

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Факультет педагогики, психологии
и социальных наук

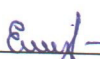
Кафедра «Прикладная
психология»

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Профиль «Психология образования»

Бакалаврская работа
на тему:

«Исследование личностных характеристик подростков с разным
уровнем переживания одиночества»

Студент


подпись

Елизарова Анастасия Алексеевна

Руководитель


подпись

Бузыкина Ю.С.

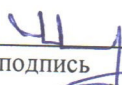
Нормоконтролер


подпись

Тигунова М.С.

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от 21.06.2022 № 18)

Заведующий кафедрой


подпись

Медведева И.А.

Работа защищена с отметкой отлично (протокол заседания ГЭК от 30.06.2022 № 5)

Секретарь ГЭК


подпись

Тигунова М.С.

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретический анализ данных по проблеме исследования личностных характеристик подростков с разным уровнем переживания одиночества.....	6
1.1. Психологические особенности понимания сущности и содержания чувства одиночества.....	6
1.2. Личностные характеристики подростков.....	12
1.3. Психолого-педагогические предпосылки переживания одиночества в подростковом возрасте.....	18
Вывод по 1 главе.....	24
Глава 2. Эмпирическое исследование личностных характеристик подростков с разным уровнем переживания одиночества.....	25
2.1. Описание процедуры и методов исследования.....	25
2.2. Анализ результатов диагностики личностных характеристик подростков с разным уровнем переживания одиночества.....	29
2.3. Результаты исследования личностных особенностей подростков с разным уровнем переживания одиночества.....	39
2.4. Программа по профилактике нарушений в сфере межличностных отношений подростков.....	45
Выводы.....	50
Заключение.....	54
Список используемых источников.....	56
Приложение 1.....	61
Приложение 2.....	71

Введение

Изменения, произошедшие в российском обществе, привели к трудностям в установлении межличностных контактов. Кризисы во многих сферах жизни (социальные, экономические и т.д.) усугубили вопрос о независимом, индивидуально осознанном выборе человеком жизненных приоритетов. Изменение ценностей, переход к новым нормам поведения, формирование новых привычек и традиций происходит в основном на этапе фундаментальной социализации новых поколений. Как известно, сложность нынешнего этапа социального развития заключается в том, что произошел «разрыв» духовных ценностей предыдущих и нынешних поколений.

Проблема одиночества получила отражение в трудах известных зарубежных психологов, таких как Р. Вейс, Г. Салливан, Ф. Фромм-Рейхман, К. Роджерс, К. Ясперс и др. В отечественной психологии крайне мало работ, посвященных проблеме одиночества. Это связано с тем, что отечественная психологическая наука в советский период как бы не замечала этот феномен, полагая, что советскому, коллективистскому человеку не свойственно и даже противопоказано состояние одиночества.

Теоретический анализ исследований по проблеме одиночества показывает, что это состояние впервые проявляется наиболее остро в подростковом возрасте, когда есть спрос на собственную идентичность и связь с окружающим миром. В ситуации одиночества подросток начинает искать смысл своего существования, строить собственную систему координат.

На сегодняшний день наиболее изученными возрастными этапами в контексте проблемы одиночества являются студенческий, зрелый и пожилой возраст, в то время как исследований, посвященных проблеме одиночества в подростковом возрасте, недостаточно. В связи с этим изучение личностных характеристик подростков с разным уровнем переживания одиночества является актуальной в настоящее время проблемой.

Цель исследования: личностные характеристики подростков с разным уровнем переживания одиночества для использования полученных данных в практической деятельности психолога, направленной на разработку программы по профилактике нарушений в сфере межличностных отношений подростков.

Объект исследования: личностная сфера подростков.

Предмет исследования: личностные характеристики подростков с разным уровнем переживания одиночества.

Гипотеза: у подростков с высоким уровнем переживания одиночества преобладает заниженная самооценка, низкий уровень личностной идентичности, эмоциональная неустойчивость, неуверенность в себе.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой в исследовании решались следующие **задачи**:

1. Проанализировать данные теоретических и практических исследований по проблеме личностных характеристик подростков с разным уровнем переживания одиночества.
2. Провести эмпирическое исследование личностных характеристик подростков с разным уровнем переживания одиночества.
3. Проанализировать результаты диагностики и интерпретировать выявленные личностные характеристики подростков с разным уровнем переживания одиночества.
4. Сформулировать выводы исследования.

В качестве основного метода исследования был использован диагностический эксперимент с применением следующих **методик**:

1. «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин);
2. Методика исследования самоотношения (МИС) (С.Р. Пантилеев);
3. Тест-опросник «Определение уровня самооценки» (С.В. Ковалёв);
4. Определение уровня мотивации аффилиации (А. Мехрабиан);

5. Специализированная анкета определения типа личностной идентичности подростков (С.С. Носов).

Полученные данные были подвергнуты математико-статистическому анализу с помощью критерия U-Манна-Уитни для оценки различий по уровню количественно измеренного признака.

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ № 36 г. Пензы. В исследовании приняли участие 60 учащихся 7 классов в возрасте 13-14 лет.

Глава 1. Теоретический анализ данных по проблеме исследования личностных характеристик подростков с разным уровнем переживания одиночества

1.1. Психологические особенности понимания сущности и содержания чувства одиночества

Одиночество во все времена становилось одной из главных тем для размышлений ученых, писателей и философов. В последнее время появляется все больше работ, посвященных изучению одиночества: ученые изучают как саму сущность феномена одиночества, так и его причины и характерные признаки на каждом жизненном отрезке. Но единого мнения или определения одиночества все еще не существует.

Одиночество появилось от слова «один», что, в свою очередь, не всегда означает физическое одиночество. Нахождение с самим собой не всегда сопровождается одиночеством, точно так же, как нахождение среди близких и друзей не всегда может защитить от чувства одиночества [12].

Каждый день каждый из нас самостоятельно определяет свои отношения с окружающим миром и с самим собой, оценивая свои ощущения и взаимоотношения со сложной внешней системой взаимоотношений. Любое ухудшение отношений в этой системе может привести к появлению чувства одиночества.

Одиночество – одна из главных проблем человека в 21 веке, так как оно всеобъемлющее и включает в себя все взаимоотношения с другими людьми и проживание всех ситуаций, которые могут быть восприняты, как нежелание общаться, и могут привести к одиночеству [2]. Зачастую одиночество может означать подсознательное желание включиться в какую-то группу или необходимость контакта с кем-то.

С научной точки зрения это одно из наименее развитых социальных понятий. В демографической литературе есть статистика об абсолютном

количестве и удельном весе одиноких людей. Во многих странах первого мира (развитые европейские и скандинавские страны) одиноких людей чуть больше 30% от всего населения. В Соединенных Штатах (на 2015 год) насчитывалось 28,6 млн. одиноких людей. В России – 10126 тыс. одиноких людей, из которых 6805 тыс. - женщины.

Проблема одиночества интересовала людей во все времена и эпохи. Про одиночество написано множество мифов, библейских коранических текстов, сочинений богословов и т.д. Первые полноценные исследования проблемы одиночества появляются в 19 веке. Все философские школы и течения того времени рассматривали в своих работах различные уровни понимания одиночества: от физического проявления одиночества, до теорий о том, что одиночество – единственное возможное состояние в жизни человека [18].

Одиночество в свое время изучали философы, психологи, педагоги, социологи, представители медицины и т.д. Про одиночество в свое время писали З. Фрейд, К. Юнг, А. Камю, М. Бубер и другие.

Так, зарубежными психологами было выработано несколько подходов к одиночеству: неофрейдистский, гуманистический, экзистенциальный, социологический, интерактивный, когнитивный. Каждый подход рассматривал особенности характера и личности человека, его возраста и как именно он пришел к одиночеству и что его привело. Так психологи смогли выделить определенные элементы одиночества, определили типы и степени одиночества у разных людей [16].

В России проблема одиночества изучена гораздо хуже, но, несмотря на это, можно выделить работы С.Г. Корчагина, Н.Е. Покровского. Они говорили о том, что проблема одиночества достаточно серьезная и требует как теоретических, так и практических исследований.

В настоящее время проблема одиночества ощущается особенно остро, так как мир вокруг подчеркивает необходимость постоянно самореализовываться, достигать большего во всех сферах жизни, взамен на

материальные блага, а люди, стремясь за недостижимым идеалом, теряют себя и социальные связи, остро страдая от чувства одиночества.

Американский историк философии и культуролог Бен Минускович подчеркивает, что «любая попытка определить или противопоставить друг другу термины «одиночество», «изолированность» и «уединенность» по сути своей тщетна, ибо все эти понятия, правильно понятые, каждый по-своему сводимы к более примордиальной форме сознания, а именно, страху перед одиночеством». Так, зачастую одиночество представляет собой мешок, забитый всем, что попадает под руку: от негативных мыслей до самовосприятия и самоуважения [24].

Для западной культуры, которая ориентирована на постоянный успех, самореализацию и постоянное достижение целей, одиночество является условием возникновения индивидуальности, оригинальности личности. Для американской культуры является привычной картина человека, который способен терпеть одиночество. И, несмотря на то, что успех и достижение целей приносит с собой много плюсов (уверенность в себе, вера в собственные силы, высокая самооценка и т.д.), также они способствует созданию межличностных барьеров, которые препятствуют взаимопониманию и, следовательно, одиночеству [38].

Российские психологи рассматривают одиночество через две диаметрально противоположные концепции: через негативное явление одиночества и через его позитивное проявление. Несмотря на все различия, эти подходы объединяет понимание одиночества, как изолированности человека от внешнего мира и от остальных людей, при котором он находится один на один с собой и своими проблемами.

Таким образом, «одиночество – это субъективный, индивидуальный опыт, который выражает определенную форму самосознания и показывает раскол в фундаментальной реальной системе отношений и связей внутреннего мира личности. Ценность этой конкретной формы самосознания особенно важна для человека, когда опыт одиночества становится причиной

крушения надежды. Одинокие люди чувствуют себя брошенными, забытыми, потерянными, ненужными. Это очень болезненные ощущения, потому что они возникают вопреки нашим ожиданиям». [21]

Одиночество переживается человеком на нескольких уровнях и может привести к более серьезным эмоциональным проблемам:

1. Эмоциональный уровень. Он включает в себя погружение в себя и полное отключение от реальности, у человека появляются чувства обреченности, ненужности, беспорядка и пустоты, он начинает ощущать чувство потери.

2. Поведенческий уровень. При этом уровне у человека снижается важность социальных контактов, он начинает меньше общаться с внешним миром и замыкается в себе, у него начинает возрастать пропасть в межличностных отношениях с близкими и друзьями.

Зачастую человек достигает одиночества в результате длительного процесса осознания своих проблем и переживаний, в результате которого он придает им статус уникальности и считает, что его и его переживания никто не сможет понять, помещая их в отдельную категорию. Каждый человек приходит к ощущению одиночества своим собственным уникальным путем и зачастую нельзя выделить определенные переживания, эмоции и действия человека, которые привели его в это состояние. Но все одинокие люди склонны чувствовать себя несчастными [9].

Одиночество человека обычно можно определить по поведенческим характеристикам, таким как недостаток социальных контактов или полное их отсутствие, разрыв социальных отношений и отношений с внешним миром и недостаток социального взаимодействия.

Таким образом, мы можем говорить о том, что когнитивное понятие состояния одиночества основывается на том, что человек потерял социальные отношения, которые до этого присутствовали в его жизни [32]. Кроме того, одиночество складывается из всех чувств и действий человека,

мы не можем судить о чувстве одиночества по отдельным выбранным кусочкам жизни человека.

Существует несколько видов реакций человека на чувство одиночества: от депрессии и враждебности по отношению ко всему миру, до принятия это чувства и осознания долгой работы над собой по преодолению чувства одиночества.

Объяснить возникшее у человека чувство одиночества можно через несколько элементов:

- Через первоначальное событие, которое стало катализатором чувства одиночества;
- Через анализ всех личных характеристик и причин, которые привели человека к чувству одиночества (застенчивость, отсутствие среды, в которой можно встретить новых знакомых и поддерживать контакты и т.д.)
- Через изменения в жизни человека, которые привели его в этот период жизни.

Причины появления чувства одиночества можно разложить на три компонента: местонахождение причины одиночества (могут быть внутренние причины, внешние или личные, а также ситуативные причины), устойчивость (постоянная или временная причинно-следственная связь возникновения чувства одиночества) и управляемость (способность организма контролировать поведение).

Однако проблема одиночества имеет не только негативные аспекты. Со всеми преимуществами внешнего мира: постоянным общением, нахождением новых социальных контактов и удержанием уже имеющихся, человеку требуется время наедине с собой, чтобы он мог остановиться и выдохнуть, быть наедине с собой, своими проблемами и радостями. Зачастую это ощущается в подростковом возрасте. Эта потребность ощущается обычными людьми, наравне с учеными и представителями творческих профессий [11].

Источники состояния одиночества появляются в самом человеке, в личности, его эмоциональных качествах. Психологические качества, такие как низкая или чересчур завышенная самооценка, беспокойство, излишняя скромность, враждебность, не способствуют плодотворному общению.

Напряжение, чувство неполноценности, уныние подпитывают одиночество и относящиеся к ним состояния. Начало чувства одиночества могут быть связаны с семьей человека, например, если в семье натянутые отношения, отсутствует доверие и у ребенка с детства не было чувства безопасности [5].

Одиночество может происходить и от поверхностных проблем, которые возникают во взаимоотношениях, но подсознательно мы говорим о более глубоких проблемах: об отсутствии ярких и интересных событий в жизни, об отсутствии смысла и содержания жизни[14].

Иногда сложно определить, почему у человека долгое время сохраняется одиночество: кроме семьи, он может разочароваться в отношениях, бояться довериться другим, может воспринимать других людей, как копии самого себя, не уважая чужие личные границы и не относясь к другим с должным уровнем уважения. Все это может служить начальной точкой возникающего чувства одиночества.

Итак, проблема одиночества всегда волновала людей. Но все еще ученые не смогли сформулировать единую точку зрения на определение одиночества. С научной точки зрения, одиночество - это одно из наименее развитых социальных понятий. Одиночество рассматривается как опыт каждого человека, который связан с множеством внутренних и внешних проблем и решений, которые привели его к точке возникновения чувства одиночества [19].

Каждый человек осознает свое одиночество посредством длительного процесса из своих страхов, убеждений и переживаний, обобщенных в единую категорию.

1.2. Личностные характеристики подростков

Каждый возраст важен для развития человека. Однако подростковые годы являются отдельным местом для изучения одиночества в психологии. Подростковый возраст является самым тяжелым из всех возрастных категорий, так как является периодом становления личности.

В подростковый период человек переходит в новую жизнь, все его знания и качества подвергаются сомнению и перестраиваются через призму новых знаний и парадигм. В этом возрасте у него начинают формироваться новые социальные связи и отношения, определяются те качества и черты, которые в дальнейшем будут развиваться и преобразовываться всю сознательную жизнь [13].

Подростковый возраст характеризуется трансформацией детства во взрослую жизнь. Эта трансформация проходит две основные стадии: сам подростковый возраст, и юность. Но мы не можем установить определенные временные рамки каждой стадии, они проходят у каждого по-своему.

Главным нововведением в жизни подростка является осознание того, что он больше не ребенок. Он начинает ощущать себя взрослым, и как можно скорее хочет повзрослеть. При этом подростки сталкиваются с определенными социальными проблемами, вызванными тем, что в подростковом возрасте появляется высокая чувствительность к усвоению норм, ценностей и поведения, которые существуют во взрослом мире [28].

Подросток начинает осознавать себя, свое место в этом мире и строить свою личность. По мнению Л.С. Выготского: «формирование самосознания – основной результат переходного возраста».

