностью и относится к стадии онтогенеза, где велик риск в области дезинтеграции психоэмоционального состояния подростка. Являясь «зеркалом» общества, подросток отражает имеющиеся здесь тенденции, проявляя их с помощью механизма идентификации, эмоционального состояния значимых взрослых.

Чувство одиночества у подростка и юноши может провоцироваться естественными для этого возраста психофизиологическими изменениями, к которым он не готов, приобретения негативного социального опыта, осознания своей непохожести на других. Для некоторых подростков и юношей это становится чрезвычайно тяжелым испытанием, «следы» от которого остаются на всю жизнь, иногда они ее делают совсем короткой. Статистика подростковых и юношеских суицидов не позволяет игнорировать эту серьезную социально-психологическую, медицинскую проблему. Как отличаются друг от друга люди, так и различается их отношение к одиночеству. Что для одного тягостное существование, связанное с депрессией и ощущением собственной неполноценности, то для другого размеренная и спокойная жизнь «для себя», дающая возможность построить успешную карьеру или заняться творчеством. Одиночество может быть не

только проявлением негативных чувств и эмоций, но и радостью и удовольствием.

На основании вышеизложенного выявлены **противоречия** между:

– значительным количеством зарубежных и отечественных исследований по проблеме одиночества и отсутствием единой терминологии, определяющей данное понятие;

– возможными негативными последствиями одиночества на формирование личности в подростковом и юношеском возрасте и отсутствием психолого-педагогической системы профилактики и коррекции деструктивного состояния у данной категории детей.

Основываясь на имеющиеся противоречия, сформулируем **проблему** исследования: «Каковы особенности проявления одиночества в подростковом и юношеском возрасте?»

Объект исследования: одиночество как психологическая характеристика личности.

Предмет исследования: особенности проявления одиночества в подростковом и юношеском возрасте.

Цель исследования: выявление особенностей проявления одиночества в подростковом и юношеском возрасте.

Задачи исследования:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме одиночества;

2. Эмпирическим путем выявить особенности проявления одиночества в подростковом и юношеском возрасте;

3. Разработать психолого-педагогическую модель преодоления чувства одиночества в подростковом и юношеском возрасте.

Гипотеза исследования: предполагаем, что существуют различия в проявлении одиночества в подростковом и юношеском возрасте.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ, сравнение и обобщение психолого-педагогической литературы, применявшиеся для описания категориального поля проблемы;

2. Эмпирические: тестирование, опросники

Методики исследования:

– тест «Шкала одиночества» (Д. Рассела и М. Фергюсона);

– «Опросник для определения вида одиночества» (С.Г. Корчагина).

3. Интерпретационно-описательные методы исследования представлены количественным и качественным анализом полученных результатов с применением методов математической статистики, U-критерий Манна-Уитни, SPSS,20.

Теоретической базой исследования послужили труды М.В. Воробьевой, А.Х. Гоновой, С.М. Магомедовой, Е.В. Сердюковой, А.С. Романчук и других.

Практическая значимость данной работы состоит в том, определены особенности проявления одиночества в подростковом возрасте и разработаны методические рекомендации для педагогов по коррекции и проявлений и видов одиночества в подростковой среде.

Эмпирическая база исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа №147 г. Красноярск. В исследовании приняли участие 30 учащихся подросткового и юношеского возраста: 15 обучающихся 7–8 классов в возрасте 13–14 лет и 15 обучающихся 10–11 классов.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка, приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОЯВЛЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА В ПОДРОСТКОВОМ И ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

1.1. Психолого-педагогические подходы к проблеме одиночества

Факт существования одиночества, как обыденного переживания известен с давних времен: описания его встречаются в древнеегипетских, древневосточных и иных памятниках литературы. Однако лишь в последние несколько десятилетий феномен одиночества стал предметом пристального внимания ученых, исследователей. Отчасти это связано с парадоксом, четко обозначившимся в современной ситуации: при стремительных достижениях общечеловеческого прогресса, происходит трансформация не только политических и экономических целей, но и изменения в ценностях самих людей. В данных условиях особо актуальным становится то, что человек находится в состоянии нестабильности, неопределенности, тем самым начиная чувствовать себя все более одиноким [1].

Рассматривая исторический психологический аспект обращения к феномену одиночества, следует отметить, что исследователи не были сторонниками единой позиции. На протяжении многих лет формировались различные направления, модели и подходы к изучению одиночества, остановимся особенно значимых.

Одним из первых подходов к рассмотрению проблемы одиночества возник психодинамический подход. Основными представителями являются З. Фрейд, К. Хорни, Д. Зигмунд, Э. Фромм. Основной концепцией данного подхода является влияние внутриличностного фактора на появление и формирования одиночества у индивида в раннем детстве. С точки зрения представителей психодинамического подхода, одиночество – патология (вывод из клинической практики). Это постоянное ощущение, неадекватное удовлетворение потребности в человеческих контактах, чрезвычайно неприятное гнетущее чувство. Одиночество – экстремальное состояние.

Одиночеству подвержены люди с чертами нарциссизма, мании величия, враждебности, с инфантильным чувством всесильности. Причины одиночества – ранние детские влияния на личностное развитие [7].

Стоит указать, что экзистенциональное направление, которое было основано философами, повлияло на развитие изучения проблемы одиночества в психологическом аспекте. Яркими представителями данного подхода являются такие философы как Ж.-П. Сартр, И. Ялом, К. Ясперс, К. Мустакас, М. Бубер, А. Камю, М. Хайдеггер, Б. Миюскович, так же следует отметить и отечественных представителей, а именно Н.А. Бердяев, М.М. Бахтин [12]. Экзистенциалисты, как уже было сказано выше, считали, что одиночество присуще человеку и рассматривается как естественное состояние. Индивид является индивидуальностью и понять друг друга до конца порой невозможно, именно поэтому он «обречен» с рождения на одиночество. Экзистенциалисты определяли одиночество как имманентно (изначально) присущее человеку состояние, которое оценивается ими как положительное, продуктивное и творческое; с позиций интеракционистского подхода в исследовании одиночества приходят к выводу о том, что данное переживание является продуктом комбинированного (интерактивного) влияния фактора личности и фактора ситуации, а также результатом недостаточного социального взаимодействия и может быть рассмотрено и как нормальная реакция, и как психопатологическое состояние – в зависимости от длительности переживания [7].

Рассматривая концепцию социологического подхода, стоит подчеркнуть, что основанием для данного психологического направления последовали работы социологов. Таким образом, главными представителями являются К. Боумен, Д. Рисмен, П. Слейтер. В рамках данного подхода человек стремится к общению в обществе, к принятию себя обществом, к доверию и сотрудничеству с обществом, но в итоге, не получая желаемого, остается неудовлетворенным.

Когнитивный подход заключается в том, что осознание является определяющим фактором связи чувства одиночества и социальности. Как только человек осознает несоответствие между желаемым и достигнутым уровнем социальных контактов, он ощущает одиночество. Иными словами, одиночество выступает конструктом сознания. Либо осознав себя одиноким – человек ощущает одиночество, и иначе, если индивид не признает одиночество, он не испытывает данного состояния [11]. Именно в когнитивной психологии подчеркивается важность анализа состояния личности, связанного с той информацией, которая отражает характер состояния баланса потребностей и качества их удовлетворения. Состояние одиночества мы определяем как состояние, испытываемое человеком в результате осознания им ситуации собственной депривации [7].

В отечественной психологии вопрос об одиночестве существенно реже выдвигается в качестве самостоятельного предмета исследования. В российской науке одиночество обычно анализируется в контексте проблематики общения (В.Н. Куницына, К.А. Абульханова-Славская, А.А. Бодалев, Н.В. Казаринова, Ж.В. Пузанова и др.) и семейных отношений (В. Музыченко, И. Волкова, Ю.П. Кошелева, А.З. Рубинов, Е. Токарева, Г.В. Старшенбаум, Е.С. Яхонтова и др.) [8]. При этом, необходимо обозначить, появление в XX в. в отечественной психологии некоторых научных трудов, публикаций, посвященных исследованию одиночества как социально-психологического феномена (Н.П. Романова, С.Л. Вербицкая, В.С. Дробышевский и др.), анализу культурно-исторических форм одиночества (Ю.М. Швалб, С.А. Ветров, О.В. Данчева и др.), психологических особенностей одиночества в подростковом и юношеском возрасте (О.Б. Долгинова, И.С. Кон, Е.Е. Рогова, С.Б. Нестерова, В. Киселева, С.В. Малышева, Е.В. Неумоева, И.М. Слободчиков и др.) [18].

Многие ученые выделяют три возможных вида проявлений одиночества: поведенческое, эмоциональное и когнитивное, которые

являются относительно самостоятельными и взаимосвязаны друг с другом. При этом, анализ литературных источников позволяет утверждать, что переживание одиночества, затрагивает все названные сферы личности, тем не менее, в зависимости от направленности и особенностей личности, каждый раз в той или иной мере страдают разные ее составляющие.

Итак, одиночество рассматривалось разными исследователями: как специфическое психоэмоциональное состояние личности, вызванное отсутствием близких, положительных эмоциональных связей с людьми и / или страхом их потери; как результат объективной социальной ситуации; как способ личности внешне адаптироваться к социальной ситуации при помощи регуляции своего поведения; как качество состояния сознания личности.

То есть авторами фактически соединяются четыре самостоятельные составляющие: психоэмоциональное состояние личности; объективная социальная ситуация, являющаяся результатом соединения ряда факторов; способ адаптации личности и способность личности в принципе к адекватной регуляции своего поведения; состояние сознания личности (адекватное, измененное, пограничное, нарушенное). На наш взгляд, здесь, прежде всего, стоит обратить внимание на два базовых элемента, присутствующих в первой составляющей – «отсутствие близких» и «отсутствие положительных эмоциональных связей с людьми».

Во-первых, отсутствие близких чаще всего является не фактом, а интерпретацией. То есть само по себе понятие «близкие люди» расширяет семантические границы по сравнению с понятием «родственники» и тем самым переносит само содержательное наполнение понятия из сферы объективного в сферу субъективного.

Во-вторых, «отсутствие положительных эмоциональных связей с людьми» также вызывает вопрос: насколько «реально» данное «отсутствие». С психологической точки зрения часто положительные эмоции не столько «отсутствуют», сколько блокируются на бессознательном уровне для

получения личностью какой-либо вторичной выгоды. Что касается второй и третьей составляющих понятия «одиночество», выделяемых авторами, то одиночество как результат социальной ситуации, скорее, есть реакция, при этом скорее, являющаяся следствием личностных особенностей, чем специфики ситуации. Что же касается одиночества как регулятора поведения, то фактически эту функцию выполняет любое психологическое состояние, поскольку его можно включить наравне с другими элементами в X-переменную, влияющую на принятие решений и выбор алгоритмов поведения.

Таким образом, при анализе феномена одиночества исследователи соединяют три близких, но не тождественных понятия:

- 1) одиночество, представляющее собой субъективно переживаемое личностью психологическое состояние;
- 2) одинокий стиль жизни как результат сознательного выбора;
- 3) изоляцию как сокращение или полное прекращение контактов, преимущественно из-за объективных, не зависящих от воли личности причин.

Именно смешение данных понятий в одно (одиночество) и приводит к разночтению и расхождению в его трактовках. Данные понятия (одиночество, одинокий стиль жизни, изоляция) различаются по степени осознанности выбора личностью и по факторам, инициирующим / формирующим / определяющим состояние одиночества, выбор одинокого стиля жизни, изоляцию.

На основе анализа данных факторов мы пришли к следующему определению одиночества: одиночество есть субъективный феномен, порожденный сознанием личности и переживаемый ею в виде негативного психоэмоционального состояния, изменить которое она не в силах.

Несмотря на большое количество определений феномена одиночества можно выделить три основных пункта:

1. Одиночество ощущается как недостаток социальных взаимодействий.

2. Одиночество считается субъективным феноменом, причем, это не всегда характеризуется реальной физической или социальной изоляцией.

3. Одиночество имеет амбивалентную (двойственную) природу, и может оцениваться как положительно, так и отрицательно.

Таким образом, основываясь на психодинамическом, экзистенциальном, социологическом, когнитивным психолого-педагогических подходах к проблеме одиночества, можно выделить ряд ключевых моментов:

– одиночество является осознаваемым состоянием;

– состояние одиночества, испытываемое человеком, оценивается как тягостное, несущее в себе отрицательную эмоционально-аффективную окраску;

– одиночество является результатом депривации личностных потребностей.

