



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическая коррекция чувства одиночества у  
подростков с низким уровнем самооценки**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«Психологическое консультирование»  
Форма обучения очная**

Проверка на объем заимствований:

65,83% авторского текста  
Работа рекоменд. к защите  
рекомендована/не рекомендована  
«М» 15 2024 г.

зав. кафедрой ТиПП

О.А. Кондратьева Кондратьева О.А.

Выполнила:

Студентка группы ОФ-410/227-4-1

Бибикина Дарья Андреевна

Научный руководитель: Е.В. Барышникова

канд. пед. наук, доцент кафедры ТиПП

Барышникова Елена Викторовна Е.В. Барышникова

Челябинск

2024

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА У ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ САМООЦЕНКИ .....	9
1.1 Феномен одиночества в психолого-педагогических исследованиях ..	9
1.2 Возрастные особенности переживания одиночества у подростков с низким уровнем самооценки .....	15
1.3 Теоретическое обоснование модели исследования психолого-педагогической коррекции чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки .....	22
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА У ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ САМООЦЕНКИ .....	29
2.1 Этапы, методы, методики исследования .....	29
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования .....	36
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРЕМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА У ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ САМООЦЕНКИ .....	48
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки .....	48
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки .....	53

3.3 Рекомендации для родителей и педагогов по профилактике и коррекции чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки.....	58
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	68
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	73
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики самооценки и переживания чувства одиночества у подростков.....	85
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования самооценки и переживания одиночества у подростков.....	90
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки.....	96
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты исследования самооценки и переживания одиночества у подростков после реализации программы .....	119

## ВВЕДЕНИЕ

Вся наша жизнь делится на определенные возрастные этапы, каждый из которых имеет свои особенности. С одиночеством человек сталкивается неоднократно, но в зависимости от возраста переживает этот процесс по-разному. В период подросткового возраста человек встречается с большими переменами как физическими, так психологическими. На данном этапе жизни постепенно начинает формироваться мировоззрение, прежние идеалы и ценности теряют свою былую значимость, из-за чего подростки чувствуют себя одинокими и зачастую непонятыми окружающими. В силу возрастных особенностей подростки достаточно резко реагируют на вопросы, связанные с самоутверждением, признанием, взаимопониманием, самооценкой, из-за чего негативные переживания по поводу одиночества возрастают. Подросток, в попытках доказать себе и окружающим значимость своей личности, ее исключительность и своеобразие, неизбежно сталкивается с состоянием одиночества.

По мнению А.Л. Свенцицкого одиночество является одним из психологических состояний, которое индивид испытывает, когда ощущает острую потребность в социальных связях с другими людьми [60].

В подростковом возрасте переживание одиночества ощущается особенно остро. Это напрямую связано с развитием процесса рефлексии, самосознания, появлением потребности в общении и признании сверстниками, с формированием чувства обособленности, а также с самооценкой. Психологическое благополучие подростка определяют многие факторы, к примеру, целостность границ психологического пространства, отсутствие чувства одиночества, из-за чего очень важно определить взаимосвязь личностного переживания одиночества с независимостью психологического пространства подростка.

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что большое количество исследований были направлены на изучение состояния одиночества у пожилых людей [10; 23].

Вместе с тем, необходимо рассматривать это состояние и у подростков, поскольку подростковый возраст, как отмечают психологи В.С. Березин, И.С. Кон, Н.Н. Толстых, трудный [5; 37; 65]. Он сопровождается серьезными физиологическими изменениями: развиваются вторичные половые признаки, резкий рост может быть причиной возникновения проблем с сердцем, кровоснабжением, а эмоциональный фон становится неустойчивым. Также в этот период происходит и психическое развитие: подросток начинает усваивать новые социальные нормы, переосмысливает свои ценности, у него появляется интерес к собственной личности и многое другое. Однако в настоящее время проблема переживания одиночества у подростков остается наименее исследованной. В связи с этим считаем выбранную тему актуальной.

Переживание подростками одиночества сопровождается чувствами опустошенности, отчужденности и отверженности. Оно может перерасти в устойчивое негативное психологическое состояние, влияющее на все остальные чувства и переживания, а в крайней случае даже стать препятствием развитию личности.