Подросток интересуется собой, чертами своей личности, необходимостью гармонизировать со сверстниками, взрослыми и остальными людьми, начинает стремиться к достижению высокой самооценки [35]. По словам Л.М. Фридмана и Ю. Кулагина: «основной

формой самопознания подростков является сравнение себя с другими людьми: взрослыми, сверстниками».

То, как подросток ведет себя, определяется его самооценкой. При этом, самооценка подростка зависит от общения с окружающими, но, в первую очередь, со своими ровесниками. Это связано с тем, что только сверстники могут помочь принятию и признанию подростка в любом коллективе, помочь обрести друзей и найти образец для подражания в своей среде [31].

В подростковом возрасте мнение сверстников становится важнее мнения близких и в целом взрослых. Критика от одноклассников является более важной и переживается острее, чем замечания от родителей или учителей. Опыт общения со сверстниками закладывает модель общения и поведения подростка на всю жизнь [41]. Подростки начинают закладывать основу для личных и деловых качеств, начинают понимать, как правильно и грамотно строить отношения с другими людьми, в том числе с возможностью наладить деловые отношения, обсудить общие вопросы, разделить обязательства и т.д.

Рассмотрим процесс получения знаний в старшей школе, поскольку это важно как для формирования процесса сознания и когнитивного интереса у подростков, но и для формирования их личности в целом. Обучение всегда основано на уже существующих знаниях ребенка, которые он приобрел на протяжении всего своего жизненного опыта. В то же время знания, полученные ребенком до обучения, – это не простой набор впечатлений, образов, идей и концепций. Знания, полученные до обучения, представляют собой своего рода значимое целое, внутренне связанное с мышлением ребенка его отношение к реальности, его личности в целом [33].

Как мы видим, обучение в школе затрагивает не только учебные предметы школьной программы, но и совершенно новые знания, которые не только заменяют старые, но и меняют и перестраивают старое мышление детей. В результате у детей появляются новые черты личности, которые

выражаются в новой мотивации, новом подходе к реальности, практике и знаниям.

Тщательное изучение процесса приобретения знаний позволяет нам точно отслеживать, как школьные знания, появляясь в сознании ученика, меняют всю систему склада ума и идентичности подростка.

Описательно это можно вообразить от осознания и оценки учебного материала до его активной переработки в сознании ученика, а также превращения знаний в личную собственность ученика, то есть в сознание ученика [29].

Как мы видим, ассимиляция затрагивает не только учебную деятельность подростка, но и общий процесс формирования его идентичности ученика.

Интерес к моральным особенностям людей, нормам их поведения, отношениям, действиям, нравственности приводит к созданию моральных идеалов, присущих этическому характеру подростков. Идеалом подростка становится не только объективная этическая категория, которую он знает, но и эмоционально окрашенный, внутренне принятый образ подростка, который становится регулятором его собственного поведения и критерием оценки поведения других людей [44].

Ролевая модель, которую в своей голове установил подросток, и на которую он хочет быть похож, включает в себя моральные характеристики, которые подросток хочет развить в себе, в то же время подразумевают существование постоянного морального мотива. И именно это является ключевым условием формирования нравственной личности подростков.

Как показывает практика, положительный пример для подражания является одним из ключевых условий правильного воспитания подростка [36]. Если у подростка не будет такого идеала, или если он не будет отвечать внешним и внутренним потребностям человека, то воспитание будет затруднено, так как тогда взрослые и дети не смогут

говорить на одном языке, так как их потребности отличаются от своих собственных потребностей в зависимости от их идеала.

Важную роль в подростковом возрасте играет самооценка, так как именно она оказывает ключевое влияние на формирование характера [20]. Устойчивая и сформированная в подростковом возрасте самооценка, наряду с появлением в жизни правильных ролевых моделей, являются важнейшими факторами развития подростков, а особенно их личности и моральных качеств, что говорит о том, что для подростка становятся важны его внутренние качества и их правильное развитие. Благодаря чему подросток сможет сформировать правильные и нетоксичные взаимодействия с внешней средой посредством самовоспитания и самосовершенствования. Установление этого типа развития подготавливает переход подростка к новой возрастной ступени, к старшему школьному возрасту, где внутренние факторы развития становятся доминирующими [37].

Психологические особенности подросткового возраста называют «подростковым комплексом», он состоит из:

- чувствительности к мнению других о подростке, его внешности и способностям;
- резких, прямолинейных суждений в отношении других людей.

В подростках может одновременно уживаться наблюдательность и ужасная бессердечность, он может постоянно смущаться, но при этом быть одновременно и грубым, ждать поклонения от других, и всеми силами показать, что ему все равно, не признавать ничьи мнения, авторитетов, и при этом находить себе кумиров и т.д. [8].

Развитие подростка происходит по двум противоположным направлениям: с одной стороны он устанавливает близкие отношения со сверстниками и ориентируется на мнение и поддержку группы своих сверстников, и в то же время он формирует свою самостоятельность, свои личные характеристики, качества, учится сам преодолевать трудности.

«Семья – это первая социальная среда, в которой ребенок осознает себя. Первые представления ребенка о себе начинают формироваться в процессе взаимоотношений с родителями, поэтому вред, причиненный родителями, не вытекает из его знаний о себе, а передается в знаниях и отношениях взрослых и собственной деятельности подростка» [6].

Отличительной чертой подростков является формирование собственных качеств, эгоизма и потребности думать о себе. Необходимость осознавать свои качества проистекает из необходимости реагировать на других и на наши собственные потребности, чтобы урегулировать наши отношения с другими.

Анализируя свою личность, подросток становится инструментом, необходимым для организации отношений и действий для личного достижения значимых задач в настоящем и будущем [1].

Социальная регуляция, которая начинает ярко проявляться в подростковом возрасте, является одной из функций самосознания личности. Ее особенность в этом возрасте заключается в том, что сначала подросток в первую очередь транслирует свои недостатки и чувствует необходимость их устранения, затем черты личности в целом и пытается осознавать собственные способности, преимущества.

В подростковом возрасте начинается формирование устойчивых идеалов, к которым стремится подросток. Это обычно не сколько человек, которые обладает всеми качествами, который хотел бы в себе видеть подросток, сколько личность, представляющая в себе эти качества в собирательном образе [23].

Так подросток в первую очередь подчеркивает внешние характеристики идеала, а внутренне отделяется от его действий и поступков. С возрастом ситуация меняется, и желаемое представление о себе возникает из достоинств разных людей.

Особенности поведенческих расстройств, острых аффективных реакций и неврозов у подростков зависят от типа акцентуации характера (как в их образе, так и в причинах, их вызвавших) [17].

Обычно акценты формируются в процессе формирования характера и сглаживаются с возрастом. Акцентные черты характера проявляются не всегда, а только в определенных ситуациях, в определенной обстановке. В нормальных условиях они практически не обнаруживаются.

Существует две степени акцентуации характера:

Явная акцентуация – это крайний вариант нормы, который связан с постоянными чертами определенного типа характера. Выраженность черт определенного типа не препятствует возможности удовлетворительной социальной адаптации. Занимаемое положение обычно соответствует навыкам и способностям.

В подростковом возрасте черты характера часто обостряются, и когда психогенные факторы считаются «местом наименьшего сопротивления», могут возникать временные нарушения адаптации и расстройства поведения [30]. С возрастом черты характера остаются достаточно выраженными, но они компенсируются и, как правило, не мешают адаптации.

Скрытая акцентуация является обычным вариантом нормы. При нормальных обстоятельствах некоторые черты характера выражены слабо или вообще не проявляются [26]. Однако эти типы черт могут проявляться ярко, иногда неожиданно, под влиянием ситуаций и психологических травм, которые предъявляют повышенные требования к «месту наименьшего сопротивления».

Несмотря на преобладание смешанных форм, существует десять основных акцентуированных черт: гипертимия, застревание, эмотивность, педантичность, тревожность, циклотимность, демонстративность, возбудимость, дистимичность и экзальтированность.

Таким образом, подростковый возраст является самым тяжелым из всех возрастных категорий, так как является периодом становления личности. Основным содержанием подросткового возраста является переход от детства к взрослой жизни.

Главной новой чертой, которая проявляется в психологии подростков, является более высокий уровень самосознания, необходимость осознавать себя как личность. Публичное мнение от одноклассников значит для подростка больше, чем оценка от учителей или родителей. Также важную роль в подростковом возрасте играет самооценка.

1.3. Психолого-педагогические предпосылки переживания одиночества в подростковом возрасте

В настоящее время, несмотря на то, что технический прогресс усиленно развивается, проблема переживания одиночества все еще достаточно актуальна и постоянно изучается. И чем быстрее и насыщеннее становится жизнь человека, тем сильнее ощущается его одиночество и тем больше оно подлежит изучению.

Одиночество в первую очередь неразрывно связано с отчуждением или поломкой социальных связей и коммуникаций, с трудностью выстраивания новых связей и поддержанием старых, уже сформированных связей и каналов коммуникации. Но при этом, разные социальные связи играют разную роль на каждом этапе жизни человека. Подростковый возраст, как переходный этап от детства ко взрослой жизни, вызывает у исследователей особый интерес.

Как показывают результаты психологических исследований Л.Б. Волынской, М.Б. Калашниковой, Г. Крайга, О.В. Лишина, О.П. Макушиной, Д.И. Фельдштейна: «наиболее остро в подростковом периоде переживается чувство отверженности, которое возникает у подростка не только в ответ на нежелание других людей общаться с ним, но

и в случае проявления по отношению к нему непонимания и неуважительного отношения, игнорирования его мнения, а зачастую и предательства со стороны не только сверстников, но и взрослых».

У подростков впервые на передний план выходят отношения и выстраивание связей со сверстниками, а также близкими и совершенно незнакомыми людьми, вследствие чего у него формируются его личность, сознание и самосознание, самооценка, самовосприятие, а также уважение и оценка от других людей. Если по тем или иным причинам подросток не смог наладить круг общения и сталкивался с отчуждением и негативом в свою сторону – он будет чувствовать себя одиноким и попадет в личную изоляцию от окружающих.

Но также вместе со стремлением к общности со сверстниками, подросток хочет побыть один, порефлексировать, оценить себя и свое место в том мире. Он хочет понять себя, свои отношения с окружающими, оценить свои личностные изменения, понять, как он относится к тем или иным событиям, и что он чувствует по этому поводу. Именно поэтому потребность в уединении сама по себе не является тревожным признаком подросткового одиночества. Но если потребность в уединении превосходит потребность в общении со сверстниками, то это уже может служить знаком о предрасположенности подростка к чувству одиночества.

Проявление индивидуальности, умение рационально выражать себя недоступно для целой категории детей-подростков. Большинство из них не находят положительной реакции общества на представление своего характера, и это может повлиять на сокращение контактов, а в будущем это может привести к изоляции или приобретению девиантных привычек[7].

Психологи, изучающие специфику подросткового возраста, в этиологии зарождения чувства одиночества выделяют следующие фактические группы:

1. Характерные особенности подросткового возраста:

- отсутствие опыта общения и низкий уровень коммуникативных навыков;
- нестабильность самооценки;
- изменение и идеализация важности общения взрослых родителей для взаимодействия со сверстниками;
- кризис идентичности.

2. Уникальные особенности детей-подростков:

- застенчивость;
- иррациональные ожидания от дружеских и любовных отношений;
- заниженные или завышенные требования к обществу;
- высокая степень конфликтности;
- низкая самооценка или скрытность.

3. Социальные факторы, влияющие на подростковый возраст со стороны общества:

- социальная изоляция, вызванная непризнанием человека сверстниками, в связи со сменой учебного заведения или места жительства;
- резкое прекращение дружеских отношений;
- отсутствие близких друзей.

Отдельно следует рассмотреть в качестве одной из причин появления чувства одиночества, особенности внутрисемейных отношений [10].

Дисгармоничные отношения родителей влекут за собой усвоение искаженной модели поведения и общения ребенком, неправильное применение полученного опыта в общении. В дополнение к неправильному способу общения, дисфункциональные типы семей несут психологическую травму взрослеющей личности, поэтому очень часто ребенок ощущает свою не востребованность и размышляет на тему «я никому не нужен».

Таким рассуждения со стороны подростка способствуют:

1. семьи с постоянными конфликтами и ссорами со стороны супругов, скандалами;
2. семьи на грани развода;
3. семьи, где ребенок - это «третий лишний»: супруги увлечены друг другом;
4. многодетные семьи, где внимание и предпочтение отдается только одному из детей;
5. семьи, в которых ребенок не был желанным;
6. демонстративные семьи – внешне благополучные семьи, но среди членов семьи преобладают холодность и осторожность.

Тип воспитания в семье играет важную роль в возможном развитии одиночества у детей-подростков. Эта возрастная категория детей особенно подвержена появлению характерологических аномалий из-за стиля воспитания. Такого мнения придерживается психолог В.Н. Дружинин. Он выделил несколько типов негармоничного семейного воспитания, которые могут приводить к чувству одиночества у детей-подростков [22].

1. Гипоопека – безразличие, отсутствие родительской заботы о ребенке, минимальный родительский надзор, полное обеспечение свободы. У таких детей, помимо возможного развития девиантного поведения, возникает чувство неполноценности, чувство ненужности, которое может привести к чувству социальной изоляции и одиночества.

2. Доминирующая гиперопека – проявляется в чрезмерной, навязчивой опеке и заботе, осуществляется полный контроль не только над ребенком, но и над окружающей его деятельностью. Ограничения и запреты на все нежелательные действия со стороны родителей: если у ребенка есть хобби или устоявшийся круг общения, они ставят под сомнение желания ребенка и игнорируют его. Под тяжестью родительского давления ребенок теряет развивающуюся индивидуальность, становится безынициативным, у него снижается самооценка. Подросток теряет доверительные отношения с

родителями, общение с близкими друзьями угнетает заботливых взрослых, поэтому результатом такого типа воспитания также является чувство одиночества [27].

3. Потворствующая гиперопека – характеризуется стремлением родителей максимально удовлетворить желания ребенка. Он будет центральной фигурой в жизни семьи, вокруг которой вся семья развивает свою деятельность. Под влиянием максимального удовлетворения потребностей вырастает эгоистичная, своенравная и капризная личность, с одним проработанным навыком – постоянно требовать и приказывать.

Следствием этого могут быть недостаточно теплые, доверительные отношения со сверстниками, а это значит, что в будущем индивид, скорее всего, будет одиноким[15].

В дополнение к вышесказанному, следует отметить, что эффект от одиночества детей-подростков зависит от продолжительности действия.

Исходя из этого, можно выделить следующую типологию одиночества:

1. Временное одиночество – это короткая вспышка волнения подростка, который осознает личную социальную изоляцию и кратковременное отсутствие тесных социальных связей. Проходит без последствий для личности.

2. Ситуативное одиночество – критическая ситуация в жизни растущей личности: смерть одного из близких людей, тяжелое расставание с первой любовью. В результате тревога постепенно уменьшается и личность полностью или частично принимает стрессовую ситуацию.

3. Хроническое одиночество – является наиболее неблагоприятным последствием социальной изоляции. Определяется длительной неопределенностью или замкнутостью в общении у детей-подростков [39].

Один из положительных аспектов чувства одиночества в подростковом возрасте – это развитие потенциала, формирование талантов или характеристик, которые ранее не принимались во внимание, созревание индивидуальных личностных качеств. Дети-подростки, когда они

оказываются в условиях вынужденной ситуационной изоляции от общества, недовольны своим положением и начинают задумываться о тенденциях развития, призывающих к действию[25].

Таким образом, одним из наиболее уязвимых периодов психологического онтогенеза считается подростковый и юношеский возраст. Именно в это время происходит формирование субъективного, основанного на личных взглядах и суждениях, мировоззрения, и поиск личного, подходящего для конкретного человека, места и условий жизни посредством самоопределения. Тип воспитания в семье играет важную роль в возможном развитии одиночества у подростков.