1.2. Подростки и юноши как особая социальная группа

Характерной психологической особенностью подросткового возраста является формирование самосознания, которое способствует более глубокому пониманию других людей. Развитие самосознания тесно связано с развитием представлений о времени. Формирующееся самосознание приводит к сравнительно устойчивой самооценке и определенному уровню притязаний. Достигнутый уровень психического развития, возросшие возможности подростка вызывают у него потребность в самостоятельности, самоутверждении, признании со стороны взрослых его прав, его потенциальных возможностей в плане участия в общественно значимых делах, приводя к развитию такого характерного для этого возраста

новообразования, как взрослость. Центральной задачей периода взросления является поиск личной идентичности.

В подростковом возрасте проявляются также черты социального становления личности: развиваются когнитивные и эмоциональные функции; происходит замещение роли родителей группой сверстников; ослабевают эмоциональные связи с родителями; происходит перемещение роли родителей в некоторых областях жизни на второй план. Однако следует отметить, что в период взросления подростка, несмотря на ослабление связей с семьей, ее роль в жизни подростка остается значительной. Все вышесказанное создает область взаимоотношений подростков с взрослыми весьма конфликтной, сложной, но, тем не менее, по-прежнему остается значимой [10].

Общение подростков является своеобразной формой воспроизведения взаимоотношений, существующих в обществе взрослых людей, ориентации в нормах этих отношений и их освоения. Общение подростка во многом обуславливается изменчивостью его настроения. Бурные эмоциональные вспышки в подростковом возрасте нередко сменяются подчеркнутым внешним спокойствием, ироническим отношением к окружающим. Нередко рефлексия для подростка, склонность к самоанализу может способствовать к возникновению депрессивных состояний.

У подростков складываются определенные личностные качества: целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью и неустойчивостью. Потребность в общении сменяется желанием уединиться. В подростковом возрасте формируется осознанное отношение к своим потребностям и способностям, влечениям и мотивам поведения, переживаниям и мыслям. Самосознание выражается также в эмоционально-смысловой оценке своих субъективных возможностей, которая, в свою очередь, выступает в качестве обоснования целесообразности действий и поступков. Сложность взаимоотношений подростка и взрослого заключается

в том, что, с одной стороны, подросток стремится к самостоятельности, а с другой стороны – сталкивается с новыми жизненными трудностями. Завышенная самооценка подростка (порою как защитная реакция), стремление его к самостоятельности нередко приводят к выраженным проявлениям реакции эмансипации.

Среди них выделяется две тенденции: явная эмансипация (грубость, непослушание, правонарушения) и скрытая эмансипация (бродяжничество, половая свобода). Увлечения для подростков выступают как средство самовыражения, коммуникации и идентификации, способ достижения статуса в социуме. Иногда хобби выступают своеобразным типом психологической защиты [3].

Сексуальные установки подростков претерпели значительные изменения за последнее время, особенно в ходе последних лет. Старшие подростки все чаще обращают внимание на сексуальные связи. Они зачастую одобряют добрачную половую связь. У них значительно расширен круг информации (чаще всего за счет Интернета) по всем вопросам, касающимся секса. Первый неудачный сексуальный опыт подростка травмирует его психику и приводит к непринятию собственной сексуальности. В этот период обостряется внимание к собственной внешности. Сравнивая себя с «эталоном», подростки находят «недостатки» в своей внешности, что вызывает беспокойство и неуверенность в себе.

Усиливается внимание к своему внутреннему миру. Формирование абстрактного мышления сопровождается у подростка потребностью в отвлеченных рассуждениях о себе, о своем месте среди людей, о смысле жизни. При этом вместе с чувством наслаждения появляется смутное беспокойство, тревога. Понимание особенностей периода взросления позволяет психологам и педагогам работать значительно эффективнее.

Исследователи отмечают, что психологические и иные особенности подросткового возраста определяются внешними и внутренними факторами.

К внешним факторам относятся:

- изменение характера учебной деятельности;

- отсутствие единства требований со стороны учителей, что зачастую приводит подростка к формированию у него собственной позиции, которая не всегда совпадает с позицией взрослых;

- изменение ролевых функций в семье и возложение на ребенка хозяйственных функций. С ним начинают советоваться, расширяются социальные связи подростка [2].

У подростков наблюдаются свои специфические особенности:

- повышенная по сравнению с другими возрастными группами значимость тесных эмоциональных контактов;

- интенсивная социализация, сменяющая характерное для подростков противопоставление себя взрослому обществу. Это, в свою очередь, приводит к усилению негативных реакций и эмансипированного поведения со стороны старшеклассников и к попыткам усилить контроль со стороны их родителей. В результате и дети, и родители переживают целый комплекс личностных проблем, который повышает их тревожность.

Внутренние факторы одиночества связаны с тем, что у подростка его организм выходит на путь активной физиологической и биологической перестройки. Подростки вынуждены в кратчайший интервал времени находить способы решения основных задач дальнейшего развития. Одной из основных проблем является то, что эти задачи при большом количестве различных социальных институтов способны оказать подросткам психологическую помощь, но старшие подростки в период взросления обязаны решать все самостоятельно, однако при этом развитие личности подростков в процессе решения этих задач приобретает противоречивость, конфликтность.

Д.И. Фельдштейн и другие исследователи отмечают, что в условиях современного экономического и духовного кризиса общества, отсутствия идеалов, позитивных норм и ценностей, утраты духовных связей между поколениями, растущим отчуждением внутри семьи и прочими негативными тенденциями самоопределение подростков крайне затруднено [30]. Поэтому кризис подросткового возраста переживается особенно остро, и помимо обычных негативных проявлений дисгармоничности личности и протестующего характера поведения подростков наблюдаются и новые отрицательные черты: потеря чувства ответственности, инфантилизм, рост цинизма, агрессивности и духовной опустошенности, ведущие к деформации мотивационно-потребностной сферы личности, тревожности, неуверенности и одиночеству. Л.Р. Мадорский и А.З. Зак, основываясь на собственных исследованиях, заявляют о тревожной тенденции роста непонимания и отсутствия доверия в семье, что усиливает у подростков ощущение одиночества [14].

Что касается юношеского возраста, то он весьма чувствителен к созданию оснований для оценок индивидом окружающей действительности и ориентации в ней, что способствует становлению мировоззрения и собственного отношения к социуму. Характерной чертой этой категории детей является их стремление осознавать свое место в дне сегодняшнем и каким-то образом спрогнозировать свою жизненную, в том числе и профессиональную, позицию [21]. Эти процессы тесно связаны у юношей с межличностными отношениями. В этой связи влияние родителей, преподавателей, воспитателей приобретает особое значение в становлении личности ребенка юношеского возраста.

В ситуации быстрых жизненных изменений молодые люди часто испытывают проблемы, связанные с личностными кризисами. Как показал в своих исследованиях Г.М. Тихонов, юношеский возраст предполагает определенные психические изменения, способствующие возникновению

многообразных форм одиночества. К таким объективным условиям автор относит следующие: поиск идентичности, возрастание интереса к смысложизненным вопросам, установление связей с противоположным полом, вступление в новые условия, связанные с учебой или профессией, образование новых форм социальной идентичности.

В юношеский период увеличивается рост самостоятельности, что является переходом от системы внешнего управления к системе внутреннего управления. Но для обеспечения самоуправления необходима информации об объекте. В данном случае – информация объекта о самом себе, то есть самосознание. Самосознание ориентировано на интериоризацию ряда ценностей, которые характерны для привычного круга общения юношей. Однако оно не сконцентрировано в настоящем, а как бы ориентировано на будущее, на приобретение важных профессиональных качеств [2]. События жизни юноши, будучи переосмысленными, превращаются в обстоятельства анализа и оценки последующих событий с точки зрения их ценности для собственного жизненного пути личности. [1]. И таким образом происходит раскрытие собственного внутреннего мира юношей.

Раскрытие своего внутреннего мира – это самое ценное психологическое приобретение юности. Для ребенка осознается только внешний мир, в котором он воспроизводит свою фантазию. Вполне сознавая свои поступки, ребенок не осознает собственных психических состояний. Тогда как для юноши внешний мир – это только одна из возможностей индивидуального опыта. Благодаря способности «заглядывать» в себя и наслаждаться своими переживаниями, подросток раскрывает целый мир, полный новых чувств и ощущений. Для юноши собственные эмоции воспринимаются как состояния своего «я», а не как результат от внешних событий. Юношеский возраст особенно чувствителен к «внутренним», психологическим проблемам. Чем старше по уровню развития юноша, тем меньшее значение для него имеет «внешнее» содержание события, и тем

больше его беспокоит психологическое содержание. Открытие своего внутреннего мира очень важное, радостное и волнующее событие, но оно также вызывает много тревожных и драматических переживаний. В юношеском возрасте одновременно с осознанием своей непохожести на других приходит чувство одиночества. Одиночество является неким своеобразным закономерным явлением в развитии самосознания.

В виду возрастных особенностей, к переживанию одиночества наиболее склонны юноши. Обусловлено это: становлением устойчивого самосознания; осознанием собственной индивидуальности и неповторимости; рефлексией и самоанализом; ростом потребности в духовной близости с другим человеком; повышенной эмоциональной возбудимостью; формированием идентичности; эмансипацией от взрослых.

Все эти возрастные особенности, по мнению психологов, являются предпосылками для формирования одиночества в юношеском возрасте.

Таким образом, у подростков складываются определенные личностные качества: целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью и неустойчивостью. Потребность в общении сменяется желанием уединиться. В подростковом возрасте формируется осознанное отношение к своим потребностям и способностям, влечениям и мотивам поведения, переживаниям и мыслям. Усиливается внимание к своему внутреннему миру. Формирование абстрактного мышления сопровождается у подростка потребностью в отвлеченных рассуждениях о себе, о своем месте среди людей, о смысле жизни. При этом вместе с чувством наслаждения появляется смутное беспокойство, тревога. Юношеский возраст весьма чувствителен к созданию оснований для оценок индивидом окружающей действительности и ориентации в ней, что способствует становлению мировоззрения и собственного отношения к социуму. Характерной чертой этой категории детей является их стремление осознавать свое место в дне сегодняшнем и каким-то образом спрогнозировать свою жизненную, в том

числе и профессиональную, позицию. Раскрытие своего внутреннего мира – это самое ценное психологическое приобретение юности.

1.3. Проблема переживания одиночества в подростковом и юношеском возрасте

Впервые наиболее остро человек начинает ощущать одиночество в подростковом возрасте, так как именно в этот период жизни интенсивно формируется его личность. Кроме того, в это время происходит актуализация расширяющихся социальных потребностей, в число которых входит потребность в установлении значимых межличностных отношений, в расширении дружеских связей, в знакомстве со значимыми людьми и социального опыта, в желании быть принятым различными социальными группами. Представление человека о самом себе во многом опирается на его взаимоотношения с одноклассниками, друзьями, знакомыми, родителями, учителями, соседями и т.д. Личности и их поведение вписываются в систему ролей и обуславливают ее функционирование. Потеря или отсутствие значимых социальных связей влияют на восприятие человеком самого себя. Такие изменения часто ведут к понижению самооценки, потому что многие жизненные планы человека (например, создание семьи) так или иначе связаны с установлением социальных взаимоотношений.

Существует несколько взглядов на подростковое одиночество. Первый из них – отрицание самого факта наличия подросткового одиночества как особенности возраста. С этой точкой зрения трудно согласиться.

Следующий взгляд на одиночество признает подростковое одиночество как явление, социальное по своей сути и поверхностное, несерьезное по природе. Максимализм в оценке отношений друг с другом и родными приводит к субъективному чувству одиночества. Обособление и отчуждение в этом возрасте не являются внутренними, личностными психологическими

процессами, а некоторыми характеристиками подросткового социального отношения к жизни.

Третья точка зрения, наиболее нам близкая, принадлежит И.С. Кону. Он рассматривает одиночество подростка как нормальное состояние, присущее подростковому возрасту, отмечает серьезность, даже драматичность этого переживания, наполнение его психологическим смыслом в этом возрасте. Открытие своего внутреннего мира очень важное, радостное и волнующее событие, но оно вызывает также много тревожных и драматических переживаний. Вместе с осознанием своей уникальности, неповторимости, непохожести на других приходит чувство одиночества. «Я» подростка еще неопределенно, расплывчато, диффузно, оно нередко переживается как смутное беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которую чем-то необходимо заполнить. Отсюда растет потребность в общении и одновременно повышается избирательность в общении, потребность в уединении. А также в переходном возрасте меняется представление о содержании таких понятий, как «одиночество» и «уединение» [29].