Изменения в общении с родителями и значимыми взрослыми, и переключение внимания на сверстников может усугубить переживание одиночества у подростков. Если подросток не получает достаточного внимания, признания и эмоционального отклика от друзей и одноклассников, если его потребности в принятии и самоутверждении не удовлетворяются, то это также может способствовать развитию чувства одиночества. Проблема данного феномена в подростковом возрасте напрямую связана с развитием самооценки. Потому что именно неуверенность в себе и своих силах способствует отстранению индивида от привычных для него социальных групп.

Вместе с тем, одиночество не всегда влияет на подростков только в негативном ключе. На данном этапе жизни человеку важно уединение, поскольку именно в эти моменты он может рефлексировать, переосмысливать различные поступки и происходящие с ним изменения. При этом постоянное нахождение подростка наедине с собой может являться сигналом того, что он имеет определенные проблемы во взаимоотношениях со сверстниками, а возможно и с самоопределением.

Таким образом, подростковый возраст – это время, когда выстраиваются устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования, которые в дальнейшем во многом определяют жизнь взрослого человека, его физическое и психологическое здоровье, общественную и личную зрелость. Переживание одиночества в подростковом возрасте может существенно повлиять на дальнейшее взросление человека. С учетом сказанного была выбрана тема исследования: «Психолого-педагогическая коррекция чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки».

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки.

Объект исследования – чувство одиночества у подростков.

Предмет исследования – психолого-педагогическая коррекция чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки.

Гипотеза исследования:

1) уровень переживания чувства одиночества у подростков коррелирует с низким уровнем самооценки;

2) уровень переживания чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции чувства одиночества у подростков с

низким уровнем самооценки, включающей беседу, игры, упражнения, групповую дискуссию.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть феномен переживания одиночества в психолого-педагогических исследованиях.
2. Раскрыть особенности переживания одиночества у подростков с низким уровнем самооценки.
3. Разработать модель исследования психолого-педагогической коррекции чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки.
4. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки.
7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.
8. Составить рекомендации для родителей и педагогов по коррекции чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические методы: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические методы: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование.
3. Психодиагностические методы: тестирование по методике диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсон, тестирование по методике «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева, тестирование по методике «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева.

4. Математические методы: коэффициент ранговой корреляции Спирмена  $r_s$ , Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя образовательная школа № 129 г. Челябинска», учащиеся 9-1 класса в количестве 20 человек.



# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА У ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ САМООЦЕНКИ

## 1.1 Феномен одиночества в психолого-педагогических исследованиях

В настоящее время не существует единого подхода к изучению феномена одиночества. На протяжении многих лет философы, социологи и психологи пытались определить сущность этого явления. На данный момент существует определенное противоречие в понимании влияния одиночества на человека [2; 21; 40; 46; 52; 62]. С одной точки зрения одиночество деструктивно влияет на индивида, а с другой, напротив, служит неотъемлемой частью самопознания и несет сугубо положительное влияние на формирование личности. Причиной данного расхождения суждений является недостаточное изучение психологического механизма переживания одиночества [7, с. 315].

Во многих научных трудах рассматривалась взаимосвязь одиночества с такими понятиями, как «уединенность», «изоляция» и «отчуждение» [33; 44]. Существует определенная основа этих состояний, они могут дополнять друг друга, но все же одиночество имеет явные отличия. Основанием этому служит предположение о наличие некой внутренней структуры. Переживая одиночество, человек чувствует привычный мир чуждым ему, а социум – враждебным, из-за чего происходит распад прежних связей и отношений с другими людьми [2, с. 15]. Изоляция обусловлена физическим обособлением от социума и не сопровождается внутренними переживаниями. Она всегда подразумевает за собой принудительное или своевольное исключение из своей жизни социума или определенного круга людей. В отличие от изоляции, для одиночества характерно нарушение взаимосвязи между

гармонией личности и окружающими людьми. Испытывая конфликт с самим собой и социумом, человек может столкнуться с внутренними переживаниями и даже кризисами [13, с. 7].