Один из положительных аспектов чувства одиночества в подростковом возрасте – это развитие потенциала, формирование талантов или характеристик, которые ранее не принимались во внимание, созревание индивидуальных личностных качеств.

Вывод по 1 главе

В результате проведенного теоретического анализа данных, можно сделать следующие выводы.

1. С научной точки зрения, одиночество – это социально-психологическое явление, эмоциональное состояние человека, связанное с отсутствием близких, положительных эмоциональных связей с людьми и/или со страхом их потери в результате вынужденной или имеющей психологические причины социальной изоляции.

2. Основным содержанием подросткового возраста является переход от детства к взрослой жизни. У подростка появляется чувство взрослости и более высокий уровень самосознания, необходимость осознавать себя как личность.

3. В подростковом возрасте начинается формирование устойчивых идеалов личности, отражающих не столько качества личности, сколько типичные обобщенные действия, в которых проявляются эти качества.

4. Подросток фиксирует и начинает применять коммуникативные навыки, формирует субъективный взгляд на мир, основанный на личных предпочтениях и суждениях. Он формирует своё мировоззрение и начинает поиск личного, подходящего только для него места в мире, посредством самоопределения.

5. Один из положительных аспектов чувства одиночества в подростковом возрасте – это развитие потенциала, формирование талантов или характеристик, которые ранее не принимались во внимание, созревание индивидуальных личностных качеств.

6. Зарождению чувства одиночества у подростков способствуют характерные особенности подросткового возраста, личностные особенности, социальные факторы и т.д. Также одной из причин появления предпосылок для чувства одиночества среди подростков являются внутрисемейные отношения.

Глава 2. Эмпирическое исследование личностных характеристик подростков с разным уровнем переживания одиночества

2.1. Описание процедуры и методов исследования

Эмпирическое исследование по изучению личностных характеристик подростков с разным уровнем переживания одиночества проводилось на базе МБОУ СОШ № 36 г. Пенза.

В исследовании приняли участие 60 учащихся 7-х классов в возрасте 13-14 лет.

В качестве основного метода исследования был использован диагностический эксперимент с применением следующих **методик**:

1. «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин);
2. Методика исследования самоотношения (МИС) (С.Р. Пантилеев);
3. Тест-опросник «Определение уровня самооценки» (С.В. Ковалёв);
4. Определение уровня мотивации аффилиации (А. Мехрабиан);
5. Специализированная анкета определения типа личностной идентичности подростков (С.С. Носов).

Полученные данные были подвергнуты математико-статистическому анализу с помощью критерия U-Манна-Уитни для оценки различий по уровню количественно измеренного признака.

Диагностика уровня переживания одиночества была проведена с помощью методики «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (Д.А. Леонтьев, Е.В. Осин).

Опросник создан для выявления экзистенциальных представлений об отношении личности к одиночеству, согласно которому принятие одиночества дает человеку возможность принимать ситуации одиночества и использовать их, как средство для личностного роста. Напротив, избегание

одинокости приводит к уходу человека от понимания своего внутреннего мира, самопознания.

Данный опросник состоит из 40 утверждений, которые сгруппированы в 8 субшкал и 3 шкалы.

Субшкала 1 «Изоляция» содержит утверждения, которые свидетельствуют об отсутствии людей, с которыми возможно близкое взаимодействие.

Субшкала 2 «Переживание одиночества» включает в себя сформулированные в общем виде утверждения, конструирующие образ Я респондента как одинокого человека.

Субшкала 3 «Отчуждение», содержащая утверждения, которые подчёркивают отсутствие значимых связей с окружающими людьми.

Субшкала 4 «Дисфория одиночества» способствуют определению негативных чувств, которые человек испытывает в состоянии одиночества.

Субшкала 5 «Одиночество как проблема» отражает негативную оценку одиночества как феномена.

Субшкала 6 «Потребность в компании» содержит утверждения, которые устанавливают переживаемую потребность в общении.

Субшкала 7 «Радость уединения» способствует определению принятия человеком одиночества и уединения.

Субшкала 8 «Ресурс уединения» содержит утверждения, отражающие продуктивные аспекты уединения.

Сумма субшкал 1-3 даёт баллы по шкале «Общее одиночество», отражающей актуальное ощущение одиночества личностью, а также отсутствии близкого взаимодействия с окружающими людьми.

Сумма субшкал 4-6 даёт баллы по шкале «Зависимость от общения», определяющей отказ от принятия одиночества, а также неспособность человека оставаться одному.

Сумма субшкал 7-8 даёт баллы по шкале «Позитивное одиночество», определяющей возможность человека находить ресурсы в уединении, способствующие личностному росту.

«Методика исследования самооотношения» (МИС) С.Р. Пантилеева позволяет изучить структуру самооотношения личности, а также отдельных его компонентов: закрытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самооотношения, самооценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения.

Самоотношение понимается в контексте представлений личности о самом себе, собственном «Я», а также позволяет лучше понимать свои собственные чувства.

Опросник состоит из 110 утверждений. Испытуемому предлагается ответить согласием или несогласием на представленные суждения. Интерпретация показателей проводится в зависимости от их выраженности. При этом значения 1-3 шкалы условно считаются низкими, 4-7 – средними, 8-10 – высокими.

Методика включает в себя 9 шкал:

Шкала «Открытость (закрытость)» позволяет определить преобладание одной из двух тенденций: либо конформности, выраженной мотивации социального одобрения, либо критичности, глубокого осознания себя.

Шкала «Самоуверенность» определяет самоуважение, отношение к себе как уверенному, самостоятельному человеку.

Шкала «Саморуководство» характеризует представление личности об основном источнике собственной активности, результатов и достижений.

Шкала «Отраженное самооотношение» описывает представления личности о способности вызвать у окружающих людей уважение, симпатию.

Шкала «Самоценность» передает ощущение ценности собственной личности и предполагаемую ценность собственного «Я» для других.

Шкала «Самопринятие» даёт возможность судить о выраженности чувства симпатии к себе, принятие себя таким, какой есть.

Шкала «Самопривязанность» позволяет выявить степень готовности изменяться по отношению к наличному состоянию.

Шкала «Внутренняя конфликтность» выявляет наличие внутренних конфликтов, сомнений.

Шкала «Самообвинение» определяет выраженность негативных эмоций в адрес своего «Я».

Диагностика уровня самооценки была проведена с помощью методики «Определение уровня самооценки» (С.В. Ковалев).

Данный опросник включает в себя 32 суждения, по которым испытуемым предлагается оценить своё отношение с помощью 5 возможных вариантов ответов: 4 – очень часто, 3 – часто, 2 – иногда, 1 – редко, 0 – никогда. Каждому варианту ответов соответствует определенное количество баллов.

Полученные баллы суммируются и определяется уровень самооценки.

- сумма баллов 0-25 баллов свидетельствует о высоком уровне самооценки;

- сумма баллов 26-45 баллов говорит о среднем уровне самооценки;

- сумма баллов 46-128 баллов указывает на низкий уровень самооценки.

Опросник аффилиации А. Мехрабиана позволяет оценить две мотивационные тенденции, функционально взаимосвязанные с потребностью аффилиации: стремление к людям или боязнь быть отвергнутыми.

Испытуемым предлагается ряд суждений, на которые им необходимо выразить свою степень согласия с ним.

По каждой из представленных шкал в отдельности определяется сумма баллов, полученных испытуемым.

Возможны следующие типичные сочетания двух представленных мотивов:

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

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

3. Высокий уровень развития мотива «боязнь быть отвергнутым» в совокупности с низким уровнем развития мотива «стремление к людям»

4. Низкий уровень развития обоих мотивов.

Средние значения двух мотивационных тенденций не дает возможности конкретно описать определенное поведение человека и его переживания.

Для диагностики личностной идентичности подростков была использована «Специализированная анкета определения личностной идентичности подростка» (С.С. Носова). Испытуемым предлагается письменно ответить на ряд представленных вопросов.

С помощью методики диагностируется:

1. Отношение к будущему, планирование, оптимизм;
2. Анализируется отношение к прошлому;
3. Отношение к настоящему, к себе;
4. Позитивные и негативные идентификации;
5. Уход от близких взаимоотношений;
6. Размывание времени;
7. Размывание способности к продуктивной работе;
8. Открытость/закрытость новому опыту.

Все результаты оцениваются качественным образом, за каждый положительный ответ начисляется 1 балл. По сумме баллов судят о позитивной/негативной идентичности.

Более половины положительных развернутых ответов свидетельствует о позитивном самосознании испытуемых.

2.2. Анализ результатов диагностики личностных характеристик и переживания одиночества у подростков

Обратимся к результатам, полученным в ходе проведения диагностики показателей самоотношения подростков по методике С.Р. Пантеева (МИС) (рисунок 1).

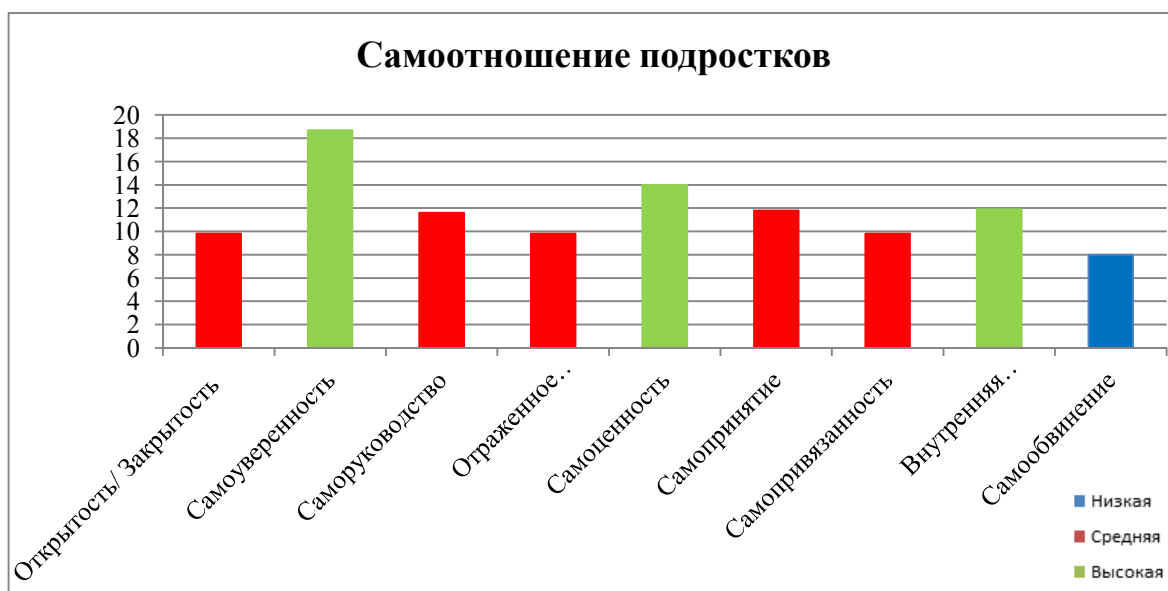


Рис. 1. Результаты диагностики по методике исследования самоотношения С.Р. Пантеева (МИС)

По данным, представленным на рисунке 1 видно, что у подростков выявлен высокий уровень выраженности по следующим показателям самоотношения: самоуверенность, самооценку и внутренняя конфликтность.

Так, у испытуемых самый высокий уровень выраженности (18,7%) выявлен по показателю самоуверенность. Это значит, что подростки представляют себя самостоятельными, волевыми, энергичными и надежными людьми, которые знают себе цену, уважают себя и знают, за что их должны уважать окружающие.

Чуть менее выражен показатель самооценки (14%). Это говорит о заинтересованности подростков в собственном «Я», любви к себе,

ощущении ценности собственной личности и ценности своего «Я» для других.

Также высокий уровень выраженности наблюдается по внутренней конфликтности (11,9%). Это свидетельствует о наличии у подростков внутренних конфликтов, сомнений, несогласии с собой, тревожно-депрессивных состояний, сопровождаемых переживанием чувства вины. Постоянная неудовлетворенность собой и окружающими, а также споры протекают на фоне изменяющейся самооценки, что приводит к сомнениям в своей способности что-то предпринять или изменить. Чрезмерные самокопания и рефлексия протекают на общем негативном эмоциональном фоне по отношению к себе. Причем конфликтная аутокоммуникация не только не приносит облегчения, но, наоборот, лишь усугубляет негативные эмоции.

Данные, полученные в ходе диагностики, свидетельствуют о том, что учащиеся уважают себя за свои начинания и достижения, они высоко оценивают свой духовный потенциал, воспринимая себя как индивидуальность. Уверенность в себе помогает быстро решать проблемы, а так же рационально воспринимать критику. Подростки часто ощущают симпатию к самим себе и к своим качествам, а свои недостатки считают продолжением своих достоинств. При этом у них есть внутренние конфликты, сомнения, несогласия с собой. Они склонны к самокопанию и рефлексии.

Для подростков по выборке средний уровень выраженности характерен по таким показателям, как: самовосприятие, саморуководство, открытость, отраженное самоотношение и самопривязанность.

Средний уровень самовосприятия (11,8%) говорит о том, что подростки характеризуются дружеским отношением к себе, согласием с собой, одобрением своих планов и желаний. Эмоционально они принимают себя такими, какие они есть, со своими недостатками.

Средний уровень выраженности саморуководства (11,6%) свидетельствует о том, что подростки считают, что их судьба находится в их собственных руках, они чувствуют обоснованность и последовательность своих внутренних побуждений и целей. Для них основным источником активности и результатов, касающихся как их деятельности, так и собственной личности, являются они сами.

По показателям открытости и отраженного самоотношения (9,8%) можно сказать, что подростки закрыты для окружающего мира, неспособны или не желают осознавать и выдавать значимую информацию о себе, но считают, что их личность, характер и деятельность способны вызвать у других уважение, симпатию, одобрение и понимание.

Таким образом, можно сказать, что у испытуемых присутствует избирательное отношение к себе. Они склонны высоко оценивать ряд своих качеств, а также признавать их уникальность. В привычных для себя условиях существования, они могут проявлять способность к личному контролю, а также ощущать баланс между собственными возможностями и требованиями окружающей реальности. Такие подростки находятся в согласии со своими внутренними побуждениями, принимают себя такими, какие они есть, несмотря на недостатки и слабости.

Кроме того, по выборке наблюдается низкий уровень самообвинения (8%), что свидетельствует о том, что подростки обнаруживают тенденцию к отрицанию собственной вины в конфликтных ситуациях. Защита собственного «Я» осуществляется путем обвинения преимущественно других, перенесением ответственности на окружающих за устранение барьеров на пути к достижению цели, что может являться индикатором глубокой внутренней дезадаптации в кризисной ситуации, требующей принятия психокоррекционных мер.

На рисунке 2 представлены результаты диагностики уровня самооценки по методике С.В. Ковалёва.