Дети обычно трактуют их как некое физическое состояние, подростки же наполняют эти слова психологическим смыслом, приписывая им не только отрицательную, но и положительную ценность. Учитывая все вышесказанное, нужно заметить, что одиночество подростков все же является естественным состоянием человека в этом возрасте. Психология общения в подростковом и возрасте строится на основе противоречивого переплетения двух потребностей: обособления и потребности в принадлежности, включенности в какую-то группу или общность. Обособление чаще всего проявляется в эмансипации от контроля старших. Однако оно действует и в отношениях со сверстниками.

Исследователями отмечается, что каждый подростковый период (младший, старший) имеет свои причины и показатели возникновения

одинокства: физиологические, психологические и социальные особенности, которые в целом определяют склонность к одиночеству [13].

К физиологическим особенностям подросткового возраста относят изменения, происходящие в гормональной, кровеносной и костно-мышечной системах. Новые гормоны стремительно выбрасываются в кровь, оказывают будоражащее влияние на центральную нервную систему, определяя начало полового созревания. Выражена неравномерность созревания различных органических систем. В кровеносной системе: мышечная ткань сердца опережает по темпам роста кровеносные сосуды, толчковая сила сердечной мышцы заставляет работать не готовые к такому ритму сосуды в экстремальном режиме. В костно-мышечной системе: костная ткань опережает темпы роста мышц, которые, не успевая за ростом костей, натягиваются, создавая постоянное внутреннее неудобство. Все это приводит к тому, что повышаются утомляемость, возбудимость, раздражительность, негативизм, драчливость подростков в 8–11 раз.

Типичная черта подростков – чрезвычайно высокая конформность, им бывает трудно не идти за всеми, противостоять мнению группы, поскольку, сделав это, они теряют чувство безопасности, которое даёт принадлежность к группе. Идущие вопреки установкам группы, либо отверженные, ею, неизменно сталкиваются с состоянием одиночества. В случае, если подросток не имеет друга, который бы его понял, он становится вдвойне одинок [17].

Одиночество оказывает на подростка двойное влияние: с одной стороны, оно обогащает внутренний мир ребенка, с другой стороны оно ведет к деградации личности и может привести к крайне негативным последствиям. Психологи и педагоги выделяют несколько групп причин, которые приводят к возникновению одиночества в этом возрасте. Одна из причин связана с особенностями данного возрастного периода, когда отсутствуют опыт и навыки общения, как с родителями, так и со

сверстниками. К другой причине возникновения одиночества относятся возрастные кризисы. Среди них важное место занимает кризис самооценки, который приводит к тому, что подростки, приписывая себе отрицательные черты характера, культивируют у себя чрезмерную агрессивность.

Среди прочих причин следует отметить застенчивость, неверное представление о любви, дружбе, общении и т.п. Важными являются социальные факторы, приводящие к одиночеству подростков: нарушение общения со сверстниками, связанное с вынужденным переездом на другое место жительства, сменой школы и так далее, нарушение взаимоотношений с семьей, семейные ссоры, применение физического наказания. Все это, по мнению Е.В. Сердюковой, О.А. Дорожкиной, выступает мощным фактором возникновения одиночества ребенка [22].

Для детей утрата значимых взаимоотношений особенно тяжела и непременно скажется на формировании их самооценки в подростковом возрасте [5]. Как правило, детям свойственно обвинять себя в потере одного из родителей (особенно при разводе). Когда один из родителей уходит, ребенок его ждет, даже если тот был плохим родителем. Если же родитель уходит навсегда, подросток чувствует себя преданным, обманутым, брошенным. В результате развода в восприятии ребенка происходит буквально крушение привычного мира.

Понятия «любовь» и «семья» в какой-то мере теряют свое значение и ребенок чувствует дискомфорт, так как теперь он знает, что от любого человека можно ожидать «игры без правил» и что повышает тревожность и неуверенность в себе, которые компенсируются в лучшем случае хамством, в худшем – угрозой сделать что-то с собой. Например, подросток может отказаться есть, тем самым заболев анорексией, пристраститься к алкоголю и наркотикам, только чтобы обратить на себя внимание взрослых и шантажировать их своим поведением. Так или иначе, потеря привязанности в

детском или подростковом возрасте может являться причиной низкой самооценки и одиночества.

По словам отечественного социолога И.С. Кона, в подростковом возрасте у человека меняется представление об одиночестве. Если дети ассоциируют эти понятия с физическим состоянием, когда «никого нет рядом», то подростки придают им психологическое содержание, причем, значение, как мы отмечали выше, может быть не только отрицательным, но и положительным. Отмечается, что в переходном возрасте растет количество позитивных суждений об одиночестве. Так, например, подросток 14–15 лет боится остаться один, а в 16–17 лет начинает ценить время, проведенное наедине с собой, поскольку в этом возрасте молодежь ориентируется на будущее. Однако следует обратить внимание на существование также тягостного и напряженного одиночества, состояния духовной изоляции, непонятости, чувства неудовлетворенной потребности в общении, недостатка человеческой близости [11].

Н.В. Шурова отмечает, что одинокие подростки – подростки со сниженной потребностью в общении, замкнутые, состояние, испытываемое ими, определяется как тягостное, затрудняющее взаимодействие с окружающими. Они испытывают грусть и тоску. Очень болезненно переживают отвержение со стороны эмоционально-значимых лиц. Для части одиноких подростков характерны впечатлительность, повышенная психологическая ранимость, сдержанность и отгороженность от окружающего мира, возможно, из-за отсутствия навыков установления контактов. Робость и боязливость в общении приводит к эмоциональной «колючести». Но случается, что одинокого подростка с интровертированными чертами его состояние не тяготит, он считает свой мир вполне самодостаточным.

Часто состояние одиночества сопровождается депрессивными настроениями, касающимися будущего, что приводит к увеличению уровня

тревожности, ощущения напряжения, беспокойства и мрачных предчувствий. Одиноким может быть так же подросток, который в социуме выполняет роль балагура, весельчака. О возможности наличия проблем у такого человека окружающие даже не могут подумать. Подобная гипертимность может являться компенсацией подавления субъективно переживания одиночества. Одиноким подростки могут испытывать колебания в настроении, легкомысленность часто сменяется глубоким переживанием своего состояния [33].

Для юношеского возраста одиночество – особое психоэмоциональное проявление аффективно-когнитивной природы, играющее важную роль в формировании его личности. Проведенный анализ причин, порождающих одиночество у юношей, позволяет выделить в качестве основного фактора развитие и становление самосознания: рефлексии, самоанализа, самоконтроля, самоуважения, самооценки. Отсутствие опыта внутренней жизни ведет к ощущению пустоты и сопровождается отрицательными переживаниями. Стремление избежать неприятных переживаний заполняется юношей интенсификацией общения или стремлением к уединению, которые могут принимать различные формы, в том числе и асоциальные.

Переживание одиночества у юноши может перерасти в устойчивое негативное психическое состояние, накладывающее отпечаток на все остальные чувства и переживания и даже стать препятствием для личностного развития. Юноши чаще всего остро переживают одиночество как свою заброшенность, покинутость, непонятость и отверженность. Юноша, стремясь доказать себе и окружающим свою самостоятельность, ценность своей личности, её уникальность и неповторимость, неизбежно сталкивается с состоянием одиночества, «разговором с собой», которое в свою очередь помогает ему в этом обособлении, индивидуализации, развитии его личности [26].

В юношеском возрасте одновременно с физиологическими изменениями происходит глубокая перестройка психики. Юноши начинают сравнивать себя со сверстниками, проявляют особый интерес к собственному телу, что вызывает тревожность и конфликтные реакции на внешние замечания. Эти изменения оказывают особое влияние на самооценку и чувство собственной значимости. В целом развитию юношей сопутствуют такие факторы, как: общее эмоциональное созревание, проявление интереса к противоположному полу, социальное созревание, освобождение от чрезмерной опеки родителей, умственное созревание, осознанный выбор будущей профессии, проведение культурно-досуговой деятельности, формирование мировоззрения [17].

В юношеском возрасте одиночество может проявляться в наиболее острой форме. Вместе с тем переживание одиночества сопровождает развитие ряда личностных новообразований молодых людей, то есть дает возможность их личностному росту. Исходя из таких представлений о психологических механизмах одиночества, с одной стороны, и специфике юношеского возраста – с другой, можно высказать предположение о том, что характер переживания чувства одиночества у молодых людей может быть связан с такими факторами, как особенности личности и фрустрированность определенных жизненных ценностей.

В свою очередь, переживание одиночества, затрудняет вхождение юноши в широкий контекст социальных отношений. Молодые люди пытаются избавиться от чувства одиночества различными способами. Более самостоятельные погружаются в дела, менее самостоятельные пытаются расширить свои контакты в обществе, стремятся чаще бывать в окружении сверстников. Все юноши полагаются на внешнюю опору и поддержку.

Таким образом, особо остро одиночество осознается и переживается в подростковом периоде, когда ребенок формируется как личность, расширяет круг социальных потребностей, исследует новые социальные роли в поиске

идентичности. Чувство одиночества может перерасти в устойчивое негативное психическое состояние, сопровождающееся психосоматическими заболеваниями, и даже стать препятствием для личностного развития. В этот период происходит и физиологическое перестроение организма, что также влияет на выброс гормонов, повышение эмоционального фона, на изменение характера взаимоотношений и впечатлений на различные ситуации. В юношеском возрасте одиночество может также проявляться в наиболее острой форме. Вместе с тем переживание одиночества сопровождает развитие ряда личностных новообразований молодых людей, то есть дает возможность их личностному росту. Юноша, стремясь доказать себе и окружающим свою самостоятельность, ценность своей личности, её уникальность и неповторимость, неизбежно сталкивается с состоянием одиночества, «разговором с собой», которое в свою очередь помогает ему в этом обособлении, индивидуализации, развитии его личности.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

Таким образом, подводя итог теоретическому освещению проблемы проявления одиночества в подростковом и юношеском возрасте, сделаем следующие выводы:

– рассмотренные в работе психолого-педагогические подходы к проблеме одиночества (психодинамический, экзистенциальный, социологический, когнитивный) позволили выделить ряд ключевых моментов: одиночество является осознаваемым состоянием; состояние одиночества, испытываемое человеком, оценивается как тягостное, несущее в себе отрицательную эмоционально-аффективную окраску; одиночество является результатом депривации личностных потребностей;

– специфика подростков и юношей как особой социальной группы заключается в том, что именно в данные возрастные периоды складываются определенные личностные качества: целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью и неустойчивостью. В подростковом возрасте формируется осознанное отношение к своим потребностям и способностям, влечениям и мотивам поведения, переживаниям и мыслям. В юношеском возрасте усиливается внимание к своему внутреннему миру;

– именно в подростковом периоде проблема одиночества ощущается наиболее остро, поскольку в этот возрастной этап ребенок формируется как личность, расширяет круг социальных потребностей, исследует новые социальные роли в поиске идентичности. Чувство одиночества может перерасти в устойчивое негативное психическое состояние, сопровождающееся психосоматическими заболеваниями. В юношеском возрасте одиночество может также проявляться в наиболее острой форме. Вместе с тем переживание одиночества сопровождает развитие ряда личностных новообразований молодых людей, то есть дает возможность их личностному росту.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОЯВЛЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА В ПОДРОСТКОВОМ И ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

2.1. Общая характеристика экспериментальной выборки и методов исследования

Одиночество переживается подростками, преимущественно как личная ущербность и заброшенность, отсутствие внимания со стороны других, как некое тягостное недобровольное, невыносимое состояние, от которого хочется бежать прочь, появляется страх встречи с самим собой таким, какой есть (непрятие себя). Юношами переживается одиночество от бессилия, от недостатка себя (и тогда возникает желание бежать к другим), нежелания (ибо это требует огромных усилий) и неумения использовать свои возможности и ресурсы, от страха встречи с самим собой (таким разным и отличающимся от ожиданий других). Одиночество переживается от безысходности, когда подросток или юноша физически один, предоставлен себе и никого нет рядом, кто бы помог, понял и поддержал. И большая часть подростков еще к этому не готова. Иначе говоря, признавая существование и психологическую наполненность подросткового одиночества, нужно отметить, что какими бы ни были пути подростка и юноши, приводящие его к одиночеству, важнее то, как он сам воспринимает это свое состояние и как он его использует.

Подростки и юноши наиболее склонны к переживанию одиночества. На разных стадиях развития и становления подростка и юноши одиночество может ощущаться по-разному и приводить к противоположным результатам. Одиночество может стать побуждением к раскрытию новых возможностей своего «Я», осознанием себя как личности и индивидуальности. Либо оно может перерасти в устойчивое негативное психическое состояние,

накладывающее отпечаток на все остальные чувства и переживания, и даже стать препятствием для личностного развития.