Говоря об одиночестве, как о психологическом процессе, можно выделить определенные категории данного состояния. Одиночество как чувство обусловлено осознанием отличия индивида от других людей, из-за чего возникает психологический барьер, препятствующий общению, а также способствующий развитию ощущения непонимания и неприятия себя другими людьми [37, с. 22]. Если рассматривать одиночество как процесс, то для него характерна постепенная утрата навыков понимания и осуществления определенных общественных норм, принципов и ценностей. В результате процесса одиночества индивид теряет статус субъекта общественных отношений. Также одиночество может быть жизненной позицией, в этом случае человек намеренно отказывается иметь тесные отношения с кем-либо: от близких родственников до коллег по работе. В данном случае индивид отстранен не только от других людей, но и от общества в целом [13, с. 10].

О феномене одиночества говорили многие психологи и психотерапевты. С.Г. Корчагина, исследуя феномен одиночества, выделила несколько подходов, посвященные данной теме. Первыми, кто затронули эту тему, был З. Фрейд и его последователи. С точки зрения психодинамической модели, чувство одиночества напрямую зависит от детства. Ребенок, получающий большое количество внимания и любви от родителей и других людей, взрослея, требует такого же отношения и от своего окружения. Не получая дельного внимания, нарциссическая личность испытывает недостаток общения, человек становится враждебным, что в будущем приводит к развитию «синдрома одиночества». Причины одиночества в данном случае связаны с деформацией развития личности и ее способности к разумному саморазвитию [Цит. по: 38, с. 21].

Социологический подход, авторами которого являются Д. Рисмен, К. Боумен и Р. Слейтер, предполагает, что одиночество – это нормативное общественное явление [Цит. по: 38, с. 31]. Оно не зависит от личностных переживаний человека. Одиночество с точки зрения социологического метода является следствием социальных сил, таких как нарушение связей в первичной группе, увеличение семейной и социальной мобильности. Одной из причин одиночества может стать большая значимость событий, происходящих в жизни человека или в мире в целом [71].

Согласно когнитивному подходу, одиночество является конструктом сознания. Человек чувствует себя одиноким, когда понимает несоответствие между достигнутыми и желаемыми уровнями его социальных контактов. То есть индивид может чувствовать себя одиноким только тогда, когда осознает это состояние. И наоборот, если внешне человек кажется одиноким, но сам себя таковым не считает, то в таком случае он не переживает данный процесс [51]. Э. Пепло и Д. Перлман являются главными представителями когнитивного подхода. В своих научных трудах они объясняли возникновение одиночества посредством появления у человека как ситуативных, так и характерологических факторов, а также влияния на него жизненного опыта и формирования собственного «я». Описывая феномен одиночества, Э. Пепло опирается на теорию атрибуции, или «объяснения». Индивид становится одиноким в том случае, если он осуществляет явную атрибуцию себя как одинокого человека. В этом случае чувство одиночества развивается и усиливается. Получается, что осознание собственного одиночества и фиксация личностных переживаний на нем, непрерывное восприятие себя как одинокого человека становится проблемой развития этого явления в жизни индивида [Цит. по: 45].

Представители интеракционистского подхода считают, что на одиночество влияют как личностные, так и ситуативные факторы. Вместе с тем, одиночество – это нормальный процесс, связанный с недостаточным

взаимодействием с социумом. Главным представителем данного подхода является Р. Вейс. Он рассматривает феномен одиночества, как результат взаимосвязи личностных и ситуативных аспектов жизни человека. В. Серма считал одиночество переживанием глубокого внутреннего кризиса. Также он утверждал, что причиной увеличения самоубийств у подростков и молодых людей является тяжелое переживание одиночества [Цит. по: 13, с. 11].

С точки зрения феноменологического подхода причиной возникновения одиночества является несоответствие общественным образцам общения и межличностным отношениям реальных потребностей человека. Индивид в стремлении к идеальной модели межличностных отношений теряет свое «Я» и сталкивается с одиночеством. К. Роджерс в своей Я-теории личности считает, что одиночество возникает вследствие смыслового напряжения внутреннего «Я» человека и его социального представления [Цит. по: 52].