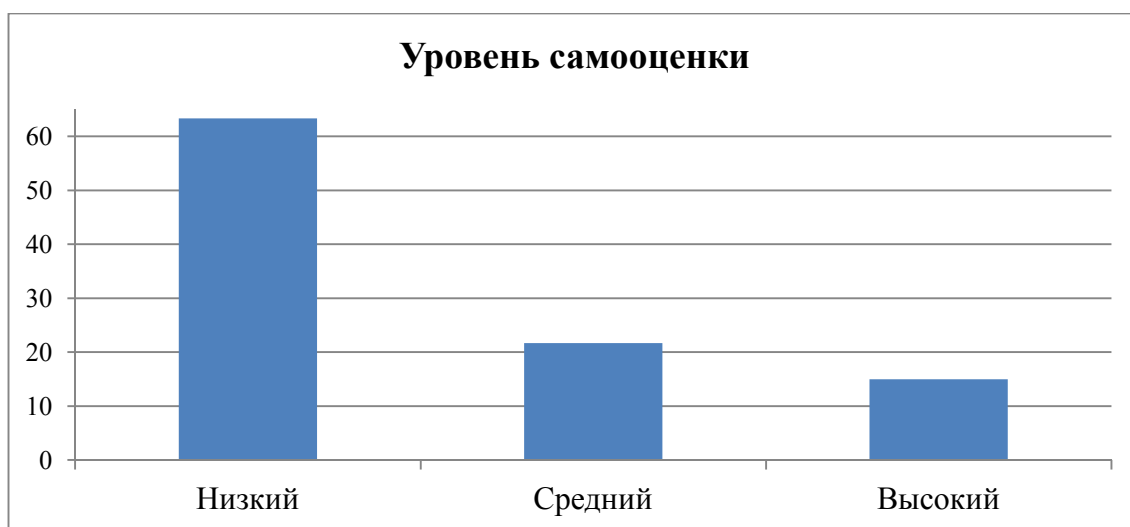


Рис. 2. Результаты диагностики по методике исследования уровня самооценки С.В. Ковалёва

По данным, представленным на рисунке 2 видно, что у большинства подростков (63,3%) наблюдается низкий уровень самооценки, что нередко свидетельствует о болезненном восприятии критических замечаний в свой адрес. Чаще люди, обладающие данным уровнем самооценки, стараются подстроиться под мнение других людей, сильно страдают от избыточной застенчивости. Обычно это приводит к неуверенности в себе, застенчивости, невозможности реализовать свои способности. Такие люди не ставят перед собой труднодостижимых целей, ограничиваются решением обыденных задач.

У значительно меньшего числа испытуемых (21,7%) наблюдается средний уровень самооценки. Таких подростков можно охарактеризовать, как имеющих необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, недооценку себя и своих способностей без достаточных на то оснований. При оптимальной, адекватной самооценке подростки правильно соотносят свои возможности и способности, достаточно критически относятся к себе, стремятся реально смотреть на свои неудачи и успехи, стараются ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле. К оценке достигнутого они подходят не только со

своими мерками, но и стараются предвидеть, как к этому отнесутся другие люди: товарищи по учебе и близкие.

Иными словами, адекватная самооценка является итогом постоянного поиска реальной меры, т.е. без слишком большой переоценки, но и без излишней критичности к своему общению, поведению, деятельности, переживаниям. Такая самооценка является наилучшей для конкретных условий и ситуаций.

По выборке 15% испытуемых имеют высокую самооценку, указывающую на то, что подростки, как правило, не отягощены сомнениями, адекватно реагируют на замечания других и оценивают свои действия. Подростки, обладающие высоким уровнем самооценки, заслуженно ценят, уважают себя и полностью довольны собой. Если высокая самооценка пластична, меняется в соответствии с реальным положением дел – увеличивается при успехе и снижается при неудаче, то это может способствовать развитию личности, так как ей приходится прикладывать максимум усилий для достижения поставленных целей, развивать свои способности и волю.

На рисунке 3 представлены результаты диагностики типа личностной идентичности подростков по методике С.С. Носова.

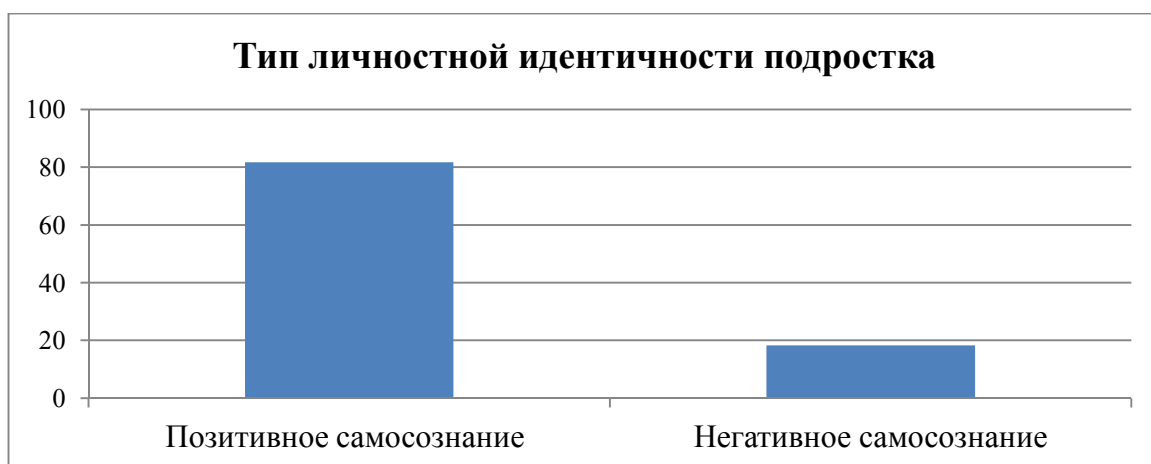


Рис. 3. Результаты диагностики по методике исследования типа личностной идентичности подростка (С.С. Носов)

По данным, представленным на рисунке 3, можно сказать, что большинство подростков (81,7%) характеризуется позитивным самосознанием: позитивным отношением к прошлому и будущему, к планированию, работе, новому опыту, отношению к настоящему и себе.

Позитивное самосознание включает в себя совокупность личностно-значимых целей, ценностей и убеждений, содержит социальную конкурентность, предполагающую соответствие изменяющейся социальной среде, принятие на себя ответственности за действия, направленные на социальное самоутверждение, и личностную конкурентность, связанную с исполнением внутренних убеждений, обретением смысла своего существования и реализацией субъектной позиции, включающей личностную, социальную, межличностную, гендерную, профессиональную идентичности.

При этом, 18,3% подростков по выборке характеризуются отрицательным самосознанием, т.е. негативным отношением к прошлому и будущему, работе, планированию, к настоящему и к самим себе. Такие подростки стремятся уйти от близких взаимоотношений, и закрыты для нового опыта.

Отрицательное самосознание проявляется в преобладании негативного отношения к себе, неадекватном восприятии собственных возможностей и способностей, неустойчивости самоотношения и системы ценностных ориентаций, низком уровне коммуникативной компетентности, несформированности временной перспективы и негативной идентичностью в целом.

На рисунке 4 представлены результаты диагностики по методике исследования уровня мотивации аффилиации А. Мехрабиана.



Рис. 4. Результаты диагностики по методике исследования уровня мотивации аффилиации (А. Мехрабиан)

По данным, представленным на рисунке 4 видно, что, у большинства подростков (93,3%) преобладают средние значения мотивационных тенденций «стремления к принятию» и «страх отвержения», что говорит о наличии внутреннего конфликта и напряженности.

Такой конфликт для подростков является сверхсильным раздражителем, от которого они защищаются. Неразрешенный, затяжной внутриличностный конфликт создает значительное внутреннее напряжение, может подавлять способность к самостоятельному рациональному мышлению. Подростки могут занимать самое разное положение среди сверстников: от очень хорошего до крайне неблагоприятного, «отверженного».

Основными переживаниями подростков, связанными с общением со сверстниками, становятся тревога, зависимость и подражание. Достаточно выраженным является внутриличностный конфликт, а также переживание незащитности, в то время как защищенность в группе сверстников они чувствуют реже, чем эмоционально благополучные подростки.

Подростки с низкими значениями мотивационных тенденций «стремление к принятию» и «страх отвержения» (1,7%) хорошо чувствуют себя как среди людей, так и без них. Они не боятся, что их отвергнут и не испытывают особого удовольствия от общения с другими людьми, что позволяет предположить безразличное отношение к социальным взаимодействиям и незаинтересованность в них.

Подростки с низким уровнем «стремления к принятию» и с высоким уровнем «страха отвержения» (5%) испытывают страх отвержения. Чувство одиночества и неприкаянности, связанное с возрастными трудностями становления личности, порождает у подростков неутолимую жажду общения, группирования со сверстниками, в обществе которых они находят или надеются найти то, в чём им отказывают взрослые: спонтанность, эмоциональное тепло, спасение от скуки и признание собственной значимости. Они характеризуются избеганием контактов, подозрительным отношением к другим людям и низкой их оценке. Потребности аффилиации у данной группы испытуемых не удовлетворяются или отвергаются.

На рисунке 5 представлены результаты диагностики переживания одиночества.

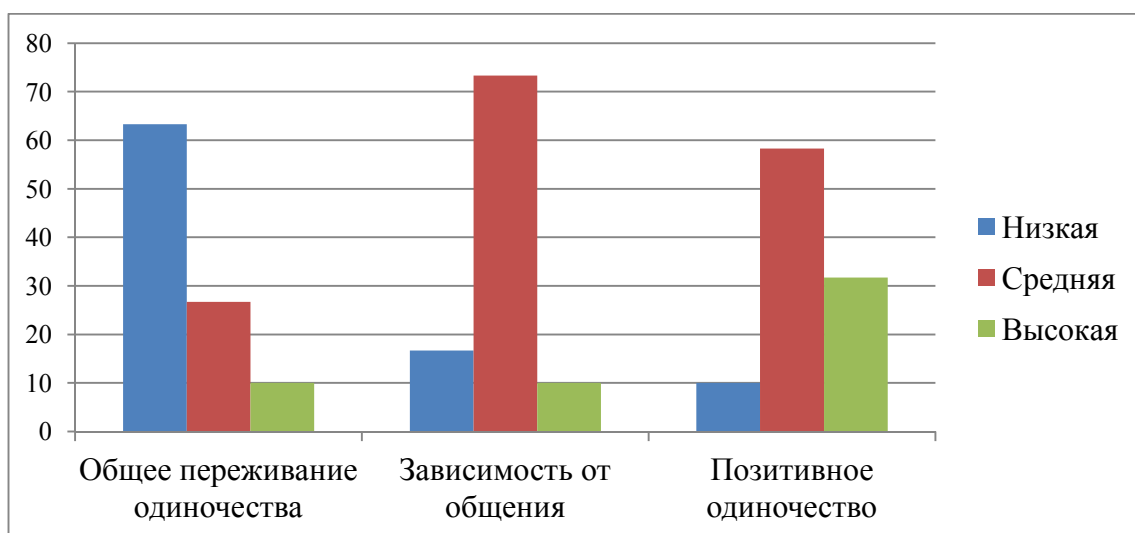


Рис. 5. Результаты диагностики по методике исследования переживания одиночества (ДОПО) Леонтьева Д.А., Осина Е.Н.

По данным, представленным на рисунке 5 видно, что 10% опрошенных подростков имеют высокие показатели по шкале «Общее переживание одиночества». Такие показатели могут быть обусловлены актуальным переживанием изоляции, отчуждения, нехваткой близких эмоциональных контактов или резким расхождением уровня желаемых контактов и реально сложившимися отношениями.

Средние показатели по данной шкале выявлены у 26,7% испытуемых. Данные подростки сталкиваются с переживанием одиночества не регулярно, а в периоды трудностей установления личных и деловых отношений, либо сложностей в процессе обучения.

Для 63,3% испытуемых характерны низкие показатели по данной шкале, что указывает на то, что подростки не ощущают себя одинокими, т.е. не испытывают недостатка в общении и близких контактах, у них нет актуального болезненного переживания одиночества. Решение проблем адаптации дается им легче, чем школьникам предыдущей подгруппы.

По шкале «Зависимость от общения» доминирует средний уровень выраженности данного параметра (73,3%).

Для 10% испытуемых характерна высокая зависимость от общения. Такие подростки склонны искать общение любой ценой, чтобы избежать столкновения с одиночеством, с ощущением невостребованности, с тем, что они неинтересны для окружающих. Подростки могут компенсировать этот страх общением в социальных сетях.

У 16,7% по выборке выявлена низкая зависимость от общения, что может говорить о том, что подростки чаще опасаются одиночества, чем его реально переживают. Они не стремятся к общению, предпочитают проводить время наедине с собой. В новой компании или коллективе чувствуют себя скованно.

Шкала «Позитивное одиночество» измеряет отношение подростка к уединению, как к потребности какое-то время провести в одиночестве, вне

социальных контактов, использовать эту ситуацию для решения важных проблем, учебы, и просто возможности отдохнуть от общения.

По данной шкале 31,7% испытуемых имеют высокие показатели, 58,3% – средние и 10% – низкие показатели. Таким образом, большинство испытуемых способно находить ресурс в уединении и использовать возможность провести время в одиночестве с пользой для себя.

Таким образом, по полученным данным можно сказать, что у подростков с высоким уровнем переживания одиночества преобладает заниженная самооценка, низкий уровень личностной идентичности, эмоциональная неустойчивость, зависимость и неуверенность в себе.

У подростков со средним уровнем переживания одиночества преобладает средняя самооценка, средние показатели переживания одиночества, они открыты, уверены в себе и для них характерно позитивное самосознание.

У подростков с низким уровнем переживания одиночества наблюдается высокий уровень самооценки. Такие подростки самоуверенны, легко могут проживать одиночество, используя это время для себя, они открыты, знают себе цену и для них также характерно позитивное самосознание.

У подростков со средней и высокой самооценкой глубокого переживания одиночества выявлено не было.

2.3. Результаты исследования личностных характеристик подростков с разным уровнем переживания одиночества

На заключительном этапе исследования с целью проверки гипотезы о том, что у подростков с высоким уровнем переживания одиночества преобладает заниженная самооценка, низкий уровень личностной идентичности, эмоциональная неустойчивость, зависимость, неуверенность в себе, была проведена математико-статистическая обработка полученных результатов с помощью U-критерия Манна-Уитни (табл. 1-4).

Таблица 1

Результаты U-критерия Манна-Уитни по показателям самоотношения
подростков с разным уровнем переживания одиночества

Критерии	Уровень переживания одиночества		Уровень значимости
	Высокий	Низкий	
Открытость/Закрытость	$U_{\text{эмп.}} = 1431$		0,001
Самоуверенность	$U_{\text{эмп.}} = 1127$		0,001
Саморуководство	$U_{\text{эмп.}} = 1179$		0,001
Отраженное самоотношение	$U_{\text{эмп.}} = 1150$		0,001
Самоценность	$U_{\text{эмп.}} = 1174$		0,001
Самопринятие	$U_{\text{эмп.}} = 1161$		0,001
Самопривязанность	$U_{\text{эмп.}} = 1113$		0,001

Из данных, представленных в табл. 1, видно, что существуют значимые различия между подростками с высоким и низким уровнем переживания одиночества по следующим показателям самоотношения: закрытость ($U_{\text{эмп.}} = 1431$ при $p \leq 0,01$), самоуверенность ($U_{\text{эмп.}} = 1127$ при $p \leq 0,01$), саморуководство ($U_{\text{эмп.}} = 1179$ при $p \leq 0,01$), отраженное самоотношение ($U_{\text{эмп.}} = 1150$ при $p \leq 0,01$), самооценность ($U_{\text{эмп.}} = 1174$ при $p \leq 0,01$), самопринятие ($U_{\text{эмп.}} = 1161$ при $p \leq 0,01$) и самопривязанность ($U_{\text{эмп.}} = 1113$ при $p \leq 0,01$).

Так, подростки с высоким уровнем переживания одиночества в большей мере подвержены изоляции от общества, отчуждению, использованию состояния одиночества в позитивном направлении.

Переживание одиночества у подростков имеет возрастную специфику, обусловленную становлением самосознания и приобретением опыта социального взаимодействия, поиска и утверждения своей уникальности. Подростки с высоким уровнем переживания одиночества хотят найти себя и свое место в обществе и требуют уединения.

Таблица 2

**Результаты U-критерия Манна-Уитни по показателям самооценки
подростков с разным уровнем переживания одиночества**

Критерии	Уровень переживания одиночества		Уровень значимости
	Высокий	Низкий	
Низкая самооценка	$U_{\text{эмп.}} = 1509$	-	0,001
Средняя самооценка	-	$U_{\text{эмп.}} = 320$	0,001
Высокая самооценка	$U_{\text{эмп.}} = 986$	-	0,001

По представленным в табл. 2 данным видно, что у подростков с разным уровнем переживания одиночества существуют значимые различия в уровне проявления самооценки.