С целью выявления особенностей проявления одиночества в подростковом и юношеском возрасте было проведено эмпирическое исследование. В исследовании приняли участие 30 учащихся подросткового и юношеского возраста МБОУ СОШ № 147, г. Красноярск: 15 обучающихся 7–8 классов в возрасте 13–14 лет и 15 обучающихся 10–11 классов в возрасте 16–17 лет.

Задачи эмпирического исследования:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме одиночества.

2. Эмпирическим путем выявить особенности проявления одиночества в подростковом и юношеском возрасте.

3. Разработать рекомендации для педагогов по профилактике негативных проявлений одиночества.

Исследование проходило в 3 этапа:

- 1 этап – тестирование и первичная обработка полученных результатов. Форма проведения тестирования – индивидуальная и групповая.

- 2 этап – количественный и качественный анализ полученных данных, который включал в себя обработку данных с использованием методов математической статистики.

- 3 этап – составление рекомендаций для педагогов по коррекции проявлений им видов одиночества в подростковой и юношеской среде.

При формировании экспериментальной выборки мы придерживались следующих критериев:

1. Содержательный критерий (критерий операционной валидности). Операционная валидность заключается в определении соответствия экспериментального метода проверяемой гипотезе. Подбор

экспериментальной группы определяется предметом и гипотезой исследования.

2. Критерий эквивалентности испытуемых (критерий внутренней валидности). Результаты, которые получены при исследовании экспериментальной выборки, должны распространяться на каждого ее члена.

3. Критерий репрезентативности (критерий внешней валидности). Группа лиц, принимающих участие в эксперименте, предоставляет всю часть популяции, по отношению к которой мы можем использовать данные, приобретенные в эксперименте.

Предполагаем, что существуют различия в проявлении одиночества в подростковом и юношеском возрасте.

В эмпирическом исследовании были использованы методики:

– тест «Шкала одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона» предназначен для выявления степени одиночества в подростковом и юношеском возрасте. Подросткам и юношам было предложено 20 утверждений (см. Приложение А). Необходимо было рассмотреть последовательно каждое и оценить с точки зрения частоты их проявления применительно к своей жизни при помощи четырех вариантов ответов: «часто», «иногда», «редко», «никогда». По итогам диагностики определялась низкая, средняя, высокая степени проявления одиночества;

– опросник для определения вида одиночества С.Г. Корчагина направлен на определение и глубины переживания одиночества, и его вида (диффузное, отчуждающее, диссоциированное). Подросткам и юношам было предложено 30 утверждений. Необходимо было оценить, насколько подростки и юноши согласны с ним, выбрав один из двух вариантов ответа: «Да», «Нет» (см. Приложение Б).

Результаты исследования представлены в следующем параграфе.

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования

Полученные результаты исследования анализировались и сравнивались между собой.

Результаты эмпирического исследования проявления одиночества в юношеском возрасте с помощью теста «Шкала одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона» представлены на рис. 1.

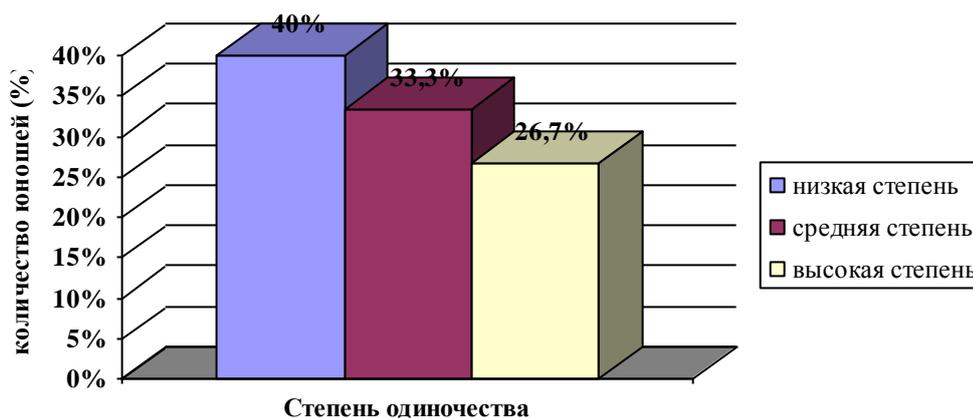


Рис 1. Показатели степени проявления одиночества в юношеском возрасте, в% (по результатам теста «Шкала одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона»)

Из рис. 1 видно, что 40% юношей продемонстрировали низкую степень одиночества; 33,3% – среднюю степень одиночества; 26,7% – оказались в группе с высокой степенью одиночества.

Особое состояние для юношей с высокой степенью одиночества проявляется в следующем: ими сопровождается развитие ряда личностных новообразований; оно является обязательной составляющей комплекса психоэмоциональных реакций в ситуациях конфликта; в ряде личностных процессов одиночество служит психологическим стабилизатором эмоциональных реакций и так далее. Однако, с другой стороны, одиночество затрудняет общение, препятствует установлению полноценных контактов доверительного общения, формирует тип самовосприятия и приводит к ощущению надрыва, душевного нездоровья.

Результаты эмпирического исследования проявления одиночества подростков с помощью теста «Шкала одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона» представлены на рис. 2.

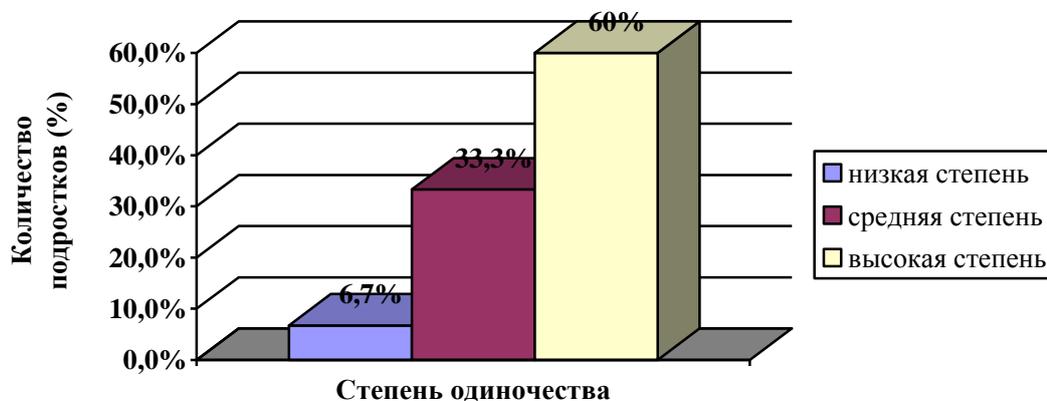


Рис 2. Показатели степени проявления одиночества в подростковом возрасте, в % (по результатам теста «Шкала одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона»)

На рис. 2 продемонстрировано, что 6,7% подростков свойственна низкая степень одиночества; 33,3% – средняя степень одиночества; 60% – оказались в группе с высокой степенью одиночества. Для данных учащихся характерна одна из важных личностных особенностей подросткового возраста – личностная незрелость. Она подразумевает собой наличие низкой самооценки, неумение сравнивать себя с другими, нечувствительность к своим ошибкам и неудачам или, наоборот, повышенную чувствительность к своим ошибкам, отсутствие желания тесно контактировать с окружающими людьми, негативную реакцию на неодобрения сверстниками и взрослыми каких-либо действий подростка.

Сравнительный анализ результатов эмпирического исследования проявления одиночества в подростковом и юношеском возрасте с помощью теста «Шкала одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона» представлен на рис. 3.

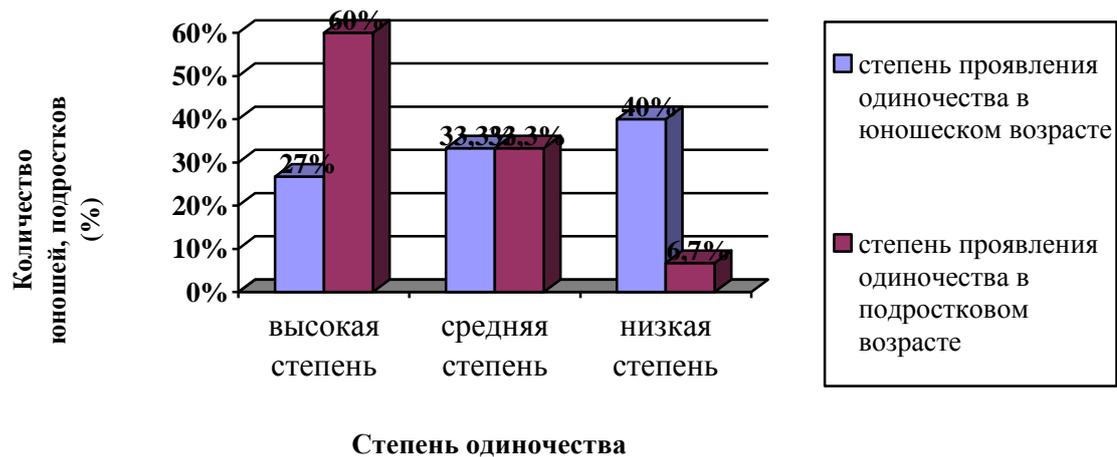


Рис 3. Показатели степени проявления одиночества в подростковом и юношеском возрасте, в % (по результатам теста «Шкала одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона»)

Итак, из рис. 3 видно, что для юношей характерна активная жизненная позиция, самоуверенность, общительность, инициативность. Для этих учащихся состояние одиночества не характерно, выражено лишь у 26,7% юношей. Данная группа юношей испытывает одиночество значительно реже и переживает менее остро, чем другая группа подростков, которая составляет 60% испытуемых. Эти учащиеся отличаются замкнутостью, застенчивостью, пассивностью, интровертированностью. Одиночество здесь является постоянным попутчиком, который переходит в конце концов в характерологическую черту личности и начинает определять многие стороны личности. Результаты исследования позволяют говорить о том, что каждый третий подросток испытывает состояние одиночества различной интенсивности.

Результаты применения «Опросника для определения вида одиночества» (С.Г. Корчагина) показали, что для юношей характерно переживание трех видов одиночества: «диссоциированного» и «диффузного» и «отчуждающего», но в разной степени. Результаты исследования видов одиночества представлены на рис. 4.

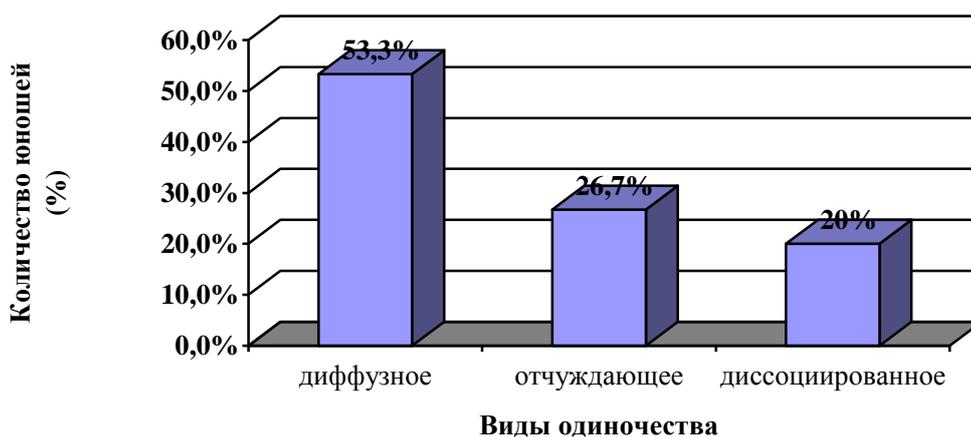


Рис. 4. Показатели видов одиночества, проявляемого в юношеском возрасте, в % (по результатам «Опросника для определения вида одиночества» С.Г. Корчагина)

Итак, из рис. 4 видно, что преимущественным в юношеском возрасте является диффузное одиночество (53,3%), что свидетельствует о тенденции идентификации себя с другими людьми, социальными группами, идеями. Человек, идентифицирующий себя с другими, отказывается от проявлений своих собственных истинных особенностей, стремлений интересов. Он не просто подражает, а «вживается».

Диссоциированный вид одиночества присущ 20% испытуемых. Этот вид одиночества является проекцией непринятия себя на других людей, по отношению к которым возникает резкое отвержение. Одни стороны своей личности принимаются человеком, другие – категорически отвергаются.