Экзистенциальное направление трактует одиночество, как неотъемлемую часть человеческого существования. Представители данного подхода признают развитие личности вне социума. Социум разрушает личность, и только находясь в состоянии одиночества, индивид не поддается его воздействию. Феномен одиночества рассматривали в своих трудах А. Камю, Ж.-П. Сартр, М. Хайдеггер, К. Ясперс. С точки зрения данного направления одиночество – это базис любого индивидуального бытия, человек приходит к одиночеству, когда не находит интереса в общении с людьми [Цит. по: 14, с. 109].

А. Маслоу, как представитель гуманистического подхода, считает, что человек имеет потребность в одиночестве. Стремясь к собственной актуализации и самосовершенствованию, индивид нуждается в уединении и одиночестве. В данном случае одиночество носит позитивный характер. И здесь очень важен сам процесс его переживания. Находясь в одиночестве, человек выносит определенный опыт из своих переживаний.

По мнению А. Маслоу человек находится в процессе самоактуализации всю свою жизнь, а значит и состояние одиночества необходимо ему на протяжении всей его жизни [Цит. по: 52].

В отечественной психологии взгляд на феномен одиночества был иным. Более глубоко проблему одиночества стали изучать в конце 20 века, это было связано с изменениями в социально-культурной среде [68].

А.Г. Гизатуллина исследовала феномен одиночества с точки зрения системно-антропологического анализа, суть которого заключается в нахождении смысла пребывания человека в одиночестве. По ее мнению, оно напрямую связано с самовосприятием и самооценкой личности. И неправильное развитие данных факторов влияет на появление чувства одиночества у человека. Благодаря системно-антропологической психологии можно комплексно изучить бытовое и концептуальное понимание психологии одиночества [14].

Л.И. Дементий рассматривает проблему одиночества, как социальное явление. Она выделяет несколько причин возникновения одиночества [Цит. по: 22]:

- 1) специфика личности, то есть человек осознанно становится одиноким, либо имеет определенные черты характера, из-за которых не может поддерживать близкие отношения с другими людьми;
- 2) обстоятельства, не зависящие от человека, например, изоляция;
- 3) обстоятельства, при которых определенный круг людей игнорирует, избегает индивида.

Также Л.И. Дементий подчеркивает, что не существует одной причины, из-за которой человек переживает одиночество, на это состояние влияет множество факторов [Цит. по: 22].

В своем исследовании С.Г. Корчагина определяет одиночество как психическое состояние человека, переживающего невозможность или нежелание принимать адекватный отклик, принятие и признание другими людьми. Переживание одиночества, как и любого другого чувства, не

вечно, а невозможность или нежелание получать отклик социума имеет субъективный характер. Именно субъективная неспособность или непринятие чувства, которое реально испытывать, выйдя из данного состояния, и определяет всю сущность феномена одиночества. В своем исследовании Корчагина описывает четыре вида одиночества, каждый из которых имеет свою степень нормы и патологии [37, с. 77].

Первый вид – это отчужденное одиночество, оно подразумевает некий механизм обособления, при котором человек избегает друзей, родных, близких и общество в целом [37, с. 79].

Далее идет диффузное одиночество. Оно сопровождается потерей собственной идентичности. Человек в погоне за идеалом теряет свое «Я», он старается идентифицировать себя с другими людьми, перенимает их характер, точку зрения. Данный вид одиночества сопровождается субъективным растворением в «значимом другом» и отрешенностью от самого себя [37, с. 85].

Третий вид одиночества – диссоциированное, оно имеет пограничное состояние и не способно к нормальному проявлению. Переживая данный вид одиночества, человек, вначале полностью идентифицирует себя с другой личностью, перенимая все ее взгляды, повадки, характер, жизненные принципы, а затем полностью отторгает этот образ [37, с. 95]. В моменты отрицания проявляется истинное отношение индивида к собственному «Я»: одни грани своей личности он полностью принимает, а другие – решительно отрицает. И когда человек видит эти отвергнутые качества в объекте идентификации, он полностью теряет себя. Весь этот процесс сопровождается болезненным переживанием одиночества.

Переживая последний, субъективно-позитивный, вид одиночества, человек принимает себя, свою личность, осознает собственную индивидуальность и самость. Этот вид одиночества сочетает в себе равновесие процессов идентификации и обособления [37, с. 106].