Так, для подростков с высоким уровнем переживания одиночества характерна низкая самооценка ($U_{\text{эмп.}} = 1509$ при $p \leq 0,01$). Такие подростки крайне неуверенны в себе, застенчивы, могут быть подвержены депрессивным тенденциям, пассивны и, как следствие, непопулярны среди сверстников.

Подростки со средним уровнем самооценки ($U_{\text{эмп.}} = 320$ при $p \leq 0,01$) менее подвержены переживанию одиночества. Они уверены в себе, самокритичны, настойчивы. Подростки с такой самооценкой имеют большое поле интересов, их активность направлена на различные виды деятельности, на познание других и себя в процессе общения, а также на межличностные контакты, которые целесообразны для них.

Подростки с завышенной самооценкой ($U_{\text{эмп.}} = 986$ при $p \leq 0,01$) также подвержены высокому уровню переживания одиночества. Завышенная самооценка порождает конфликт между очень высокими притязаниями и невозможностью их достижения, что может сопровождаться неуверенностью в себе. Подростки с тенденцией к завышенной самооценке проявляют достаточную ограниченность в видах деятельности и большую направленность на общение, причем малосодержательное. Как следствие, у них могут не складываться межличностные отношения со сверстниками.

Таблица 3

Результаты U-критерия Манна-Уитни по показателям личностной идентичности подростков с разным уровнем переживания одиночества

Критерии	Уровень переживания одиночества		Уровень значимости
	Высокий	Низкий	
Позитивное самосознание	-	$U_{\text{эмп.}} = 105$	0,001
Негативное самосознание	$U_{\text{эмп.}} = 289$	-	0,001

По данным, представленным в табл. 3, видно, что существуют значимые различия между показателями личной идентичности подростков с разным уровнем переживания одиночества.

Так, у подростков с позитивным самосознанием ($U_{\text{эмп.}} = 105$ при $p \leq 0,01$) уровень переживания одиночества ниже. Для них характерно позитивное отношение к прошлому и будущему, планированию, работе, новому опыту, отношению к настоящему и себе. Благодаря позитивному самосознанию у подростков формируется чувство внутренней идентичности.

У подростков с негативным самосознанием ($U_{\text{эмп.}} = 289$ при $p \leq 0,01$) уровень переживания одиночества выше: они негативно относятся к своему прошлому и будущему, времени, работе, планированию, к настоящему и к самим себе. Они стремятся уйти от близких взаимоотношений, и закрыты для нового опыта. У подростков есть потребность в доверии к себе и к другим, и они отчаянно ищут людей, которым могли бы поверить. В тоже время, подростки боятся быть обманутыми, доверившись обещаниям окружающих, что выражается в недоверии. Подростки ищут пути самореализации, но в то же время они боятся оказаться насильно вовлеченным в деятельность, где они будут чувствовать себя объектом насмешек или ощущать неуверенность в своих силах. Это может вести к парадоксальному поведению, когда вне свободного выбора подростки, скорее будут вести себя вызывающе в глазах старших, чем позволят принудить себя к активности, позорной в своих собственных глазах или в глазах сверстников.

Таблица 4

Результаты U-критерия Манна-Уитни по показателям переживания одиночества у подростков с разным уровнем переживания одиночества

Показатели	Уровень переживания одиночества		Уровень значимости
	Высокий	Низкий	
Изоляция	$U_{эмп} = 731$		0,001
Отчуждение	$U_{эмп} = 855$		0,001
Дисфория	$U_{эмп} = 497$		0,001
Проблемное одиночество	$U_{эмп} = 1317$		0,001
Потребность в общении	$U_{эмп} = 1779$		0,001
Общее переживание одиночества	$U_{эмп} = 2135$		0,001
Зависимость от общения	$U_{эмп} = 1674$		0,001
Позитивное одиночество	$U_{эмп} = 1496$		0,001
Направления реакций	$U_{эмп} = 1683$		0,001
Типы реакций	$U_{эмп} = 1849$		0,001

По данным, представленным в табл. 4, видно, что существуют значимые различия между подростками с высоким и низким уровнем переживания одиночества.

Подростки с высоким уровнем переживания одиночества склонны больше ощущать негативные переживания, связанные с феноменом одиночества, в отличие от своих сверстников с низким уровнем переживания одиночества.

Такие подростки имеют более высокие показатели по шкалам: «Изоляция» ($U_{эмп.} = 731$ при $p \leq 0,01$), «Отчуждение» ($U_{эмп.} = 855$ при $p \leq 0,01$), «Дисфория» ($U_{эмп.} = 497$ при $p \leq 0,01$), «Проблемное одиночество» ($U_{эмп.} = 1317$ при $p \leq 0,01$), «Потребность в общении» ($U_{эмп.} = 1779$ при $p \leq 0,01$), «Общее переживание одиночества» ($U_{эмп.} = 2135$ при $p \leq 0,01$) и «Зависимость от общения» ($U_{эмп.} = 1674$ при $p \leq 0,01$). Это свидетельствует о том, что

подросткам с высоким уровнем переживания одиночества свойственно в большей степени ощущать нехватку близких и значимых контактов с окружающими людьми и больше испытывать негативные эмоции от переживания одиночества. Также им свойственно более остро ощущать себя одинокими, для них характерна более высокая потребность в социальных контактах, которая приводит к избеганию ситуаций одиночества.

Подростки с низким уровнем переживания одиночества имеют высокие показатели по шкале «Позитивное одиночество» ($U_{\text{эмп.}} = 1496$ при $p \leq 0,01$). Это говорит о том, что испытуемые более позитивно воспринимают ситуации уединения, умеют их ценить и больше стремятся проводить время наедине с самим собой.

Можно сказать, что описанные выше различия могут быть обусловлены спецификой переживания одиночества в подростковом возрасте. Подростки с высоким уровнем переживания одиночества стремятся не проявлять высокую активность в социуме и больше концентрироваться на своем внутреннем состоянии. В связи с этим они попадают в ситуацию вынужденного одиночества, в которой с трудом могут разглядеть положительные для себя аспекты.

Анализируя полученные данные, можно сделать вывод о том, что большинство подростков имеют низкий уровень переживания одиночества. Высокого уровня переживания одиночества достигло лишь небольшое количество опрошенных подростков.

Установлено, что для подростков с высоким уровнем переживания одиночества характерны такие показатели, как закрытость, самоуверенность, самопринятие. Такие подростки в большей мере подвержены изоляции от общества, отчуждению, использованию состояния одиночества для внутренней рефлексии, которая способствует самопознанию.

Кроме того, у подростков с высоким уровнем переживания одиночества преобладает низкая самооценка и негативное самосознание. Они склонны больше ощущать негативные переживания, связанные с феноменом

одинокства, в отличие от своих сверстников с низким уровнем переживания одиночества. Такие подростки в большей степени ощущают нехватку близких и значимых контактов с окружающими людьми и испытывают больше негативных эмоций от переживания одиночества. Также им свойственно более остро ощущать себя одинокими, для них характерна более высокая потребность в социальных контактах, которая приводит к избеганию ситуаций одиночества.

Подростки с низким уровнем переживания одиночества, наоборот, позитивно воспринимают ситуации уединения, умеют ценить свое уединение и больше стремятся проводить время наедине с самим собой.

При диагностике мотивации аффилиации у большинства подростков (93,3%) было выявлено преобладание средних значений мотивационных тенденций «стремление к принятию» и «страх отвержения», значимые различия по уровню мотивации аффилиации выявлены не были.

Таким образом, гипотеза о том, что у подростков с высоким уровнем переживания одиночества преобладает заниженная самооценка, низкий уровень личностной идентичности, эмоциональная неустойчивость, неуверенность в себе, нашла свое подтверждение.

2.4. Программа по профилактике нарушений в сфере межличностных отношений подростков

Развивающая программа по профилактике нарушений в сфере межличностных отношений подростков включает основные направления работы по формированию у учащихся навыков конструктивного ненасильственного общения, коммуникативной компетентности.

Программа предназначена для развития мотивов, лежащих в основе межличностных отношений подростков, осознания страхов, желания «быть, как все» и следовать принятым социальным нормам, а также развития

чувства эмпатии, ценности другого человека и себя самого как мотивов межличностных отношений.

Данная программа предназначена для подростков 12-15 лет, т.к. в этом возрасте мотивационно-смысловая система находится на стадии формирования и открыта позитивным изменениям, а также общение приобретает особую смысловую ценность.

Программа может быть использована в профессиональной деятельности психологов, социальных педагогов, классных руководителей, решающих задачи психолого-педагогического сопровождения в образовательной среде.

Цель программы: развитие коммуникативной компетентности.

Задачи программы:

1. Научить участников группы осознавать мотивы и проблемы межличностных отношений, способности выражать свои чувства.
2. Открыть участникам многообразие отношений между людьми.
3. Сформировать умение слушать и давать обратную связь. Информирование участников об обратной связи и правилах ее подачи.
4. Научить способам релаксации и саморегуляции.

Условия проведения программы

Проведение программы с подростками не требует специальных материалов: нужны только бумага для рисования и для записей (вместо последней можно применить тетради, которые на время перерыва между занятиями хранятся у ведущего), наборы цветных карандашей по числу участников группы, «бланки телеграмм». Помещение для проведения занятий должно позволять расставить стулья для участников по кругу.

Категория участников: группа учащихся 6-9 классов (12-15 лет).

Состав группы: 10-12 человек.

Количество занятий: 10.

Продолжительность одного занятия: 45 минут.

Периодичность занятий: 1 раз в неделю.

В данной программе условно можно выделить **три этапа**: ознакомительный, этап самораскрытия и развивающий.

В соответствии с задачами тренинга в ходе занятий прорабатываются следующие основные аспекты развития мотивации межличностных отношений:

- развитие доверия к окружающим людям;
- осознание различных мотивов межличностных отношений;
- развитие представлений о ценности другого человека и себя самого;
- усвоение способов разрешения собственных проблем;
- позитивное развитие мотивов межличностных отношений.

Ожидаемые результаты: снижение уровня тревожности, обретение новых друзей из числа группы, развитие коммуникативных навыков и умений, повышение уровня эмпатии. Приобретение навыков телесного и эмоционального расслабления, формирование навыков позитивного отношения к будущему, умения выражать свои чувства.

Конспекты занятий тренинговой программы представлены в Приложении 2.

Тематическое планирование тренинговой программы «Слушаем себя и других»

№	Тема занятия	Задачи	Содержание	Оборудование
1	«Знакомство»	1. Обучить релаксации 2. Создать предпосылки для более свободного выражения своих чувств. 3. Снять эмоциональное напряжение	Приветствие Упражнение 1. «Знакомство» Упражнение 2. «Учимся расслабляться» Рефлексия	-
2	«Осознание себя»	1. Научить участников внимательно относиться к поведению другого. 2. Сформировать умение вести разговор.	Приветствие Упражнение 1. «Части моего Я» Игра – тренинг «Таможня» Упражнение 2. «Умение вести разговор» Рефлексия	Бумага, цветные карандаши

3	«Умение слушать»	1. Сформировать умение слушать другого. 2. Работа с чувствами	Приветствие Упражнение 1. «Слушаем молча» Упражнение 2. «Значимые люди» Упражнение 3. «Список чувств» Рефлексия	Бумага, цветные карандаши, ручка или простой карандаш
4	«Типичные проблемы»	1. Научить участников справляться с трудностями вместе. 2. Развить умение высказывать и слушать обратную связь.	Приветствие Упражнение 1. «Мои проблемы» Упражнение 2. «Ассоциации» Рефлексия	Белая бумага, ручка или простой карандаш
5	«Необычный опыт общения»	1. Помочь осознать свои идеалы и различные черты. 2. Помочь участникам получить опыт общения.	Приветствие Упражнение 1. «Спина к спине» Упражнение 2. «Мои идеалы» Упражнение 3. «Монстр» Рефлексия	Белая бумага, простой карандаш или ручка
6	«Осознание проблем в отношении с людьми»	1. Помочь участникам осознать свои проблемы и найти способ их решения. 2. Сформировать умение работать в команде.	Приветствие Упражнение 1. «Мои проблемы» Упражнение 2. «Свое пространство» Игра «Крокодил» Рефлексия	Белая бумага, ручка или простой карандаш
7	«Я и другие»	1. Помочь участникам осознать мотивы межличностных отношений. 2. Развить умение выражать свои чувства	Приветствие Упражнение 1. «Мотивы наших поступков» Упражнение 2. «Чувства без слов» Рефлексия	Белая бумага, ручка или простой карандаш
8	«Чем мы обязаны другим»	1. Развить чувство благодарности	Приветствие Упражнение 1. «Особые дары» Упражнение 2. «Благодарность без слов» Упражнение 3.	Листы с таблицей

			«Волшебный магазин» Рефлексия	
9	«Пойми меня»	1. Снять мышечное напряжение 2. Развить навыки обратной связи 3. Помочь участникам понять мотивы их поступков	Приветствие Упражнение 1. «Мотивы наших поступков» Упражнение 2. «Горячее место» Упражнение 3. «Медитация» Рефлексия	Белая бумага, ручка или простой карандаш
10	«Подведение итогов»	1. Получить обратную связь от участников по результатам работы 2. Развить навыки рефлексии	Приветствие Упражнение 1. «Двойник» Упражнение 2. «Телеграммы» Упражнение 3. «Я реальный; идеальный; глазами других» Упражнение 4. «Прощание»	Белый лист, цветные карандаши

Выводы

Нами было проведено эмпирическое исследование по выявлению личностных характеристик подростков с разным уровнем переживания одиночества.

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ №36 г. Пензы.

В исследовании приняли участие 60 учащихся 7 классов в возрасте 13-14 лет.

В качестве основного метода исследования был использован диагностический эксперимент с применением следующих методик:

1. «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин);
2. Методика исследования самоотношения (МИС) (С.Р. Пантилеев);
3. Тест-опросник «Определение уровня самооценки» (С.В. Ковалёв);
4. Определение уровня мотивации аффилиации (А. Мехрабиан);
5. Специализированная анкета определения типа личностной идентичности подростков (С.С. Носов).

В результате проведения методик были получены следующие результаты:

- низкая самооценка выявлена у 63,3% испытуемых, средняя – у 21,7%, высокая – у 15% подростков по выборке;
- по выборке преобладают такие показатели самоотношения подростков, как самоуверенность (18,7%), самоценность (14%) и внутренняя конфликтность (11,9%), а также средний уровень выраженности самовосприятия (11,8%), саморуководства (11,6%), открытости (9,8%), отраженного самоотношения (9,8%) и самопривязанности (9,8%);
- большая часть подростков (81,7%) характеризуются позитивным самосознанием, для 18,3% характерно негативно самосознание;
- у большинства подростков (93,3%) преобладают средние значения мотивационных тенденций стремления к успеху, для 1,7% по выборке

характерны низкие значения стремления к успеху и для 5% высокий уровень избегания неудач;

- по шкале «Общее переживание одиночества» у большинства испытуемых выявлены низкие показатели по данной шкале;

- по шкале «Зависимость от общения» у большинства испытуемых доминируют средние показатели;

- по шкале «Позитивное одиночество» по выборке преобладают средние значения данного показателя.