Отчуждающее одиночество присуще 26,7% юношей, что говорит о наличии возбудимости, тревожности, циклотимности характера, низкой эмпатии, противоборстве в конфликтах, выраженной неспособности к сотрудничеству, подозрительности и зависимости в межличностных отношениях.

Результаты применения «Опросника для определения вида одиночества» (С.Г. Корчагина) показали, что для подростков характерно переживание трех видов одиночества: «диссоциированного» и «диффузного»

и «отчуждающего», но в разной степени. Результаты исследования видов одиночества представлены на рис. 5.

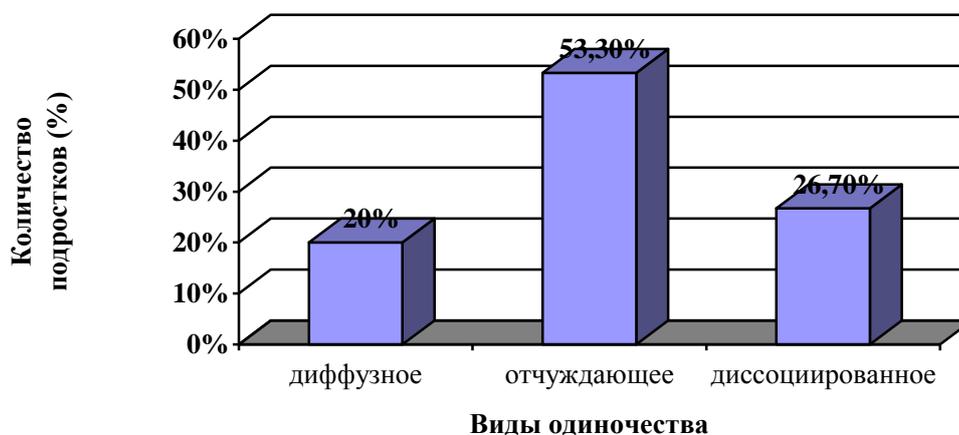


Рис. 5. Показатели видов одиночества, проявляемого в подростковом возрасте, в % (по результатам «Опросника для определения вида одиночества» С.Г. Корчагина)

Итак, из рис. 5 видно, что преимущественным в подростковом возрасте является отчуждающее одиночество (53,3%), что говорит о наличии возбудимости, тревожности, циклотимности характера, низкой эмпатии, противоборстве в конфликтах, выраженной неспособности к сотрудничеству, подозрительности и зависимости в межличностных отношениях.

Итак, сравнительный анализ выраженности показателей вида переживаемого одиночества в юношеском и подростковом возрасте показал, что большинство подростков (53,3%) в отличие от юношей наиболее возбудимы, тревожны, конфликтны, с выраженной неспособностью к сотрудничеству, подозрительностью и зависимостью в межличностных отношениях.

Сравнительный анализ результатов эмпирического исследования видов одиночества в подростковом и юношеском возрасте с помощью «Опросника для выявления вида одиночества» (С.Г. Корчагина) представлен на рис. 6.

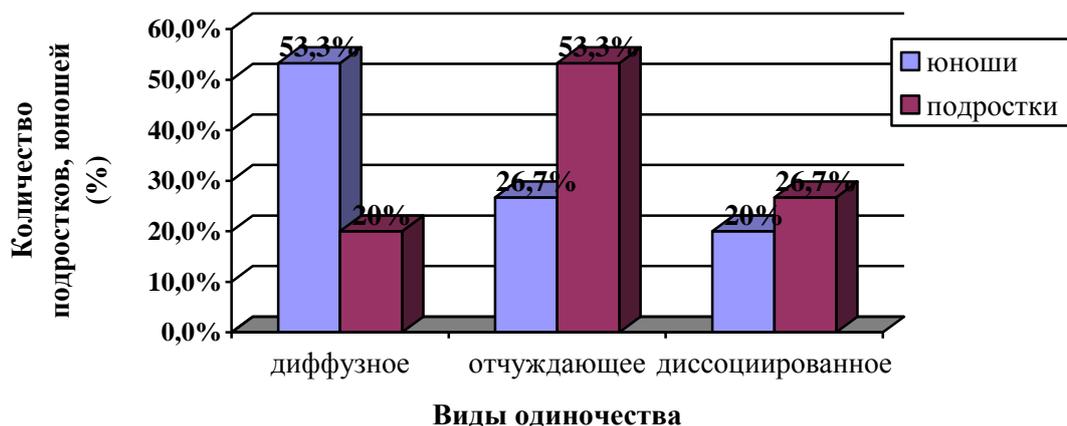


Рис. 6. Показатели видов одиночества, проявляемого в юношеском и подростковом возрасте, в % (по результатам «Опросника для определения вида одиночества» С.Г. Корчагина)

Учитывая полученные результаты проведенного исследования, приходим к выводу о том, что учащимся подросткового возраста свойственна более высокая степень одиночества в отличие от учащихся юношеского возраста. Однако, для окончательного подтверждения нашей гипотезы, был произведен количественный и качественный анализ полученных результатов с применением методов математической статистики, U-критерий Манна-Уитни, SPSS 20.

Значимые различия групп ценностей (по методике «Шкала одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона») респондентов представлены в таблице 1.

Таблица 1

Значимые различия групп ценностей (по методике «Шкала одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона») респондентов двух групп

Группы ценностей	U-критерий Манна-Уитни	Достоверность различий
1	2	3
Самоуважение	264,0	0,02
Аутосимпатия	264,1	0,02
Самоинтерес	317,0	0,01
Уединение	177,0	0,01

1	2	3
Самостоятельность, ценность своей личности	251,0	0,03
Одиночество	234,0	0,01
Межличностные контакты и общение	217,0	0,0

Чувство одиночества у подростков принимает как позитивный, так и негативный характер, об этом свидетельствуют полученные данные критерия $2,34 >$ уровня значимости $0,01$. Критерий $2,64 >$ уровня значимости $0,02$, что является подтверждением того, что негативное переживание подростков за собой потерю самоуважения, аутосимпатии, если же переживание носит позитивный характер – у юношей возрастает самоинтерес к своей личности. В том случае, если юноша стремится к уединению, то увеличивается глубина переживания одиночества, нарушаются межличностные отношения и юноше необходима помощь в правильном построении эффективного общения со сверстниками (критерий $2,17 >$ уровня значимости 0).

Критерий $1,77 >$ уровня значимости, что констатирует тот факт, что одиночество, как внутреннее состояние подростков, является следствием негативных общекommunikативных и общеличных процессов. Согласно полученным данным критерия $2,51 >$ уровня значимости $0,03$, юноши, стремясь доказать себе и окружающим свою самостоятельность, ценность своей личности, её уникальность и неповторимость, неизбежно сталкивается с состоянием одиночества, «разговором с собой», которое в свою очередь помогает ему в этом обособлении, индивидуализации, развитии его личности.

Очевидно, что развивающая и профилактическая работа с подростками и юношами должна быть направлена на формирование у них более

взвешенного и осознанного отношения к одиночеству, создания условий для развития личности через актуализацию позитивного потенциала одиночества.

2.3. Психолого-педагогическая модель преодоления чувства одиночества в подростковом и юношеском возрасте

Данная психолого-педагогическая модель преодоления чувства одиночества в подростковом и юношеском возрасте разработана на основе научных трудов Г.М. Тихонова, который анализируя возрастные особенности проявления одиночества человека, отмечает, что одиночество в юности – широко распространенное и интенсивно протекающее явление [25], а также В.А. Герт, подчеркивающего тот факт, что молодые люди в целом проявляют более высокую уязвимость по отношению к одиночеству, чем зрелые или пожилые люди [4]. «Находясь в ситуации экзистенциального надлома, у молодых людей теряются традиционные ориентиры и собственная идентификация. В результате повышается психологическая ранимость, а давление социального окружения становится особенно ощутимо» [4, с. 35].

Теоретический анализ литературы показал, что высокая вариабельность и многогранность одиночества молодых вырастает из множества способствующих появлению этого феномена факторов, которые в общем можно разделить на три тематические части:

- обусловленные стремлением к значимости, реорганизацией собственного «Я»;

- связанные с социальными структурами и культурными процессами (неодинаковые и маргинальные роли, чрезмерное отвержение и роль неудачника, чрезмерные ожидания и нереалистические нормы, социальные сравнения внутри молодежной субкультуры, борьба за независимость, изменение семейной структуры, неполноценные отношения между

родителями и детьми, ограниченные или заблокированные возможности осмысленной занятости);

– связанные с личностными особенностями (низкая самооценка, чувство бессилия, апатия и бесцельность, робость, эгоцентризм, скудные социальные навыки).

Мы остановимся на последних факторах, которые были выявлены нами в результате эмпирического исследования особенностей проявления одиночества в подростковом возрасте и юношеском возрасте и с которыми чаще приходится сталкиваться педагогам-психологам в отношении подростков и юношей.

Одиночество подростков и юношей возникает:

1) от чувства бессилия (сознание своего бессилия – растерянность и сильная досада при осознании невозможности поправить тяжелое положение дел, выйти из опасного или трудного положения);

2) от чувства бессмысленности («не ясно, во что верить», бессмысленности жизни или каких-то отдельных событий, возможно ваших действий или просто чувство потери смысла всего окружающего.);

3) от непонимания норм и границ (неясность динамики и социальных ориентиров);

4) от изоляции (изоляция от ценностей «взрослого» общества);

5) от чувства чуждости всему (теряется смысл обучения, удовлетворение от учёбы).

Конечно, человек не может сохранять свою индивидуальность и ее целостность в чужом и чуждом ему мире. Это разрушительно для него. Но он способен противостоять и сопротивляться такому миру.

Итак, нами была разработана психолого-педагогическая модель преодоления чувства одиночества в подростковом и юношеском возрасте, представленная в таблице 2.

Психолого-педагогическая модель преодоления чувства одиночества в
подростковом и юношеском возрасте

Формы практической работы с учащимися (внешние условия)	Методы практической работы с учащимися (внешние условия)	Актуализация позитивного потенциала одиночества (внутренние условия)
1	2	3
1.Ознакомление учащихся с результатами психодиагностического обследования	1.Беседа, интерпретация результатов психодиагностического обследования. Анализ одиночества, как одного из естественных состояний человека, рассмотрение позитивных и негативных аспектов одиночества	1.Осознание учащимися одиночества и своего отношения к нему
2.Самопознание учащихся через практическое занятие «Мир во мне»	2.Процедура самооценивания с использованием проективных методик «Рисунок своего одиночества» и проектирование способов преодоления одиночества	2. Осознание причин своего одиночества и определение возможных путей его преодоления
3.Психолого-педагогическое консультирование по результатам практического занятия: -Индивидуальное консультирование; -Групповое консультирование	3. Составление условно-вариативного прогноза развития самооценки и самоотношения учащихся Обсуждение неосознаваемых негативных мыслей и аргументов, влияющих на самооценку и самоотношение личности.	3.Формирование мыслей способствующих повышению самооценки и самоотношения. Принятие личной ответственности за свою жизнь и формирование активной позиции по отношению к одиночеству.

1	2	3
4. Психологический тренинг «Я в мире людей»	4. Моделирование различных жизненных ситуаций учащихся, проработка внутренних противоречий, совершение выбора	4. Формирование положительного самоотношения и самовосприятия; формирование активной позиции по отношению к одиночеству; развитие умений управлять внутриличностными и межличностными конфликтами, повышение коммуникативной компетентности
5. Психолого-педагогическое консультирование по результатам проведенной работы	5. Формулировка личных результатов учащихся, построение перспектив развития учащихся, разработка психолого-педагогических рекомендаций	5. Осознание и формирование основных способов и приемов взаимодействия с другими людьми, способов реагирования в сложных ситуациях, индивидуального способа эффективного общения.