В своем исследовании А.Г. Гизатуллина отмечает, что А.У. Хараш считает одиночество естественным процессом, происходящим в жизни человека. По его мнению, одиночество не несет за собой отсутствие внешних связей, напротив, оно является неизменным переживанием своей идентичности от окружающего мира. И это переживание напрямую связано с процессом рефлексии и осознанием своей самости, а также оно способствует личностному росту. Получается, по мнению А.У. Хараша, одиночество позитивно влияет на человека [Цит. по: 22].

Таким образом, мы рассмотрели феномен одиночества и можем отметить, что он сопровождает человечество на протяжении всего существования, и сама характеристика данного понятия среди ученых не имеет единой трактовки. Мы выяснили, что в науке феномен одиночества рассматривается с точки зрения двух направленностей. С одной стороны, можно сказать, что одиночество – это важная ступень в личностном самопознании и самоопределении, оно является естественным процессом, происходящим в развивающейся, готовой к рефлексии личности [38]. В ином случае одиночество рассматривается, как деструктивное чувство, влияющее на психологическое здоровье человека в негативном ключе. Тем не менее, на данный момент возрастные аспекты одиночества изучены не до конца, а именно, его своеобразие на одном из самых важных этапах развития личности – подростковом возрасте.

## 1.2 Возрастные особенности переживания одиночества у подростков с низким уровнем самооценки

Подростковый возраст имеет границы от 11-12 до 14-15 лет. В этот период у подростков происходят физиологические и психические изменения. Подросток начинает больше интересоваться собой и своим телом, многие особенности могут восприниматься им излишне критично. Будь это лишний вес, чрезмерная худоба, «неправильные черты лица», неидеальная кожа. Все эти факторы сказываются на самооценке подростка,

он может чувствовать себя неполноценным, закрываться в себе [24; 39; 54]. В этот период формируются устойчивые формы поведения, самооценка, характер, средства эмоционального реагирования. Однако этот возраст сопровождается крахом бывшего мироощущения, психологическим дискомфортом, появлением внутренней тревожности. Пик эмоциональной неустойчивости у мальчиков приходится на 12-14 лет, а у девочек в 13-15 [64].

Во всех сферах жизни возникают качественно новые психические образования. Элементы взрослости появляются в результате перестройки организма, самосознания, меняются отношения со сверстниками и взрослыми, способы взаимодействия с ними, меняются интересы, учебная деятельность, морально-этические нормы – все это сказывается на поведении, деятельности и отношении с другими людьми [11; 48].

Также у подростков меняется социальная ситуация развития. В подростковом возрасте она представляет собой переход от зависимого детства к самостоятельности и ответственности. Ведущей деятельностью становится интимно-личностное общение [17]. В результате взаимоотношений со сверстниками подросток обретает новый уровень самопознания, у него закладываются навыки социального общения. Из-за таких кардинальных перемен в интересах достаточно часто у подростков страдает учебная деятельность, мотивация к обучению в школе снижается [67].

На данном этапе жизни перед подростком возникает ряд личностных задач. Все они связаны с прохождением кризисов личности: кризисом идентичности и кризисом сепарации от семьи [53; 56]. Родители уже не так влияют на ребенка, как это было в младшем школьном возрасте. В вопросах взаимоотношений с друзьями и противоположным полом подросток больше прислушивается к мнению сверстников. Но все же понятие морали, жизненных ценностей, ценностных ориентаций зависит от воспитания родителей [67, с. 55].



Переживание одиночества в подростковом возрасте в большинстве случаев формируется из объективных условий [59, с. 169]:

- 1) стремлением быть независимым от родителей; преобразованием в межличностных отношениях, связанных с острой необходимостью во взаимодействии со сверстниками;
- 2) переживаниями, связанными с учебой, поиском смысла своей жизни, а также началом вступления в новые жизненные условия.

Подростковое одиночество изучалось многими учеными, в данном исследовании мы выделили несколько основных подходов к данному феномену.

Так, И.С. Кон считает, что развитие самосознания, понимание своего отличия от других людей способствует развитию чувства одиночества. В переходном возрасте происходят изменения в понимании сущности одиночества, если дети обычно объясняют его как особое физическое состояние, то подростки видят в нем как отрицательный, так и положительный смысл. В понимании И.С. Кона одиночество – это нормальное состояние, переживание которого характерно для подросткового возраста. Но вместе с осознанием человека своей уникальности и непохожести на других, возникает данное чувство, сопровождающееся определенным драматизмом и тяготой переживания [36, с. 140].