На основе проведенного математико-статистического анализа полученных данных можно сделать следующие выводы:

- существуют значимые различия между подростками с высоким и низким уровнем переживания одиночества по следующим показателям:

- закрытость ($U_{\text{эмп.}} = 1431$ при $p \leq 0,01$), самоуверенность ($U_{\text{эмп.}} = 1127$ при $p \leq 0,01$), саморуководство ($U_{\text{эмп.}} = 1179$ при $p \leq 0,01$), отраженное самоотношение ($U_{\text{эмп.}} = 1150$ при $p \leq 0,01$), самооценочность ($U_{\text{эмп.}} = 1174$ при $p \leq 0,01$), самопринятие ($U_{\text{эмп.}} = 1161$ при $p \leq 0,01$), самопривязанность ($U_{\text{эмп.}} = 1113$ при $p \leq 0,01$);

- самооценка ($U_{\text{эмп.}} = 1509$ при $p \leq 0,01$);

- личностная идентичность ($U_{\text{эмп.}} = 105$ при $p \leq 0,01$);

- «Изоляция» ($U_{\text{эмп.}} = 731$ при $p \leq 0,01$), «Отчуждение» ($U_{\text{эмп.}} = 855$ при $p \leq 0,01$), «Дисфория» ($U_{\text{эмп.}} = 497$ при $p \leq 0,01$), «Потребность в общении» ($U_{\text{эмп.}} = 1779$ при $p \leq 0,01$), «Общее переживание одиночества» ($U_{\text{эмп.}} = 2135$ при $p \leq 0,01$), «Зависимость от общения» ($U_{\text{эмп.}} = 1674$ при $p \leq 0,01$).

Таким образом, подросткам с высоким уровнем переживания одиночества характерна внутренняя конфликтность, сомнения, могут быть свойственны тревожно-депрессивные состояния, сопровождаемые переживанием чувства вины. Постоянно меняющаяся самооценка приводит к сомнениям в своей способности что-то предпринять или изменить. Чрезмерные самокопания и рефлексия протекают на общем негативном эмоциональном фоне по отношению к себе. Это говорит о закрытости

подростков, неспособности или нежелания осознавать и выдавать значимую информацию о себе.

Также у подростков с высоким уровнем переживания одиночества наблюдается низкий уровень самооценки, неуверенность в себе, что свидетельствует о болезненном восприятии критических замечаний в свой адрес. Подростки стараются подстроиться под мнение других людей, не ставят перед собой труднодостижимых целей, ограничиваются решением обыденных задач. Они стремятся уйти от близких взаимоотношений, закрыты для нового опыта, могут неадекватно воспринимать собственные возможности. В общении со сверстниками могут испытывать тревогу, зависимость, страх отвержения. Потребность аффилиации у них не удовлетворяется или отвергается. Им свойственна неустойчивость системы ценностных ориентаций, несформированность временной перспективы и негативная личностная идентичность в целом.

В то же время, для подростков с низким уровнем переживания одиночества, одиночество носит ситуативный характер и не так сильно ощущается ими, либо сознательно отрицается в силу нежелания показывать свои чувства другим людям, либо не осознается благодаря защитным механизмам. И хотя одиночество у них носит слабо выраженный характер и не является наиболее острой проблемной зоной, это состояние переживается ими болезненно. Такие подростки более эмоционально устойчивые, менее чувствительные и менее замкнутые.

Им не свойственно переживать одиночество как состояние, оно не является для них преградой в межличностных отношениях. У таких подростков гармоничные социальные отношения, они легко заводят друзей и чувствуют себя прекрасно в их окружении. Они всегда ищут контакта, общения, желают находиться в центре внимания.

У подростков с низким уровнем переживания одиночества снижается острота его переживания. Это определяется ростом осознания собственной индивидуальности, появлением более четких жизненных планов, связанных с

личностным и профессиональным самоопределением, формированием установки на сознательное построение собственной жизни. Они более открыты и направлены во внешний мир.

Таким образом, исходя из полученных результатов, можно сказать, что гипотеза о том, что у подростков с высоким уровнем переживания одиночества преобладает заниженная самооценка, низкий уровень личностной идентичности, эмоциональная неустойчивость, неуверенность в себе, нашла свое подтверждение.

Заключение

Личностные особенности подростков с высоким уровнем переживания одиночества играют большую роль при дальнейшем становлении личности. Подростковый возраст и кризис, который сопутствует данному периоду, переживание чувства одиночества и уровень нервно-психического напряжения являются определяющими моментами в формировании временной перспективы и планов на будущее, построении структуры мотивов, формировании личности подростка.

В данной работе изучались особенности таких личностных характеристик подростков с разным уровнем переживания одиночества, как самоотношение, самооценка, личностная идентичность, мотивация аффилиации.

На основании проведенного теоретического анализа литературы было выявлено, что под одиночеством понимается социально-психологическое явление, эмоциональное состояние человека, связанное с отсутствием близких, положительных эмоциональных связей с людьми и/или со страхом их потери в результате вынужденной или имеющей психологические причины социальной изоляции.

Основным содержанием подросткового возраста является появление чувства взрослости, более высокого уровня самосознания, формирование устойчивых идеалов личности, отражающих не столько качества личности, сколько типичные обобщенные действия, в которых проявляются эти качества. Подросток начинает применять коммуникативные навыки, формирует субъективное, основанное на личных взглядах и суждениях, мировоззрение.

Зарождению чувства одиночества у подростков способствуют характерные особенности подросткового возраста, личностные особенности, социальные факторы и т.д.

В результате проведенного эмпирического исследования личностных характеристик подростков с разным уровнем переживания одиночества были выявлены значимые различия в показателях переживания одиночества, закрытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самоотношения, самооценности, самопринятия и самопривязанности, а также самооценки и личностной идентичности подростков.

Полученные в исследовании результаты могут способствовать более эффективной работе с личностью подростков с высоким уровнем переживания одиночества в практической деятельности психолога, направленной на разработку программы по профилактике нарушений в сфере межличностных отношений подростков.

Список используемых источников

1. Абдурахманова М.А., Аминова Д.К., Асильдерова М.М. Феноменология развития личности в психологии современного Дагестана // Международный научный журнал. – 2016. – № 9. – С. 28-30.
2. Абоносимова Е.В. Психологические особенности одиноких людей / Е.В. Абоносимова // Вестник Тамбовского университета (серия: Гуманитарные науки). – 2021. – № 3. – С. 44.
3. Агрессия у детей и подростков: Учебн. пособие / Под ред. Н.М. Платоновой. – СПб.: Речь, 2020. – 336 с.
4. Акимов М.К. Психологическая диагностика / Под ред. М.К. Акимовой. – СПб.: Питер, 2015. – 303 с.
5. Аксенова Л.И. Социальная педагогика в специальном образовании: Учеб. пособие для студ. средних пед. учеб. заведений / Л.И. Аксенова. – М.: Академия, 2021. – 192 с.
6. Аминов У.К. Законы диалектической активности как методологические основания психологического исследования личности в новых условиях / У.К. Аминов, Д.К. Аминова // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. – 2017. – № 3. – С. 6-11.
7. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика: Учебник для вузов / Л.Ф. Бурлачук. – СПб.: Питер, 2017. – 352 с.
8. Герт В.А. Коррекционные аспекты преодоления негативного влияния одиночества в подростковом возрасте / В.А. Герт // Специальное образование. – Екатеринбург, 2016. – № 1. – С. 26-33.
9. Данилюк Л.Е. Управление социальной адаптацией детей с ограниченными возможностями здоровья: дис. ... канд. социол. наук / Л.Е. Данилюк. – М., 2021. – 229 с.
10. Даудова Д.М. Проблема одиночества в подростковом возрасте / Д.М. Даудова, П.Г. Гасанова // Педагогическое образование и наука. – 2014. – № 8. – С. 50-55.

11. Димитрюк А.А. Особенности переживания чувства одиночества личности / А.А. Димитрюк // Научные труды SWORLD. – 2014. – № 1. – С. 5-8.
12. Долгинова О.Б. Одиночество и отчужденность в подростковом и юношеском возрасте: дисс. ... канд. псих. наук / О.Б. Долгинова. – СПб., 1996. – 156 с.
13. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология: Учебник для студ. вузов / В.Н. Дружинин. – СПб.: Питер, 2018. – 269 с.
14. Елина А.А. Проблема одиночества в подростковом возрасте / А.А. Елина // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – № 3. – С. 74-75.
15. Зайцева О.В. Личностная рефлексия как одна из детерминант переживания одиночества в подростковом возрасте / О.В. Зайцева, И.С. Губина / Экспериментальные исследования в психологии: сб. ст. по мат-лам науч.-практ. конф. – Ереван, 2016. – С. 141-145.
16. Зорина В.И. Опыт исследования идеального образа взрослого в подростковом возрасте с помощью семантических пространств / В.И. Зорина // Вестник Пермского университета. – 2018. – № 1 (17). – С. 83-91.
17. Киселева В. Подростковое одиночество / В. Киселева // Школьный психолог. – 2020. – № 8. – С. 2.
18. Колесникова Г.И. Феномен одиночества: понятие, классификация, экзистенциальный смысл / Г.И. Колесникова // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2018. – № 10. – С. 115-117.
19. Коротеева Е.М. Ситуационные, личностные детерминанты и типы одиночества подростков: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Е.М. Коротеева. – Краснодар, 2019. – 26 с.
20. Корчагина С.Г. Психология одиночества: Учеб. пособие / С.Г. Корчагина. – М.: Изд-во МПСИ, 2018. – 228 с.

21. Костарева С. Подростковое одиночество / С. Костарева // Школьный психолог. – 2018. – № 3. – С. 8-15.
22. Курышева О.В. Возрастные схемы самости подростков / О.В. Курышева // Вестник РУДН (серия: Психология и педагогика). – 2015. – № 3. – С. 37-43.
23. Михайлова А.И. Осмысление феномена одиночества как социального явления / А.И. Михайлова // Ученые записки ЗабГУ. – 2013. – С. 90-95.
24. Неумоева Е.В. Одиночество как психический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте: дисс. ... канд. психол. наук / Е.В. Неумоева. – Тюмень, 2015. – 233 с.
25. Неумоева-Колчеданцева Е.В. Позитивный потенциал одиночества в юношеском возрасте / Е.В. Неумоева-Колчеданцева // Вестник Пермского университета. – 2020. – № 2. – С. 113-120.
26. Николаева Н.А. Изучение одиночества на этапе взросления / Н.А. Николаева // Вестник Оренбургского гос. ун-та. – 2015. – № 10. – С. 59-62.
27. Новгородцева А.П. Переживание подростками «чувства взрослости» / А.П. Новгородцева // Психологическая наука и образование. – 2016. – № 2. – С. 39-54.
28. Осин Е.Н. Дифференциальный опросник переживания одиночества / Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев // Журнал ВШЭ. – 2019. – № 1. – С. 55–81.
29. Поливанова К.Н. Соотношение образа взрослости и особенностей домашнего поведения у детей предподросткового возраста / К.Н. Поливанова, О.В. Курышева // Психологическая наука и образование. – 2016. – № 2. – С. 36-46.
30. Педагогический словарь (для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений) / Г.М. Коджаспирова, А.Ю. Коджаспирова. – М.: Академия, 2020. – 176 с.

31. Прохоров А.О. Практикум по психологии состояний: Учеб. пособие для студ. вузов / А.О. Прохоров, Г.Ш. Габдреева; под ред. А.О. Прохорова. – СПб., 2021. – 480с.
32. Психологический словарь / Р.С. Немов. – М.: ВЛАДОС, 2017. – 560 с.
33. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста: Учеб. пособие для студ. / Ф. Райс, К. Долджин. – СПб.: Питер, 2021. – 816 с.
34. Романова Н.П. Градация одиночества в контексте современных исследований / Н.П. Романова // Вестник ЧитГУ. – 2015. – № 2 (59). – С. 153-160.
35. Селиванова Е.А. Специфика проявления состояния одиночества и коррекция его негативного влияния на личностное развитие подростков с задержкой психического развития, воспитывающихся в разных условиях: дис. ... канд. психол. наук / Е.А. Селиванова; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2019. – 233 с.
36. Словарь-справочник по психодиагностике / Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Питер, 2018. – 528 с.
37. Соколова О.Н. Особенности переживания одиночества в подростковом возрасте / О.Н. Соколова // Психология, социология и педагогика. – 2014. – № 4 (31). – С. 9.
38. Титкова М.С. Психологическое содержание и смысловые аспекты рефлексии подростков / М.С. Титкова // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2017. – Т. 14. – № 37. – С. 342-346.
39. Третьякова О.А. Социально-психологическая обусловленность одиночества личности в подростковом возрасте / О.А. Третьякова // Вестник ТГУ. – 2019. – № 1 (69). – С. 144-148.
40. Тудупова Т.Ц. Особенности проявления одиночества в подростковом возрасте / Т.Ц. Тудупова, И.С. Худякова // Вестник Бурятского государственного университета. – 2019. – № 5. – С. 135-141.

41. Филипенко Н.А. Социальное одиночество подростков региона / Н.А. Филипенко // Регионология. – 2020. – № 2. – С. 58-61.
42. Фиофанова О.А. Психология взросления и воспитательные практики нового поколения / О.А. Фиофанова. – М.: Флинта, Изд-во МПСИ, 2012. – 70 с.
43. Цахаева А.А. Реализация психологического ресурса адаптивного поведения в процессе развития личности / А.А. Цахаева, У.К. Аминов, Д.К. Аминова // Известия ДГПУ (серия: Психолого-педагогические науки). – 2019. – № 3. – С. 33-36.
44. Шапарь В.Б. Практическая психология. Инструментарий / В.Б. Шапарь. – Ростов-н/Д: Феникс, 2015. – 768 с.

Приложение 1

Таблица 1

Индивидуальные значения пометодике исследования самоотношения
С.Р. Пантилеева (МИС) (в стенах)

№ п/п	ОЗ	СУ	СР	ОС	СЦ	СП	СВ	ВК	СО
1	6	8	6	6	10	9	7	6	6
2	4	4	5	6	7	4	6	5	6
3	8	8	6	4	5	5	4	5	6
4	4	4	4	4	5	2	4	5	9
5	7	8	5	5	5	5	5	5	4
6	6	7	5	6	7	7	5	4	4
7	5	9	6	5	9	7	7	1	6
8	9	7	7	3	5	8	8	2	3
9	6	5	4	4	6	7	7	6	6
10	5	3	4	3	5	3	2	9	9
11	5	8	5	5	6	5	6	3	4
12	5	2	4	4	3	3	2	8	9
13	6	7	8	8	9	8	7	3	3
14	9	9	8	10	9	7	9	3	2
15	7	6	6	8	7	5	3	1	1
16	6	9	8	8	10	9	9	3	1
17	8	10	8	9	10	8	8	3	1
18	4	7	7	4	3	6	5	6	3
19	5	5	4	6	5	4	5	5	2
20	7	9	7	8	10	5	7	5	1
21	6	8	5	8	8	3	5	5	2
22	7	6	7	9	5	6	5	5	6
23	8	5	4	4	7	6	4	6	4
24	4	9	8	6	9	9	7	6	4
25	5	8	7	6	9	9	7	5	4
26	5	5	5	4	6	3	5	6	4
27	4	6	5	5	5	3	5	6	4
28	7	5	5	6	7	4	6	5	5
29	6	7	9	6	7	6	7	6	5
30	0	7	7	4	6	7	6	7	6
31	6	4	4	6	7	5	6	5	6
32	6	4	4	5	7	5	7	6	4
33	6	5	6	5	7	7	5	5	5
34	6	8	8	4	8	5	7	6	5
35	6	5	7	6	4	4	6	5	6
36	5	4	4	5	5	5	7	6	5
37	6	5	4	4	5	5	5	7	4
38	5	7	6	6	6	5	6	5	6
39	6	8	8	10	10	5	8	5	4
40	6	3	4	6	4	3	5	9	9
41	6	4	4	4	4	3	8	8	9
42	4	7	8	5	5	7	10	7	7
43	5	6	4	3	2	5	4	8	8