Таким образом, надеемся, что разработанная нами психолого-педагогическая модель преодоления чувства одиночества в подростковом и юношеском возрасте будут использована педагогами-психологами МБОУ СОШ № 147 г. Красноярск.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

Таким образом, проведя эмпирическое исследование особенностей проявления одиночества в подростковом возрасте, сделаем следующие выводы:

– с целью выявления особенностей проявления одиночества в подростковом возрасте нами проведено исследование. В исследовании приняли участие 30 учащихся МБОУ СОШ № 147, г. Красноярск: 15 детей подросткового возраста, 15 детей юношеского возраста. В исследовании были применены следующие методики: тест «Шкала одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона»; «Опросник для определения вида одиночества» (С.Г. Корчагиной);

– в результате исследования выявлено, что для юношей характерна активная жизненная позиция, самоуверенность, общительность, инициативность. Для этих учащихся состояние одиночества не характерно, выражено лишь у 26,7% юношей. Данная группа юношей испытывает одиночество значительно реже и переживает менее остро, чем другая группа подростков, которая составляет 60% испытуемых. Эти учащиеся отличаются замкнутостью, застенчивостью, пассивностью, интровертированностью. Большинство подростков (53,3%) в отличие от юношей наиболее возбудимы, тревожны, конфликтны, с выраженной неспособностью к сотрудничеству, подозрительностью и зависимостью в межличностных отношениях. С целью коррекции проявлений и видов одиночества в подростковой и юношеской среде, нами разработана психолого-педагогическая модель преодоления чувства одиночества в подростковом и юношеском возрасте для педагогов-психологов МБОУ СОШ № 147 г. Красноярск.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, изучив особенности проявления одиночества в подростковом возрасте, считаем необходимым сделать следующие выводы:

– основываясь на психолого-педагогические подходы к проблеме одиночества: психодинамический, экзистенциальный, социологический, когнитивный, можно выделить ряд ключевых моментов: одиночество является осознаваемым состоянием, состояние одиночества, испытываемое человеком, оценивается как тягостное, несущее в себе отрицательную эмоционально-аффективную окраску, одиночество является результатом депривации личностных потребностей;

– специфика подростков и юношей как особой социальной группы заключается в том, что именно в данные возрастные периоды складываются определенные личностные качества: целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью и неустойчивостью. Потребность в общении сменяется желанием уединиться. В подростковом возрасте формируется осознанное отношение к своим потребностям и способностям, влечениям и мотивам поведения, переживаниям и мыслям. В юношеском возрасте усиливается внимание к своему внутреннему миру;

– именно в подростковом периоде проблема одиночества ощущается наиболее остро, поскольку в этот возрастной этап ребенок формируется как личность, расширяет круг социальных потребностей, исследует новые социальные роли в поиске идентичности. Чувство одиночества может перерасти в устойчивое негативное психическое состояние, сопровождающееся психосоматическими заболеваниями, и даже стать препятствием для личностного развития. В юношеском возрасте одиночество может также проявляться в наиболее острой форме. Вместе с тем переживание одиночества сопровождает развитие ряда личностных

новообразований молодых людей, то есть дает возможность их личностному росту;

– с целью выявления особенностей проявления одиночества в подростковом и юношеском возрасте нами проведено исследование на базе МБОУ СОШ № 147, г. Красноярск. В исследовании были применены следующие методики: тест «Шкала одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона»; «Опросник для определения вида одиночества» (С.Г. Корчагиной);

– в результате исследования выявлено, что для юношей характерна активная жизненная позиция, самоуверенность, общительность, инициативность. Для этих учащихся состояние одиночества не характерно, выражено лишь у 26,7% юношей. Данная группа юношей испытывает одиночество значительно реже и переживает менее остро, чем другая группа подростков, которая составляет 60% испытуемых. Эти учащиеся отличаются замкнутостью, застенчивостью, пассивностью, интровертированностью. Большинство подростков (53,3%) в отличие от юношей наиболее возбудимы, тревожны, конфликтны, с выраженной неспособностью к сотрудничеству, подозрительностью и зависимостью в межличностных отношениях. С целью коррекции проявлений и видов одиночества в подростковой и юношеской среде, нами разработаны методические рекомендации для педагога МБОУ СОШ № 147 г. Красноярск.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абдураманова Л.Р., Юдеева Т.В. Индивидуально-психологические особенности переживания одиночества в подростковом возрасте // Ученые записки Крымского инженерно-педагогического университета. Серия: Педагогика. Психология. 2017. №4 (10). С. 18–22.
2. Василенко Е.А., Сапожникова М.О. Исследование чувства одиночества у учащихся подросткового возраста // Методы и механизмы реализации компетентностного подхода в психологии и педагогике: сборник статей Международной научно-практической конференции. 2017. С. 65–69.
3. Воробьева М.В. Личностные особенности подростков, переживающих состояние одиночества // Психология трудного детства: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 15-летию научной школы доктора психологических наук, профессора, академика АПСН и РАЕ, заслуженного деятеля науки и образования, заслуженного работника высшей школы РФ Р.В. Овчаровой. 2014. С. 132–137.
4. Герт В.А. Коррекционные аспекты преодоления негативного влияния одиночества в подростковом возрасте // Специальное образование. 2011. №1. С. 26–33.
5. Голиков Н.А. Качество жизни детей: социальные технологии оптимизации // Образование и общество. 2011. №2. С. 65–70.
6. Гонова А.Х., Лукьянов А.С. Исследование одиночества и коррекция его проявлений в подростковом возрасте // Психологические исследования личности в современной стрессогенной среде: сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2017. С. 247–251.

7. Даудова Д.М., Гасанова П.Г. Проблема одиночества в подростковом возрасте // Педагогическое образование и наука. 2011. №8. С. 50–55.

8. Домрачева В.В. Проблема одиночества в подростковом и юношеском периодах развития // Развитие человека в современном мире: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 64–68.

9. Ераскова А.А. Феномен подросткового одиночества: причины и способы коррекции // Академия профессионального образования. 2016. №10 (64). С. 45–47.

10. Касьянов В.Н., Прудникова И.И. Изучение чувства одиночества у подростков и юношей // Психологическая студия: сборник статей студентов, магистрантов, аспирантов, молодых исследователей кафедры прикладной психологии ВГУ имени П.М. Машерова. 2016. С. 99–101.

11. Кон И. С. Психология ранней юности. М.: АСТ, 2005. 256 с.

12. Лешонок Л.Р., Казаева Е.А. Влияние чувства одиночества на личность подростка // Всероссийская весенняя психологическая сессия: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. 2017. С. 170–174.

13. Магомедова С.М. Переживание подростками чувства одиночества в ситуации развода родителей // Вестник Дагестанского государственного университета. Серия 2: Гуманитарные науки. 2014. №4. С. 247–253.

14. Мадорский Л.Р., Зак А.З. Глазами подростков. М.: Просвещение, 1991. 244 с.

15. Мартинкевич А.В., Ушева Т.Ф. Профилактика одиночества как фактор психологического благополучия подростков // Наука вчера, сегодня, завтра. 2017. №6 (40). С. 61–66.

16. Михалева А.Б., Атласова А.Р. Чувство одиночества старших подростков // Влияние науки на инновационное развитие. 2016. С. 158–160.

17. Нестерова С.Б., Томи Т.А. Психологические особенности одиночества в подростковом возрасте // Развитие человека в современном мире: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2015. С. 58–67.

18. Николаева Л.А. Социально-психологические особенности переживания одиночества // Евразийское Научное Объединение. 2018. Т. 2. №2 (36). С. 124–128.

19. Парамонова Ю.А. Специфика переживания одиночества в подростковом возрасте // Человекознание: сборник статей IX Международной научной конференции. 2017. С. 32–36.

20. Романчук А.С. Взросление подростков в современных условиях: аспект переживания одиночества // Приоритетные научные направления: от теории к практике: сборник материалов XXXVI Международной научно-практической конференции. 2017. С. 112–116.

21. Сердюкова Е.С. Некоторые аспекты проблемы одиночества подростков // Психолог в эпоху гражданского выбора: IX Международный семинар молодых ученых и аспирантов. Тамбов. 2017. С. 64–69.

22. Сердюкова Е.В., Дорожкина О.А. Одиночество подростков как современная социально-педагогическая проблема // Новации педагогики и психологии сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. Федеральный центр науки и образования «Эвенсис». 2017. С. 62–64.

23. Соколова О.Н. Особенности переживания одиночества в подростковом возрасте // Психология, социология и педагогика. 2014. №4 (31). С. 9.

24. Станиславив Н.В. Одиночество как феномен социальной жизни подростков // Психология трудного детства: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 15-летию научной школы доктора психологических наук, профессора, академика АПСН и РАЕ,

заслуженного деятеля науки и образования, заслуженного работника высшей школы РФ Р.В. Овчаровой. 2014. С. 129–131.

25. Тихонов Г.М. Одиночество: стереотип и реальность. Ижевск: ИжГТУ, 2005. 214 с.

26. Ткаченко А.С., Голиков Н.А. Одиночество подростка как социально-педагогическая проблема // В мире научных открытий: материалы XIV Международной научно-практической конференции. Центр научной мысли. 2014. С. 75–85.

27. Тудупова Т.Ц., Худякова И.С. Особенности проявления одиночества в подростковом возрасте // Вестник Бурятского государственного университета. 2009. №5. С. 135–141.

28. Тютюник М.В. Аспекты исследования проблемы переживания чувства одиночества у подростков // Приоритетные научные направления: от теории к практике. 2016. № 26–1. С. 139–144.

29. Уманская Е.Г. Психологические особенности переживания одиночества подростками в условиях депривации // Вестник Воронежского государственного технического университета. 2012. Т. 8. №10–2. С. 163–165.

30. Фельдштейн Д.И. Особенности стадий развития личности на примере подросткового возраста: хрестоматия по возрастной психологии. М.: Институт практической психологии, 1998. С. 107–131.

31. Чиплиева А.Д. Личностные особенности старших подростков с высоким уровнем переживания чувства одиночества // Гуманитарные научные исследования. 2016. №12 (64). С. 277–279.

32. Швацкий А.Ю. Психологические факторы одиночества в подростковом возрасте // Проблемы теории и практики современной науки: Материалы Международной (заочной) научно-практической конференции. 2018. С. 237–240.

33. Шурова Н.В. Переживание уединения и одиночества у подростков // Приоритетные направления развития науки и образования. 2016. №4–1 (11). С. 309–316.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Тест «Шкала одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона»

Текст опросника.

Утверждения:

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

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

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

1. Думаете ли Вы о том, что никто не знает Вас по-настоящему?
2. Испытываете ли Вы в последнее время недостаток в дружеском общении?
3. Думаете ли Вы о том, что близкие и друзья не очень-то беспокоятся о Вас?
4. У Вас возникает мысль о том, что по-настоящему Вы никому не нужны? (легко справятся и без Вас)?
5. Опасаетесь ли Вы показаться навязчивым со своими откровениями?
6. Кажется ли Вам, что Ваша смерть не принесет особых страданий близким и друзьям?
7. Есть ли в Вашей жизни люди, с которыми Вы чувствуете себя «своим»?
8. Бывает ли так, что Вы испытываете противоположные чувства по отношению к одному и тому же человеку?
9. Ваши чувства носят порой экстремальный характер?
10. Бывает ли у Вас ощущение, что вы «не от мира сего», все у Вас не так, как у других?
11. Вы больше стремитесь к своим друзьям, чем они к Вам?
12. Считаете ли Вы, что больше отдаете людям, чем получаете от них?
13. У Вас хватает душевных сил истинно глубоко сопереживать другому человеку?
14. Находите ли Вы средства в полной мере выразить свое сопереживание страдающему?
15. Захватывает ли Вас переживание (тоска, сожаление, боль, раскаяние) о чем-то безвозвратно ушедшем?
16. Замечаете ли Вы, что люди почему-то сторонятся Вас?

17. Трудно ли Вам простить себя за слабость, ошибку, оплошность?
18. Хотелось бы Вам как-то изменить себя?
19. Считаете ли Вы нужным что-то менять в своей жизни?
20. Чувствуете ли Вы достаточный резерв сил, чтобы самостоятельно изменить свою жизнь к лучшему?
21. Испытываете ли Вы перегруженность поверхностными социальными контактами?
22. Чувствуете ли Вы, что другие люди понимают, что Вы отличаетесь от них и в общем-то – «чужой»?
23. Ваше настроение, состояние зависит от настроения, состояния, поведения других людей?
24. Вам нравится быть наедине с собой?
25. Когда Вы чувствуете, что не нравитесь кому-то, стремитесь ли изменить о себе мнение?
26. Стремитесь ли Вы к тому, чтобы все и всегда Вас правильно понимали?
27. Считаете ли Вы, что хорошо знаете свои привычки, особенности, склонности?
28. Бывает ли так, что Вы сами себя удивляете неожиданным поступком (реакцией, словом)?
29. Случается ли так, что Вы не можете установить устраивающие Вас отношения?
30. Было ли когда-нибудь так, что Вы чувствовали себя полностью принятым, понятым?

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Практическое занятие. Тема: «Мир во мне»

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

Ход занятия

Приветствие.

Упражнение 1. «Мифы об одиночестве»

Цель: Дать участникам занятия подумать над причинами своего одиночества.