Ощущая одиночество, подросток нередко может столкнуться с эгоистичным отношением к социуму, у него развивается такая форма поведения, при которой он противопоставляет собственную личность обществу, из-за чего избегает его и может прибегнуть к экстремистским и криминальным действиям, токсикомании и алкоголизму [7].

Переживая одиночество, подросток зачастую теряет связь с собой и другими, это происходит из-за нереальности выстраивания и поддержки нужных взаимоотношений с другими людьми или итогом потери потребности в социальном взаимодействии [37, с. 77].

Чувство одиночества характеризуется следующими элементами [50]:

- 1) дефицитом контакта с самими собой;
- 2) отсутствием умения преодоления эмоциональных барьеров с другими людьми;
- 3) потерей жизненных ориентиров;
- 4) невозможностью найти свое место в обществе людей.

На возникновение чувства одиночества у подростков влияют не только трудности в межличностных отношениях, но и потеря смысла собственного существования [30]. В попытке сохранения самоидентичности, подросток начинает бояться быть самими собой и всячески отличаться от других. Его пугает непринятие обществом собственной индивидуальности [64, с. 110].

И.М. Вельм и Г.М. Тихонов выявил классификацию причин, способствующих развитию чувства одиночества в подростковом возрасте [9, с. 470]:

- 1) причины, связанные с физическим и психическим развитием, стремлением к самостоятельности, отдалением от родителей, желанием быть значимым для своего круга общения;
- 2) причины, связанные с личностными переживаниями (застенчивость, неуверенность в себе, низкая самооценка, робость, стеснение, неумение заводить новых друзей и др.);
- 3) причины, связанные с общественными структурами (изменения в структуре семьи, чрезмерное неприятие другими, пребывание в роли аутсайдера, завышенные ожидания, которые не могут воплотиться в жизнь; насильственная изоляция и др.).

Исследуемые И.М. Вельмом и Г.М. Тихоновым причины способствуют развитию одиночества, когда подросток попадает в определенные обстоятельства: ограниченный и сведенный к минимуму социальный круг общения, неправильное развитие личности, трудности с

самоопределением, неумение выстраивать верные отношения с людьми [9].

Автор Р.В. Шмелев обращает внимание на то, что одиночество может быть опасно в случае, если оно перерастет в обыденное, привычное состояние человека. Тогда страх быть одиноким заменяется социофобией, тревожным расстройством, при котором подросток из-за боязни других людей избегает межличностных отношений в принципе. Из-за этого расстройства подросток теряет все социальные контакты, он боится знакомиться с новыми людьми, выступать перед публикой, участвовать в организационных собраниях по учебе или работе. У таких подростков ухудшается работоспособность, они перестают учиться, их эмоциональная сфера жизни сильно страдает [69].

Исследуя проблему одиночества, В.С. Березин выделил определенные качества личности подростка, расположенного к формированию постоянного чувства одиночества, это внешние факторы, подтверждающие предрасположенность к данному феномену [5, с. 35]:

- импульсивность, независимость;
- высокий уровень тревожности;
- впечатлительность;
- замкнутость, избегание межличностных контактов;
- чрезмерная индивидуальность, стремление быть не похожим на других;
- робость, боязливость.

Выявление данных признаков на начальных этапах может помочь специалисту в дальнейшей работе с подростками, переживающими чувство одиночества [54, с. 32].

Самооценка – это ценность, значимость, которой человек наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, поведения и деятельности [45, с. 541].

Проблема возникновения и развития самооценки является одной из ключевых в развитии личности. Самооценка является нужным компонентом самосознания, т.е. осознания человеком самого себя, своих физических сил, умственных способностей, поступков, мотивов и целей своего поведения, отношения к окружающему, к другим людям, самому себе [23].

Ч.Х. Кули рассматривает самооценку как результат взаимодействия индивида и группы. Индивид оценивает и воспринимает себя в соответствии с теми характеристиками и ценностями, которые приписывают ему другие [Цит. по: 40].