№ п/п	ОЗ	СУ	СР	ОС	СЦ	СП	СВ	ВК	СО
44	8	8	8	9	9	9	8	5	5
45	6	5	5	2	2	5	4	8	7
46	7	6	4	5	6	4	7	5	4
47	0	5	4	6	7	7	6	6	8
48	6	6	8	5	5	5	8	5	4
49	6	8	8	4	8	5	7	6	5
50	5	5	4	6	5	4	5	5	2
51	4	7	7	4	3	6	5	6	3
52	7	8	5	5	5	5	5	5	4
53	6	5	6	5	7	7	5	5	5
54	8	5	4	4	7	6	4	6	4
55	9	9	8	10	9	7	9	3	2
56	5	3	4	3	5	3	2	9	9
57	5	9	6	5	9	7	7	1	6
58	4	6	5	5	5	3	5	6	4
59	8	8	8	9	9	9	8	5	5
60	5	5	4	6	5	4	5	5	2

ОЗ – открытость/закрытость;
 СУ – самоуверенность;
 СР –саморуководство;
 ОС – отраженное самоотношение;
 СЦ – самооценność;
 СП – самопринятие;
 СВ – самопривязанность;
 ВК – внутренняя конфликтность;
 СО – самообвинение

Таблица 2

Индивидуальные значения по опроснику «Определения уровня самооценки»
С.В. Ковалёва

№ п/п	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1	52		
2	46		
3	53		
4	63		
5	54		
6	87		
7	64		
8	61		
9			10
10	111		
11	61		
12	88		
13	51		
14		37	
15			9
16			16
17			21
18		36	
19		39	
20			17
21			13
22			17
23	64		
24	53		
25	76		
26	48		
27	62		
28	50		
29		30	
30	66		
31	61		
32	60		
33	70		
34		38	
35		43	
36		42	
37		41	
38		38	
39	61		
40	90		
41	66		
42	59		
43	80		
44	53		

№ п/п	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
45	85		
46		43	
47	100		
48	83		
49	70		
50	55		
51			13
52		28	
53	49		
54	61		
55	88		
56	91		
57		29	
58	82		
59			23
60		41	

Таблица 3

Индивидуальные значения по специализированной анкете определения типа
личностной идентичности подростка (С.С. Носов)

№ п/п	Позитивное самосознание	Негативное самосознание
1	6	
2	6	
3	8	
4	8	
5	6	
6	7	
7	10	
8	5	
9	7	
10	7	
11	8	
12	5	
13	5	
14	7	
15	7	
16	8	
17	7	
18	10	
19	9	
20	9	
21	9	
22	6	
23		4
24	6	
25	5	
26	8	
27	7	
28	9	
29	5	
30	6	
31	5	
32	5	
33	6	
34	9	
35	7	
36	9	
37	8	
38	8	
39	6	
40		4
41		3
42		4
43		4
44	8	

45		4
46	5	
47	7	
48	7	
49		3
50	6	
51	8	
52	5	
53		4
54		3
55	10	
56	8	
57	9	
58	7	
59		4
60		4

Таблица 4

Индивидуальные значения по методике определения
уровня мотивации аффилиации (А. Мехрабиан)

№ п/п	Стремление к принятию	Страх отвержения
1	138	115
2	109	178
3	99	113
4	75	80
5	124	121
6	154	90
7	128	141
8	135	120
9	80	178
10	120	128
11	117	127
12	79	189
13	104	128
14	140	80
15	116	57
16	131	128
17	114	128
18	119	129
19	122	128
20	130	128
21	137	125
22	120	128
23	112	129
24	129	127
25	124	180
26	119	131
27	117	178
28	139	80
29	124	128
30	115	128
31	120	128
32	128	117
33	80	178
34	127	124
35	116	138
36	126	132
37	126	122
38	127	125
39	135	138
40	80	109
41	121	143
42	111	137
43	123	137
44	113	116

№ п/п	Стремление к принятию	Страх отвержения
45	108	146
46	101	94
47	123	140
48	92	103
49	147	149
50	97	116
51	145	150
52	134	130
53	157	162
54	103	99
55	113	119
56	89	92
57	108	134
58	160	157
59	81	76
60	159	162

Таблица 5

Индивидуальные значения по методике «Дифференциальный опросник переживания одиночества (ДОПО)» (Леонтьев Д.А., Осин Е.Н.)

№ п/п	ИЗ	ПО	ОТ	ДО	ОП	ПК	РУ	РЕ	ОП	ЗО	ПО
1	12	8	11	6	9	10	15	21	31	27	36
2	7	5	9	9	12	11	14	20	21	32	34
3	5	5	5	15	17	16	8	17	15	48	23
4	5	5	5	12	13	18	10	18	15	31	28
5	5	5	6	6	11	10	11	17	15	27	28
6	11	12	11	10	11	12	16	21	34	33	37
7	10	6	9	5	10	8	15	16	25	23	31
8	5	6	14	9	15	10	13	17	25	34	30
9	11	12	12	10	12	17	7	15	35	39	22
10	12	12	16	11	14	11	9	16	40	36	25
11	11	8	9	6	13	11	11	19	29	30	30
12	19	20	17	11	9	10	16	24	56	30	40
13	6	5	6	8	16	8	12	15	17	32	27
14	5	6	6	9	17	15	7	17	17	41	24
15	5	5	5	8	14	14	4	9	15	36	13
16	6	5	5	8	17	12	10	23	16	37	33
17	5	5	5	5	13	12	14	20	15	30	34
18	12	12	9	17	14	15	9	16	33	46	25
19	13	8	9	14	8	8	7	11	30	30	18
20	6	6	7	12	10	12	8	12	19	34	20
21	7	5	10	9	11	6	8	16	22	26	24
22	8	7	5	12	10	15	8	12	46	37	30
23	5	8	8	13	10	9	16	21	21	32	37
24	6	10	9	15	11	10	10	15	25	36	25
25	14	12	11	12	11	10	10	14	45	33	24
26	7	11	8	10	17	13	7	15	23	40	22
27	7	7	8	9	17	14	7	18	22	40	25
28	6	5	7	7	13	9	7	11	18	29	18
29	6	10	7	18	14	13	10	17	23	45	27
30	8	10	8	16	13	11	8	12	45	40	20
31	6	5	9	11	14	13	10	20	20	38	30
32	11	9	9	11	13	10	13	21	29	34	34
33	5	10	9	14	12	12	7	16	34	38	23
34	5	5	6	10	14	13	12	17	16	37	29
35	5	7	5	9	12	10	9	12	17	31	22
36	10	9	9	12	13	11	9	19	28	36	28
37	8	5	5	9	12	11	11	20	17	32	31
38	5	5	13	8	18	15	4	18	34	41	22
39	12	13	11	11	9	8	7	12	36	28	12
40	11	11	18	7	9	6	13	16	40	22	29
41	8	10	12	12	14	13	11	18	30	39	29
42	5	6	8	6	11	6	13	22	19	23	35
43	10	14	13	12	10	11	8	16	37	33	24
44	12	11	11	9	17	10	10	20	34	36	30

45	14	15	12	14	16	15	9	16	41	45	25
№ п/п	ИЗ	ПО	ОТ	ДО	ОП	ПК	РУ	РЕ	ОП	ЗО	ПО
46	6	6	14	9	15	11	13	17	30	22	29
47	10	14	13	12	10	11	8	16	40	39	29
48	12	10	12	6	17	10	10	20	29	38	20
49	11	12	13	12	11	10	9	14	20	40	34
50	7	11	8	10	17	10	7	15	26	34	30
51	8	8	5	12	13	15	11	20	19	37	24
52	11	7	9	6	10	11	10	19	20	26	20
53	11	12	16	11	13	11	9	19	22	34	30
54	12	8	9	6	14	11	11	16	30	31	28
55	5	5	6	12	11	18	10	17	16	48	28
56	5	5	5	6	13	10	11	18	15	27	23
57	11	9	8	6	13	10	11	19	23	40	25
58	19	17	20	11	9	11	16	24	20	29	18
59	5	8	5	12	10	15	10	20	22	45	27
60	8	7	8	13	10	9	16	21	16	40	20

ИЗ – изоляция;
 ПО – переживание одиночества;
 ОТ – отчуждение;
 ДО – дисфория одиночества;
 ОП – одиночество как проблема;
 ПК – потребность в компании;
 РУ – радость уединения;
 РЕ – ресурс уединения;
 ОП – общее переживание;
 ЗО – зависимость от общения;
 ПО – позитивное одиночество.

Занятие №1.

Приветствие

Упражнение 1. Знакомство.

Все участники рассаживаются по кругу. Первый говорит: «Здравствуйте, меня зовут...». Второй по цепочке произносит следующее: «Здравствуйте, меня зовут.... Я познакомился с...» - и называет имя первого. Третий называет свое имя, имя первого и второго. И так каждый участник по цепочке, пока все участники не назовут все свои имена. Каждому по кругу предлагается назвать свое имя, рассказать, почему его так называли, нравится ли свое имя, как зовут дома, в школе, как хотелось бы, чтобы называли в группе. Обычно мы не задумываемся о том, что связано с нашими именами. Всегда интересно узнать что-то новое о своем имени, о других именах. Рассказывая о том, почему его так называли, человек чуточку раскрывает себя. Между участниками устанавливается чувство эмпатии, которое помогает осуществлять бесконфликтное общение. Завершение упражнения: участников спрашивают: «Легко ли вам было рассказывать? Что вы чувствовали, когда рассказывали?»

Упражнение 2. Учимся расслабляться.

Ведущий рассказывает о том, что в случаях, когда испытываешь напряжение, «зажатость», тревогу, можно помочь себе, расслабляясь с помощью простых приемов, которые помогают не только почувствовать себя комфортнее и спокойнее, но и создать условия для более взвешенного, обдуманного поведения, которое не наносит ущерб интересам другого человека. Затем он проводит три упражнения на релаксацию.

1) «Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опирается на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по десять глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлить их, вдыхая, сосчитаем про себя до семи, а выдыхая до девяти. Можно и не считать, смотря как легче. Начнем».

По окончании: «Теперь можно открыть глаза. Расскажем, что испытали, что почувствовали, выполняя это упражнение. Можно, я начну?» Ведущий в данном случае показывает, как можно говорить о своих чувствах, стараясь описать то, что испытал, поподробнее.

2) «Другой способ расслабиться можно было бы назвать «Волшебное слово». Например, когда мы волнуемся, мы можем произнести про себя это волшебное слово, и почувствуем себя немного увереннее и спокойнее. Это могут быть разные слова: «покой», «тишина», «нежная прохлада», любые другие. Главное, чтобы они помогали вам. Давайте попробуем».

По окончании ведущий спрашивает, какие «волшебные слова» подобрал каждый из участников и что он почувствовал.

3) «Еще один способ успокоиться и расслабиться. Вспомните, вообразите себе ситуацию, которая обычно вызывает у вас волнение, напряжение. Произнесите про себя несколько утверждений о том, что вы чувствуете себя уверенно, спокойно. Но эти утверждения должны быть положительными. Например, не «я не волнуюсь», а «я спокоен» и т.д. Начнем».

По окончании ведущий спрашивает, кто какие словосочетания использовал, что почувствовал и просит, если не трудно, рассказать о том, какие ситуации вспомнились.

Данное упражнение способствует не только усвоению подростками простых навыков саморегуляции и созданию комфортной и доверительной атмосферы в группе, но и тому, что участники группы начинают более открыто и полно выражать свои чувства.

Упражнение 3. «Глаза в глаза».

Прообраз этого упражнения имеется в практике групп встреч.

Ведущий говорит о том, что в обычной жизни зачастую люди довольствуются поверхностными, неглубокими контактами друг с другом, не пытаясь увидеть, что

чувствует, переживает другой, после чего предлагает участникам занятия в течение 35 минут смотреть в глаза другим, стараясь установить контакт с каждым членом группы. По окончании ведущий спрашивает о чувствах, испытанных во время упражнения, кому и почему было трудно установить зрительный контакт. Это упражнение помогает установить на этапе знакомства более глубокий и доверительный контакт между участниками группы.

Далее ведущий предлагает правила поведения на группе, особо подчеркивая, что они распространяются и на него самого:

На доске пишется: «Нам нужны правила»:

- Называть друг друга только по имени либо так как хочет участник, чтобы его называли в группе.
- Внимательно слушать собеседника, не перебивая его (правило «одного микрофона»).
- Персонификация высказываний.
- Не скрывать свои эмоции как позитивные, так и негативные.
- Работать в режиме «здесь и сейчас».
- Все, что говорится в группе, вне группы не обсуждается.
- Участник может пропустить одно упражнение в занятии (правило «Стоп»).

С этого момента «Правила» должны все время находиться в классе, где проходят занятия.

Ритуал принятия правил: Каждый горит: «Я обещаю.....».

Рефлексия

Занятие №2.

Приветствие

Упражнение 1. Части моего «Я».

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

Ведущий предлагает детям вспомнить, какими они бывают в разных случаях, в зависимости от обстоятельств (порой настолько непохожими на себя самих, будто это разные люди), как они, случается, ведут внутренний диалог с собой, и попытаться нарисовать эти разные части своего «Я». Это можно сделать так, как получится, быть может, символически.

После выполнения задания участники, в том числе ведущий, по очереди показывая свои рисунки группе, рассказывают, что на них изображено. Подростки обмениваются впечатлениями, трудно ли было выполнить задание, трудно ли рассказать, что изобразили. При согласии каждого из участников ведущий собирает рисунки (желающие могут оставить их себе) с условием, что они не будут показаны никому из учеников или учителей, но участники могут их посмотреть до и после занятий.

Игра-тренинг «Таможня».

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

«Итак, кто хочет быть таможенником?»

Взявший на себя эту роль выходит. Один из участников группы, по желанию, прячет у себя ключ, после чего впускают «таможенника». Мимо него по одному проходят «пассажиры», он пытается определить, кто из них «провозит контрабанду». Чтобы облегчить задачу, ему предоставляют две или три попытки. После того, как в роли "таможенника" побывали двое-трое подростков, ведущий просит их рассказать, на что они ориентировались, определяя «контрабандиста». Желательно, чтобы сам ведущий побывал в роли и «таможенника», и «контрабандиста».

Помимо повышения интереса к занятиям, создания атмосферы непринужденности и веселья, игра способствует формированию навыков тонкого анализа невербальных проявлений в поведении другого человека.

Упражнение 2. Умение вести разговор.

Ведущий говорит о том, что за неумением вести разговор, поддержать беседу часто скрывается отсутствие интереса к другому человеку, недостаток сопереживания, живого участия по отношению к нему, боязнь тесных контактов с людьми. Преодолевать эти черты начинают с развития навыков ведения и поддержания разговора.

Группа разбивается на пары. Темы выбираются самостоятельно, но несколько примеров подсказывает ведущий:

- что беспокоит в школе;
- что трудно в отношениях с родителями;
- что хотелось бы развить в себе, участвуя в групповых занятиях.

На первом этапе разрешается задавать только «открытые» (т.е. такие, на которые нельзя ответить просто «да» или «нет») вопросы, например, не «Ты любишь поболтать с Олегом?», а «Почему тебе нравится поболтать с Олегом?». Ответы рекомендуется давать также подробные, развернутые. После трех-пяти минут диалога партнеры меняются ролями.

На втором этапе упражнения участники самостоятельно высказывают свой личный опыт, дают личную информацию.

Рефлексия

Занятие №3.

Приветствие

Упражнение 1. «Слушаем молча».

Ведущий, напомним окончание предыдущего занятия, говорит, что в жизни важно уметь не только поддерживать разговор, проявляя собственную активность, но и молча выслушивать собеседника, что является подчас не менее важным проявлением Участия, сопереживания другому.

Подростки разбиваются на пары. В паре сначала один из участников рассказывает о себе нечто, что его волнует, беспокоит, на что он не находит ответа. Партнеру разрешается только невербальное выражение чувств по отношению к словам собеседника. Потом подростки меняются местами и тот, кто выступал в роли слушателя, говорит о себе. Обмен чувствами, возникшими во время упражнения, можно провести и при работе в парах, но следует сделать это и в конце упражнения, когда группа собирается снова в полном составе.

Упражнение 2. Значимые люди.