Инструкция: Разделитесь на 3 подгруппы, каждая подгруппы вытягивает один листок, на котором напечатан распространённый в обществе миф. Далее, в течении 10 минут обсуждают полученный миф, каждый высказывает своё мнение. Затем все возвращаются в общий круг, и начинают дискуссию: кто-то доказывает правильность мифа, а кто-то дает опровержение.

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

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

Миф 3: Одинокие люди одиноки потому что: слишком стары, слишком худы, слишком толсты, слишком богаты или бедны, потому что у них есть дети или потому что у них нет детей и т.д.

Упражнение 2. «Рисунок своего одиночества»

Цель: Дать возможность участникам понять причины своего одиночества.

Инструкция: Возьмите лист бумаги и цветные карандаши.левой рукой, выбирая карандаш того цвета, который вам нравится, начинайте рисовать произвольные линии. Старайтесь не задумываться, а рисовать спонтанно, освобождая руку от влияния своих мыслей и подчиняясь только внутреннему

желанию. Если через какое-то время вам захочется взять карандаш другого цвета, сделайте это. Каждый раз выбирайте цвет карандашей и направленность рисунка в соответствии со своим желанием. Ваш свободный рисунок, состоящий из различных цветных линий, должен постепенно заполнить все пространство листа. Не должно оставаться никаких свободных мест.

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

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

Вопросы для обсуждения в общем кругу:

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

Упражнение 3. «Аукцион»

Цель: осознание возможных путей преодоления одиночества.

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

Рефлексия:

1. С каким настроением вы уходите?
2. Изменилось ли ваше самочувствие, настроение к концу занятия?
3. Что вам дал сегодняшнее занятие?

Прощание.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Психологический тренинг для преодоления чувства одиночества в
подростковом и юношеском возрасте

Тема: «Я в мире людей»

Цель: помощь участникам в преодолении чувства одиночества и обучение способам противостояния ему.

Задачи тренинга:

1. Определение особенностей личности каждого участника группы.
2. Помочь участникам развивать свои умения адекватно воспринимать других людей, их поведение, ситуации, возникающие и процессе общения.
3. Предоставить участникам возможность увидеть себя глазами других людей.
4. Помочь каждому участнику осознать основные способы и приемы взаимодействия с другими людьми.
5. Сформировать индивидуальные способы эффективного общения.
6. Развивать умения конструктивно выражать свои эмоции, адекватно определять эмоции партнеров по общению.
7. Помочь в усвоении детьми обычных навыков саморегуляции.
8. Развитие умений управлять внутриличностными и межличностными конфликтами.
9. Формирование уверенности в себя.

Режим работы группы:

Программа тренинга состоит из 9 занятий, которые длятся 90 - 120 минут. Встречи проводятся один раз в неделю в течение 9 недель.

Рекомендуемый состав группы 12-15 человек.

Программа основывается на принципах поэтапности: каждый последующий этап логически вытекает из предыдущего. Благодаря этому участники постепенно углубляется в процесс осознания себя, приоткрывая

разные стороны своего «Я», что является основанием для продуктивного общения.

В тренинге используются следующие методы работы:

1. Телесно ориентированная терапия.
2. Игровая терапия.
3. Релаксация.
4. Элементы психодрамы.

ЗАНЯТИЕ 1

Тема: «Знакомство».

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

Ход занятия.

Информирование.

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

Ваше участие в тренинге может, прежде всего, помочь каждому из вас осознать свои взаимоотношения с миром, разобраться в волнующих вас вопросам; понять себя и найти способы личностного развития; снять внутренние конфликты и напряжения, познать свои сильные и слабые стороны во взаимодействии с другими людьми.

Тренинг поможет сформировать умения оптимальной организации общения, конструктивного разрешения конфликтов, эмоциональной и поведенческой саморегуляции, психологического анализа своей личности, других людей, ситуации. Иными словами, участие в групповой работе позволит вам:

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

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

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

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

Упражнение 1. «Круг знакомств»

Цель: Знакомство членов группы.

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

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

- 1) один из игроков делает шаг к центру круга;
- 2) называет свое имя или псевдоним, которым он (она) хотел (а) бы называться в этой группе;
- 3) демонстрирует какие-то движения и жесты приветствия остальным;
- 4) назвав и показав себя, игрок делает шаг назад, возвращаясь на прежнее место в круг;
- 5) все остальные игроки по возможности точно повторяют названное имя, стараясь имитировать и интонацию, и показанное движение. После этого всю процедуру повторяет следующий стоящий рядом игрок, за ним следующий и так до конца круга.

Упражнение 2. «Правила работы в группе»

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

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

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

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

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

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

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

Упражнение 3. «Ассоциация»

Цель: Создание условий для сплочения группы.

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

Вопросы для рефлексии:

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

Рефлексия:

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

Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ 2

Тема: «Мир во мне».

Цель: Определение особенностей личности каждого участника группы.

Ход занятия.

Приветствие.

Упражнение 1 «Испорченный телефон»

Цель: снятие напряжения и усталости; создание доброжелательной атмосферы.

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

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

Рефлексия:

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

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

Цель: Определение особенностей личности каждого участника.

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

Упражнение 3 «Принятие себя»

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

Инструкция: Давайте поработаем с некоторыми нашими недостатками и привычками, теми, о которых вы узнали в предыдущем упражнении. Для этого разделим лист бумага на две половинки. Слева, в колонку «Мои недостатки», предельно откровенно запишите все то, что вы считаете своими недостатками именно сегодня сейчас на этом занятии.

После этого напротив каждого недостатка, о котором вы вспомнили, напишите одно из своих достоинств, т.е. то, что можно противопоставить недостатку, что есть у вас в данный момент и что принимают в вас окружающие люди. Запишите их в колонку «Мои достоинства».

Теперь объединитесь в группы по три человека и попробуйте обсудить ваши записи. Во время обсуждения будьте предельно откровенны в своих

высказываниях и внимательны к тому, что вам говорит ваш партнер. Помните о наших правилах. На обсуждение вам дается 10 минут.

Теперь давайте обсудим это все вместе и попробуем ответить на следующий вопрос:

Что нового вы узнали о себе?

Упражнение 4. «Комиссионный магазин»

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

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

Рефлексия:

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

Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ 3

Тема: «Мир вокруг меня».

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

Ход занятия.

Приветствие.

Упражнение 1. «Мимика и жесты»

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

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

Рефлексия:

1. С какими трудностями вы столкнулись в ходе выполнения упражнения?

2. Легко ли было передавать сообщение с помощью жестов и мимики?

Информирование:

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

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

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

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

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

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

5 Жесты ожидания - потирание ладоней.

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

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

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

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

Упражнение 2. «Диалог руками»

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

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

Рефлексия:

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

Упражнение 3. «Ошибочное мнение»

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

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

Вопросы для обсуждения:

1. Насколько легко было вспомнить и подробно описать ситуацию?
2. Перечислите причины тех ошибок межличностного восприятия, о которых вы слышали от участников своей подгруппы.
3. Что, по вашему мнению, может помочь избежать искажений в восприятии других людей?

Упражнение 4. «Мой сосед справа».

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

Оборудование: Включить быструю, энергичную музыку.

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

Рефлексия:

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

Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ 4

Тема: «Я глазами мира».

Цель: Предоставить участникам возможность увидеть себя глазами других людей.

Ход Занятия

Приветствие.

Упражнение 1. «Я настоящий и Я идеальный».

Материалы: Бумага, цветные карандаши.

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

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

Упражнение 2. «Рекламный ролик».

Цель: предоставить участникам возможность увидеть себя глазами других людей.

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

Но один маленький нюанс - объектом нашей рекламы будут являться... конкретные люди, сидящие здесь, в этом кругу. Каждый из вас вытянет карточку, на которой написано имя одного из участников группы. Может

оказаться, что вам достанется карточка с вашим собственным именем. Ничего страшного! Значит, вам придется рекламировать самого себя.

В нашей рекламе будет действовать еще одно условие: вы не должны называть имя человека, которого рекламируете. Более того, вам предлагается представить человека в качестве какого-то товара или услуги. Придумайте, чем мог бы оказаться ваш протеже, если бы его не угораздило родиться в человеческом облике. Может быть холодильником? Или загородным домом? Тогда что это за холодильник? И каков этот загородный дом?

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

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

Время на подготовку - десять минут.

Упражнение 3. «Ассоциации».

Цель: предоставить участникам возможность увидеть себя глазами других людей.

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

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

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

Вопросы для обсуждения:

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

Упражнение 4. «Ходьба».

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

Рефлексия:

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

Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ 5

Тема: «Обратная связь в общении».

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

Ход занятия

Приветствие.

Информирование об обратной связи.

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

Существует конструктивная и неконструктивная обратная связь. Конструктивная обратная связь несет реальную и существенную

информацию об адресате в форме, способствующей ее адекватному принятию и переработке.

Цели обратной связи:

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

В межличностной обратной связи выделяют процессы передачи и принятия информации.

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

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

Вопросы для обсуждения:

1. С какими правилами вы согласны в большей степени?
2. Какие не принимаются?
3. Можно ли пополнить перечень этих правил?
4. Каков ваш опыт использования этих знаний в жизни, в межличностном общении в группе?

Упражнение .1 «Ответы за другого».

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

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

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

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

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

Вопросы для обсуждения в группе:

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

Упражнение 2 «Мнение»

Цель: развитие умений предоставлять обратную связь.

Инструкция: участники делятся на две равные подгруппы, встают, образуя два концентрических круга. Члены группы, стоящие во внутреннем круге, поворачиваются лицом к участникам, которые стоят во внешнем круге. Они встают друг напротив друга.

Затем член каждой пары, стоящий во внутреннем круге, начинает тихо говорить партнеру, как он его воспринимает, какие чувства он вызывает, какие личные качества тот проявляет в группе и т.д. По сигналу ведущего внутренний круг сдвигается вправо на одного участника. Первая часть процедуры заканчивается, когда участники, пройдя по кругу, вернутся в исходную позицию. Во второй части процедуры аналогично высказывают свое мнение члены группы, стоящие во внешнем круге. В заключительной части процедуры ведущий предлагает участникам в течение 5-10 минут продолжить беседу, свободно выбрав себе партнера в любом месте помещения.

Вопросы для обсуждения:

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

Упражнение 3. «Плюс и минус».

Назначение: развитие умений предоставлять обратную связь.

Цель: «Сейчас каждый из вас по очереди выслушает, что думают о нем участники тренинга. Члены группы по желанию называют одно ваше качество, которое, на их взгляд, помогает вам в общении, и одно, которое мешает. Помните, что называть следует те качества, которые проявились в

ходе работы группы. После того, как все выскажут свое мнение, очередь переходит к следующему участнику».

Вопросы для обсуждения:

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

Упражнение 4. «Кто тормоз?».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

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

Упражнение 5. «Водопад».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

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

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

Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они

расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд).

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил...

Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза».

Рефлексия:

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

Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ 6

Тема: «Встреча двух миров»

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

Ход занятия.

Приветствие.

Упражнение 1. «Созвучие».

Цель: развить чувство эмпатии.

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

Информирование.

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

Упражнение 2. «Ролевая игра».

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

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

Примеры ситуаций для разыгрывания:

1. Тебя вызвали к директору школы за то, что ты сорвал урок.
2. Тебе необходимо отпроситься у учителя с классного часа.
3. Разговор с классным руководителем о том, что ты ходишь в школу с очень ярким макияжем.
- 4.. Прогуливаясь вечером со знакомым парнем, ты встречаешь свою маму, которая начинает отчитывать тебя, как ребенка.
5. Разговор с отцом, который считает, что тебе надо поступать в медицинский институт, а тебя профессия врача не привлекает.
6. Ты возвращаешься домой на полчаса позже назначенного родителями времени. Мама пьет лекарства, папа встречает тебя у двери.

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

- Какие чувства ты испытывал при общении с партнером?

Проанализируй причины их возникновения.

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

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

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

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

– Что говорил о своих чувствах партнер языком невербального общения?

После обсуждения игры ее участниками слово предоставляется остальным членам группы.

Ведущий может предложить для собеседования следующие вопросы:

- Какие личные особенности участников проявились в игре?

- Какие способы и приемы взаимодействия они использовали?

– Было ли рассогласование между вербальными и невербальными средствами общения?

Если да, попытайтесь вскрыть причины.

Информирование.

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

– незрелые, поверхностные суждения. Они по всей вероятности представляют собой наиболее серьезный барьер на пути нормальных взаимоотношений. Дело в том, что мы склонны формировать оценки и суждения слишком поспешно и поверхностно. Это искажает суть явлений жизни, мешает нашему взаимопониманию. «Осудительные» барьеры могут

создаваться на основе наших привычек приказывать, предупреждать, советовать и читать мораль;

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

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

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

– необоснованное перебивание. Как правило, без необходимости перебивают сообщение другого люди, имеющие более высокое социальное положение или власть, а именно: руководители, учителя, родители. Замечено, что в общении между мужчиной и женщиной перебивают чаще мужчины. Оборвав на полуслове, собеседник сбивает вас с мысли, общение превращается фактически в борьбу за господство над собеседником. В результате в большинстве побеждает сильнейший, но от этого отнюдь не выигрывает сообщение, которое он получил под давлением, будет искажено. Об эмоциональном и моральном воздействии на более слабого нечего и говорить;

– скрытая повестка дня. Имеется в виду тот случай, когда участники коммуникации имеют глубинные, скрытые интересы или нужды, которые не видны окружающим.

Процесс общения здесь, как правило, затруднен, и сообщение может остаться непонятым.

Давайте вспомним правила эффективного общения.

Упражнение 3. «Ролевая гимнастика».

Цель: снятие напряжения и усталости.

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

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

б) Все участники, пытаются изобразить, как ходит:

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

Упражнение 4. «Эмпатическое слушание».

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

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

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

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

Шаг 4: «Слушающий» за 5 минут должен повторить «говорящему», что он понял из двух его рассказов о себе, т.е. о трудностях и сильных сторонах в общении. На протяжении этих 5 минут «говорящий» все время молчит и только движением головы показывает, согласен он или нет с тем, что говорит «слушающий». Если он делает отрицательное движение головой в знак того, что его не правильно поняли, то «слушающий» должен поправляться до тех пор, пока не получит подтверждения правильности своих слов. После завершения сообщения «слушающим» «говорящий» может сказать, что было пропущено, что искажено.

Рефлексия:

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

Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ 7

Тема: «Эмоции и чувства в общении».

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

Ход занятия.

Приветствие.

Упражнение 1. «Назови чувства».

Цель: развитие умений вербализации чувств.

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

Упражнение 2. «Эмоциональное состояние соседа».

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

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

Вопросы для обсуждения:

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

Упражнение 3. «Прогноз погоды».

Цель: Определить эмоциональное состояние каждого из участников группы.

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

Упражнение 4. «Скульптура чувства».

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

Инструкция: «Сейчас группа разделится на микрогруппы по 3 человека. За 7 минут каждой из микрогрупп необходимо будет выбрать какое-либо чувство или эмоцию и продумать, как его можно изобразить. Это может быть или скульптурное изображение, или невербальное действие. В изображении должны принимать участие все члены микрогруппы.

В то время, как первая микрогруппа показывает то, что она подготовила, другие отгадывают, какое чувство или эмоция изображены. Затем «скульптура» (устами участников) рассказывает о том, что положительное и отрицательное она несет своему хозяину. Все участники группы, которые отгадывали чувства, высказывают свое мнение по поводу услышанного. Наступает очередь следующей микрогруппы.

Вопросы для обсуждения:

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

Упражнение 5. «Передача чувств».

Цель: развитие сензитивности к невербальному выражению чувств.

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

Вопросы для обсуждения:

1. Что было трудным / легким при выполнении упражнения?
2. Каким образом удавалось адекватно «передать» и «прочитать» сообщение?

3. Проведите аналогии с вашей жизнью.

Рефлексия:

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

Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ 8

Тема: «Проблемы в общении».

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

Ход занятия

Приветствие.

Информирование.

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

Когда люди думают о конфликте, они чаще всего ассоциируют его с агрессией, угрозами, войной и т.п. В результате бытует мнение, что конфликт - явление всегда нежелательное. Конечно, конфликт не всегда носит позитивный характер, но во многих ситуациях он помогает выявить разнообразие точек зрения, получить дополнительную информацию. Прежде всего, конфликт означает взаимодействие или диалог.

Конфликты необходимы для развития и роста. В каждом конфликте содержится положительный потенциал. Даже если конфликт не разрешен, всегда есть основа для того, чтобы узнать и понять потребности другого, а значит, отношения можно сохранить или улучшить.

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

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

Упражнение 2. «Две стороны моего «Я».

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

Инструкция: Участникам необходимо подумать о внутренних конфликтах, с которыми они когда-либо сталкивались. Просьба обдумать такие конфликты, которые можно вынести на обсуждение. Участники разделяются на группы по три человека (режиссер и два актера).

В течение 1-2 минут режиссер излагает одному из актеров одну сторону внутреннего конфликта, а затем за 1-2 минуты сообщает второму актеру о другой стороне конфликта. Режиссер наблюдает, как актеры разыгрывают внутренний конфликт, отстаивая свою позицию, или аргументируя свое решение. Примерно через 2 минуты актеры прекращают игру, и режиссер комментирует, что происходило, и что он чувствовал, «наблюдая внутренний конфликт». Режиссером должен побывать каждый участник.

Вопросы для обсуждения:

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

Упражнение 3. «Моя картина конфликта».

Цель: осознание индивидуальных представлений о конфликте.

Инструкция: Ведущий предлагает участникам нарисовать конфликт.

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

Вопросы для обсуждения:

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

Упражнение 4. «Не урони!».

Цель: снятие усталости; выработка свободного, раскованного общения.

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

Упражнение 5. «Скульптура конфликта».

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

Инструкция: Ведущий вызывает трех добровольцев и просит их изобразить живую скульптуру, изображающую конфликт. Они могут представить любую скульптуру, но уложиться в одну минуту. Когда скульптура будет сооружена, попросите участников без обсуждения с другими записать название, которое они бы дали этой скульптуре.

Предложите каждому сказать, какое название скульптуры он записал. Попросите авторов скульптуры также дать собственное название.

Вопросы для обсуждения:

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

Упражнение 6. «Поведение в конфликте».

Цель: осознание различных стратегий поведения в конфликте, приобретение навыков сотрудничества и творческого подхода к проблеме.

Инструкция: Участники разыгрывают одну и ту же ситуацию, демонстрируя различные стратегии: конфронтацию, компромисс, приспособление, избегание либо сотрудничество.

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

Вопросы для обсуждения:

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

ЗАНЯТИЕ 9

Тема: «Проблемы в общении».

Цель: Развитие навыков преодоления трудностей. Повышение самоуверенности и формирование саморегуляции.

Упражнение 1. «Крокодил».

Цель: преодоление трудностей, мешающих полноценному самовыражению.

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

Следующая игра предлагается, как средство избавиться от этого опасения. Группа разбивается на две команды. Первая команда загадывает некое слово либо словосочетание (можно - наименования предметов, частенько встречающихся в обиходе), вторая - делегирует собственного участника (лучше, если добровольно), которому сообщается загаданное слово. Последний обязан изобразить это слово лишь с помощью жестов и мимики, а его команда попытаться понять, что были загадано. Команды участников группы загадывают слова по очереди.

Упражнение 2. «Город уверенности».

Цель: формирование уверенности в себе.

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

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

Упражнение 3. «Я - хозяин».

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

Инструкция: Каково ваше представление о хозяине? (возможные варианты: это сильный, уверенный в себе человек, он не ждет оценок, он готов оценивать сам; это не тревожный, не суетливый человек, чувствует себя раскрепощенным и спокойным, может распоряжаться другими).

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

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

Упражнение 4. «Волшебное слово».

Цель: усвоению детьми обычных навыков саморегуляции.

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

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

Упражнение 5. «Положительные утверждения».

Цель: усвоению детьми обычных навыков саморегуляции.

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

Вопрос для обсуждения: Что испытали, что ощутили, выполняя это упражнение? Кто какие словосочетания употреблял? Какие ситуации вспомнились?

Упражнение 6. «Полное дыхание».

Цель: обучение навыкам релаксации.

Инструкция: Дышите через нос так, чтобы сначала заполнялась нижняя часть легких.

Этого можно достичь, надувая брюшную стенку (если вы втягиваете живот во время вдоха, тогда заполнится только верхняя часть легких). Губы приоткрыты. Затем заполните среднюю часть легких, расширяя нижнюю часть области ребер и грудную клетку. Затем заполните воздухом верхнюю часть легких, слегка приподнимая плечи и втягивая живот.

Задержите дыхание на несколько секунд. Затем медленно выдохните, постепенно втягивая живот. Выдох через рот.

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

Рефлексия:

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

Ритуал прощания.

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.Астафьева»
Институт психолого-педагогического образования

ОТЗЫВ

на выпускную квалификационную работу
Кузнецовой Юлии Юрьевны

Направление 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы
Психология образования

На тему **Особенности проявления одиночества в подростковом и юношеском возрасте**

1. Актуальность и значимость темы не вызывает сомнений, поскольку, одиночество, как и общение с другими людьми являются частью человеческого существования. Этот феномен имеет противоречивую и многоуровневую характеристику. Его сложность обуславливается самой сущностью существования человека.
2. Логическая последовательность. Структура и содержание работы продумано, теоретическая и практическая часть исследования логически выстроена и доказательно представлена.
3. Положительные стороны работы Материал изложен ясно, четко, логично. Качественная проработка исследователем источников по изучаемой проблеме, опора на них в процессе раскрытия темы и грамотное использование отдельных положений в тексте научной работы.
4. Аргументированность и конкретность выводов и предложений. Выводы аргументированы и конкретны, соответствуют цели и задачам исследования
5. Полнота проработки литературных источников Научные источники качественно проработаны и используются в работе.
6. Качество общего оформления работы Текст оформлен аккуратно, таблицы, рисунки выполнены корректно
7. Уровень самостоятельности при работе над темой научной работы При проведении научного исследования автор проявил самостоятельность и инициативу, умение подбирать необходимую литературу, анализировать и обобщать теоретический материал, формулировать выводы и предложения.

Научный руководитель

к.психол.н., доцент
кафедры социальной психологии
ИППО КГПУ им. В.П.Астафьева

Т.Г.Авдеева

11.06.2018 г.



Составлено:
И. риз. Абдиев П.Т.
АВ

Отчет о проверке на заимствования №1

Автор: k.ja.ja@yandex.ru / ID: 5798615

Проверяющий: k.ja.ja@yandex.ru / ID: 5798615

Отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат»- <http://www.antiplagiat.ru>

ИНФОРМАЦИЯ О ДОКУМЕНТЕ

№ документа: 4
Начало загрузки: 12.06.2018 19:45:09
Длительность загрузки: 00:00:00
Имя исходного файла: Особенности проявления одиночества в подростковом и юношеском возрасте_Кузнецова Ю.Ю.
Размер текста: 621 кБ
Тип документа: Выпускная квалификационная работа
Символов в тексте: 74984
Слов в тексте: 8676
Число предложений: 707

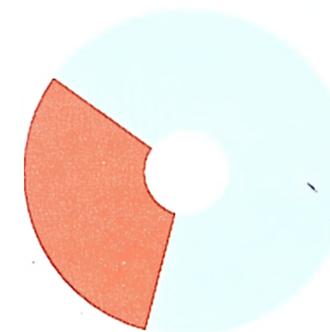
ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОТЧЕТЕ

Последний готовый отчет (ред.)
Начало проверки: 12.06.2018 19:45:10
Длительность проверки: 00:00:02
Комментарии: не указано
Модули поиска:

ЗАИМСТВОВАНИЯ
30,63%

ЦИТИРОВАНИЯ
0%

ОРИГИНАЛЬНОСТЬ
69,37%



Заимствования — доля всех найденных текстовых пересечений, за исключением тех, которые система отнесла к цитированиям, по отношению к общему объему документа.

Цитирования — доля текстовых пересечений, которые не являются авторскими, но система посчитала их использование корректным, по отношению к общему объему документа. Сюда относятся

Согласие
на размещение текста выпускной квалификационной работы обучающегося
в ЭБС КГПУ им. В.Л. Астафьева

Я, Кудряшова Юлия Юрьевна

(фамилия, имя, отчество)

разрешаю КГПУ им. В.П. Астафьева безвозмездно воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме и по частям написанную мною в рамках выполнения основной профессиональной образовательной программы выпускную квалификационную работу бакалавра / специалиста / магистра / аспиранта

(нужное подчеркнуть)

на

тему: Специфики нравления одиночества в
подростковом и юношеском возрасте

(название работы)

(далее - ВКР) с сети Интернет в ЭБС КГПУ им. В.Л. Астафьева, расположенном по адресу <http://elib.kspu.ru> таким образом, чтобы любое лицо могло получить доступ к ВКР из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия исключительного права на ВКР.

Я подтверждаю, что ВКР написана мною лично, в соответствии с правилами академической этики и не нарушает интеллектуальных прав иных лиц.

18.06.2018

(дата)



(подпись)