Материалы: Бумага, наборы цветных карандашей.

Ведущий просит подростков нарисовать трех самых значимых для них людей. Это могут быть не обязательно те, с кем он постоянно общается в настоящее время, но непременно те, кто значит для него больше, чем все остальные, кого он или она знал(а), кто для него дороже всех. Ведущий также выполняет рисунок.

После того, как рисунки выполнены, ведущий просит участников группы по очереди показывать рисунки, рассказывая при этом об изображенных там людях:

- кто они;
- чем значимы для подростка, чем дороги;
- так же ли близки они ему теперь, если речь идет о прошлом;
- хотели бы они им что-нибудь сказать, будь у них такая возможность, прямо сейчас (например, есть невыраженное чувство благодарности).

Если кому-то из участников группы действительно хотелось бы поговорить с дорогим ему человеком, можно использовать практикуемую в гештальт-терапии технику «пустого стула».

По окончании желающие оставляют свои рисунки с условием, аналогичным указанному в упражнении 3.

Упражнение 3. Список чувств.

Материалы: Бумага, ручка

Ведущий: «В жизни все мы испытываем различные чувства положительные, отрицательные. Вспомните их названия. Запишите их в два столбика: слева положительные, справа отрицательные».

На выполнение задания дается примерно 5 минут. После этого ведущий просит подчеркнуть названия самого приятного чувства среди первых и самого неприятного среди вторых; спрашивает, сколько вспомнилось положительного, и сколько отрицательного.

Данное задание, помимо своего развивающего значения и, прежде всего, обогащения системы понятий, связанных с переживаниями, имеет диагностическое значение. Благополучным признаком является преобладание у подростка количества названных положительных эмоций над количеством отрицательных. Наоборот, если отрицательных эмоций названо больше, подростку требуется больше внимания и поддержки, ибо у него, возможно, большой негативный опыт межличностных отношений. В таких случаях можно спросить, когда (в какой ситуации) возникает то чувство, которое выделено как самое неприятное, а когда самое приятное.

Рефлексия

Занятие №4.

Приветствие

Упражнение 1. «Мои проблемы».

Материалы: Бумага, ручка.

Ведущий: «В жизни все мы испытываем разные трудности, обнаруживая у себя черты, осложняющие нам жизнь. В то же время, если припомнить, найдутся примеры, показывающие, что мы вполне способны с этим справиться. Вот, например, склонность откладывать на потом, когда мы дотягиваем с делами, которые нужно выполнить к определенному сроку, до последнего момента, когда успеть уже почти нереально. Но все мы можем, наверное, вспомнить и случаи, когда заблаговременно запланировав сделать что-то, успевали вовремя. Стало быть, все в наших руках». Участникам группы предлагается вспомнить и записать такие случаи (по одному), а затем рассказать о них.

О боязни или раздражении, вызываемых критикой в свой адрес; стремлении обвинить в своих проблемах других.

Данное упражнение создает у каждого участника группы ощущение близости и общности с другими участниками группы и в трудностях, и в возможностях совладания с ними.

Упражнение 2. Ассоциации.

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

- на какое время суток;
- на какое время года;
- на какую погоду;
- на какой день недели;
- на какой цвет радуги и т. д. Следует особо напомнить, что задание нужно выполнять так, чтобы не задеть самолюбия, не оскорбить того, кто был загадан.

Данное упражнение помогает участникам группы подготовиться к получению обратной связи в других упражнениях.

Рефлексия

Занятие №5.

Приветствие

Упражнение 1. «Спина к спине».

Ведущий говорит о том, что на группе имеется возможность получить опыт общения, недоступный в повседневной жизни. Двое участников группы садятся спиной к спине друг к другу и стараются в таком положении в течение 35 минут поддерживать разговор. По окончании они делятся своими ощущениями.

Ведущий может спросить:

- было ли это похоже на знакомые житейские ситуации (например, телефонный разговор), в чем отличия;

- легко ли было вести разговор;

- какой получается беседа более откровенной или нет.

Остальные участники группы также могут поделиться своими чувствами.

Упражнение 2. Мои идеалы.

Материалы: Бумага, ручки.

Ведущий предлагает участникам группы выделить разные, достаточно большие периоды в своей жизни и попытаться вспомнить, кто из ныне живущих или живших в прошлом людей был для подростков примером, на кого они хотели быть похожими в чем-то или во всем. Это могут быть не только родные и близкие, знакомые, друзья и т.д., но и вымышленные герои персонажи книг, фильмов, пьес, это могут быть и исторические личности (писатели, художники, политики и т.д.), и ныне живущие знаменитости. Чем они привлекательны? Помогли они в жизни или, может, помешали в чем-то?

Упражнение 3. «Монстр».

Прообраз этого упражнения имеется в практике групп психологической помощи взрослым детям из дисфункциональных семей.

Ведущий: «Все мы признаем за собой разные недостатки. Но так ли уж они, если вдуматься, страшны? Представим себе, что в центре нашего круга стоит чучело несимпатичное такое, вроде как ставят на огородах отпугивать птиц. Оно обладает всеми теми качествами, которые мы считаем своими недостатками. Так, если кто-то признает за собой некоторую слабость, он говорит: «Чучело такое-то» и называет этот недостаток. Затем каждый из нас скажет, чем, вообще-то, неплохи те качества, которые были названы, но не про те качества, которые назвал сам, а про те, которые назвали у нашего чучела другие».

Ведущий записывает, что называют участники, сам называет одну или несколько «черт чучела». После того, как все участники высказались, ведущий называет, что записал, а подростки говорят, какие плюсы имеет то или иное качество.

Рефлексия

Занятие №6.

Приветствие

Упражнение 1. «Мои проблемы»

Материалы: Бумага, ручки.

Ведущий предлагает участникам группы назвать примеры того, когда в их жизни проявлялись и когда удавалось совладать с:

- манипулированием другими для того, чтобы добиться их расположения к себе и любви;
- неумением позаботиться о другом человеке и/или о себе;
- трудностью мысленно поставить себя на место другого, понять его интересы, признать его права и т.д.

В групповой дискуссии по завершении упражнения желательно обсудить, стало ли проще понять свои проблемы, найти способ их решения.

Упражнение 2. Свое пространство.

Один из участников группы («протагонист») добровольно встает в центр круга. Ведущий предлагает ему представить себя «светилом», на различном расстоянии от которого находятся остальные участники группы «планеты». Протагонист, поворачиваясь лицом к участникам группы, просит встать их на различном расстоянии от себя так, чтобы очередной участник группы отошел от него на расстояние, соответствующее воображаемой дистанции в межличностных отношениях. После того как расстановка группы завершена, ведущий спрашивает протагониста насколько комфортно созданное им пространство и не хотел бы он внести какие-то изменения.

Проводить это упражнение более чем с тремя участниками в качестве «светила» за один раз не рекомендуется. В дискуссии не допускается обсуждение созданной схемы, но можно поделиться чувствами в зависимости от того, на какое расстояние оказался удаленным тот или иной участник, порассуждать, из чего складывается это расстояние, от чего оно зависит, хочется ли его сократить (увеличить). Последнее желательно обсуждать в абстрактном плане.

Игра «Крокодил»

(За игрой закрепилось это название, т.к. объяснение ее правил часто строит на примере слова крокодил, очень удобного для показа).

Ведущий говорит о том, что 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 некоторое слово или словосочетание (можно названия предметов, часто встречающихся в обиходе), вторая делегирует своего участника (лучше, если добровольно), которому сообщается загаданное слово. Последний должен изобразить это слово только с помощью жестов и мимики, а его команда попытаться понять, что было загадано.

Команды участников группы загадывают слова по очереди. После того, как в роли изображающего побывало большинство участников, можно обсудить собственные чувства, возникавшие, когда приходилось что-то изображать.

Рефлексия

Занятие №7.

Приветствие

Упражнение 1. Мотивы наших поступков.

Материалы: Бумага, ручки.

Ведущий: «Наши поступки по отношению к другим людям названы разными побудительными силами. Мы делаем что-то для других людей и потому, что симпатизируем им, любим их, и потому, что «так положено», так принято в обществе. Важно понимать, что движет нами в том или ином случае. Вот, например, страх, боязнь наказания иногда осознается нами так или иначе, иногда мы делаем что-то, может, не осознавая зачем, а может, думая, что из лучших побуждений, но в основе все тот же страх. Вспомните два случая один, когда вы сделали что-то для другого человека потому, что боялись его или чьего-то еще гнева, осуждения, наказания, хотя в тот момент и не осознавали этого, и другой, когда вы сделали что-то для другого по той же причине, но при этом прекрасно понимая, почему вы это делаете».

Участники группы, записав примеры из жизни, делятся ими. Затем ведущий просит таким же образом вспомнить два поступка, продиктованные стремлением следовать социальной норме, «быть как все», «не высовываться».

Обсуждение:

Что было труднее выполнить, не было ли трудно рассказать об этом и т.д.

Упражнение 2. «Чувства без слов».

Участники группы разбиваются на пары по взаимному желанию. Пары по очереди выходят в центр круга. Один из участников загадывает некоторое чувство (такое, чтобы его можно было назвать одним словом или словосочетанием) и пытается изобразить его

без помощи слов, только жестами и мимикой, а его партнер должен отгадать, что изображено. Затем подростки Меняются ролями, и «отгадчик», загадав чувство, пытается его изобразить. Остальные участники группы тоже могут принимать Участие в отгадывании, но только после того, как у «отгадчика» закончатся все предположения.

Рефлексия

Занятие №8.

Приветствие

Упражнение 1. Особые дары.

Ведущий предлагает участникам вспомнить, что они получили от окружающих (родных, близких, друзей, учителей и т.д.) такого, что можно было бы назвать «дар» в полном смысле слова. При этом может получиться примерно такая таблица:

	мать, отец	бабушка, дедушка	братья, сестры	тети, дяди	друзья, подруги
Детство до школы					
Начальная школа					
После начальной школы					

Когда участники заполнили листок, ведущий просит рассказать их о каком-нибудь из перечисленных ими даров любом, на выбор. Затем он просит участников рассказать, нет ли по отношению к кому-то из упомянутых людей чувства невыраженной благодарности. Если есть, то ведущий предлагает участникам по очереди высказать свою благодарность этому человеку или пользуясь техникой «пустого стула», или попросив кого-то из участников группы выступить протагонистом.

Упражнение 2. «Благодарность без слов».

Участники разбиваются на пары. Сначала один, а потом другой пытаются без помощи слов выразить чувство благодарности. Затем партнеры делятся впечатлениями о том, что чувствовал, выполняя это упражнение; искренно или наигранно выглядело изображение благодарности партнером; понятно ли было, какое чувство изображает партнер.

Упражнение 3. «Волшебный магазин».

Ведущий предлагает подросткам подумать, какими личными качествами они обладают. Затем он просит представить себе волшебный магазин, где он продавец, и где в обмен на те свои качества (ум, смелость, честность или лень, занудство, равнодушие), которых, как считают участники, у него в избытке, или те, от которых он хотел бы избавиться, можно получить другие личностные качества, нужные для себя. «Покупатель» сдает свои качества, «продавец» говорит, есть ли то, что требуется, сколько он мог бы дать взамен и т.д. В дискуссии участники группы делятся своими переживаниями от игры, обсуждают, любое ли человеческое качество ценно и т.д.

Рефлексия

Занятие №9.

Приветствие

Упражнение 1. Мотивы наших поступков.

Материалы: Бумага, ручки.

Ведущий напоминает участникам упражнение 18 и предлагает вспомнить по два случая, в одном из которых поступок был вызван неосознанным мотивом, а в другом тот же мотив осознавался. На этот раз названы: мотив любопытства (желание посмотреть, как поведет себя другой человек в ответ на какой-то поступок, возможно, желание узнать предел его терпения), мотив завоевывания любви другого человека (желание непременно добиться расположения, симпатии, дружбы, любви другого при помощи манипулирования им). В обсуждении участники делятся, легко ли было вспомнить такие случаи, а если

трудно, то почему, легко ли было осознать тот или иной мотив межличностных отношений и какие чувства владели, когда нужно было об этом рассказать.

Упражнение 2. Горячее место.

Ведущий предлагает подросткам узнать мнение о них остальных участников группы. Высказываться друг о друге он рекомендует приблизительно в такой форме: «Когда ты делаешь или говоришь то-то и то-то, у меня возникают такие-то чувства, и мне кажется, что это могло быть то-то и то-то». Используется только тот опыт, который был получен во время занятий. Следует избегать определений «нравится», «хорошо», «плохо».

Один из участников по желанию садится в центр круга. После того, как все высказались, подросток коротко рассказывает, что он испытал, когда говорили о нем. Участники высказываются по очереди, но на «горячее место» садятся только по желанию.

В обсуждении участники делятся впечатлениями, как изменились их чувства по отношению друг к другу после этого упражнения.

Упражнение 3. Медитация.

Аналогичное упражнение практикуется в группах встреч.

Ведущий просит участников сесть поудобнее и расслабиться возможно, используя при этом приемы релаксации (см. упр. 2). Говоря негромко и неторопливо, ведущий просит участников представить себе, что они идут по лесу. По обе стороны лесной дороги тихо шелестят деревья. Они выходят на поляну, посреди которой растет старое кряжистое дерево, под которым сидит мудрец. Ему можно задать вопрос и потом, терпеливо дожидаясь получить ответ. Участникам рекомендуется спросить его о какой-либо проблеме в отношениях с другими людьми. После этого нужно мысленно обойти вокруг дерева. На обратной стороне ствола висит отрывной календарь. «Какое на нем число? Как оно связано с окружающими людьми и с тобой?»

После упражнения участники делятся друг с другом: какой вопрос они задали мудрецу и какой получили ответ.

Рефлексия

Занятие №10.

Приветствие

Упражнение 1. Двойник.

Ведущий: «Наверно, вы смотрели фильмы про Терминатора. Помните, в одном из этих фильмов Терминатор мог принимать облик любого другого человека, становиться его двойником? Представьте себе, что он принял Ваш облик... Как в таком случае другие люди смогли бы узнать, кто перед ними – Вы или двойник, не пытаясь Вас «разобрать на запчасти», а просто побеседовав?.. Что в Вас есть уникального, неповторимого, такого, что ему не удалось бы скопировать? Какие вопросы Вам нужно задать, чтобы по ответам было очевидно, что Вы – это именно Вы, и никто другой? Что в Вас невозможно повторить?..» Участникам дается 3–5 минут на размышления, потом они рассказывают, к каким выводам пришли.

Психологический смысл упражнения состоит в побуждении задуматься, что в каждом из нас есть оригинального, неповторимого, каким уникальным жизненным опытом и внутренними психологическими ресурсами мы обладаем.

Обсуждение. «Каждый из нас в чем-то уникален. Для чего и когда важно задумываться над собственной неповторимостью, понимать, в чем она состоит? А когда, наоборот, лучше обращать внимание на то, что между людьми есть общего, в чем мы все похожи?»

Упражнение 2. Телеграммы.

В тренингах для подростков используется при завершении занятий группы.

Материалы: «Волшебная папка», бланки «телеграмм», ручки.

Ведущий раздает участникам группы по набору «бланков телеграмм» листов с именами всех участников группы, и просит написать самое хорошее, что каждый участник узнал о других подростках и о себе самом. Ведущий собирает «телеграммы» в

«волшебную папку», чтобы во время следующего упражнения просмотреть, нет ли оскорбительных и грубых телеграмм и если есть, вернуть авторам с просьбой переписать. Возможность просмотра телеграмм оговаривается заранее.

Упражнение 3. Я реальный; идеальный; глазами других.

Материалы: Бумага, цветные карандаши.

Ведущий просит участников группы нарисовать себя таким, как есть, таким, каким хотел бы быть, и таким, каким тебя видят другие люди.

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

Упражнение 4. «Прощание».

Рефлексия чувств о пройденном курсе занятий.