Чувство одиночества проявляется в сильном эмоциональном переживании, в полном погружении в самого себя, оно является тяжелым психическим состоянием, а также определенной формой самосознания. Самооценка определяет отношение подростка к самому себе, которое влияет на переживание одиночества [43]. Известно, что возникновение чувства одиночества будет зависеть от того, какая у подростка самооценка. Так же выявлено, что чем выше у подростка чувство одиночества, тем ниже у него самооценка и наоборот [28].

Существуют две главных точки зрения относительно того, как самооценка влияет на одиночество. Исходя из первой, причиной одиночества является внутреннее психическое отчуждение от себя. Приверженцы второй точки зрения считают, что низкая самооценка может привести к установкам и поведению, которые затрудняют нормальное социальное взаимодействие и, следовательно, создают основу для одиночества [50].

К. Роджерс, например, интерпретировал одиночество как отрыв личности от своих истинных эмоций и чувств. Он считал, что многие люди стараются добиться признания и любви, но, в то же время, скрывают свою настоящую сущность, что приводит к отчуждению от самого себя. Тем самым, К. Роджерс полагал, что одиночество возникает от

индивидуального восприятия диссонанса между истинным «Я» и тем, как видят «Я» другие люди [Цит. по: 20].

Часто низкая самооценка представляет собой комплекс поведения и взглядов, которые мешают установлению и поддержанию здоровых социальных отношений. Подростки с низкой самооценкой склонны толковать социальные взаимодействия отрицательно и воспринимать неудачи в общении как проявления своей недостаточности, предполагая, что их не оценивают достаточно высоко. Они часто реагируют на приглашения к общению отказом в нем [8]. Согласно исследованиям, подростки с низкой самооценкой более склонны к враждебности по отношению к отвергнувшим их партнерам, но особенно отзывчивы и дружелюбны к своим близким друзьям. Однако, наиболее важно то, что они склонны воспринимать неопределенные социальные ситуации негативно, в большей мере, чем подростки с высокой и адекватной самооценкой [12; 26].

Обычно низкая самооценка приносит с собой проявления самоунижения и поведения, которые нарушают социальную компетентность людей и приводят к возникновению чувства одиночества. Доказано, что влияние самооценки на продолжительность одиночества было обнаружено и подтверждено в исследованиях К. Кутрони, Д. Рассела и Л. Пепло [13]. Ученые установили, что важную роль самооценка играет в том, испытывают ли подростки чувство одиночества только в начале учебного года, или на протяжении всего учебного процесса [34].

Таким образом, в подростковом возрасте появляются качественно новые преобразования, как на физиологическом, так и психическом уровне. Состояние одиночества достаточно остро проявляется именно в подростковом возрасте, поскольку этот период подросток находится в поиске собственной идентичности, ищет новые социальные связи, пытается по-новому взаимодействовать с окружающим миром и людьми. В свою очередь самооценка определяет отношение подростка к самому себе,

которое влияет на переживание одиночества. Можем отметить, что ученые считают, что возникновение чувства одиночества будет зависеть от того, какая у подростка самооценка.

### 1.3 Теоретическое обоснование модели исследования психолого-педагогической коррекции чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки

Психологическая коррекция – определенная система мероприятий, которая направлена на изменение поведения, исправление психологических затруднений и нарушений, посредством особых средств психологического воздействия [25].

Психолого-педагогическая коррекция – работа психолога и педагога, направленная на улучшение способностей ребенка в обучении, поведении и взаимоотношениях с другими людьми, с целью раскрытия его творческого потенциала [26].

Целенаправленное воздействие реализуется благодаря особому психокоррекционному комплексу, который включает в себя взаимосвязанные блоки. Каждый из этих блоков состоит из определенных методов и задач и направлен на разрешение различного рода задач [3].

Изучение и анализ психолого-педагогической литературы предоставили возможность разработать дерево целей и спроектировать модель психолого-педагогической коррекции чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки.

Моделирование – метод познания, который состоит из исследования каких-либо явлений, систем или процессов через создание и анализ их моделей [15, с. 43].

Модель – вспомогательный компонент, который определенным образом соответствует исследуемому объекту [66, с. 45]. В.И. Долгова в своих исследованиях отмечала, что в процессе исследования модель

является самостоятельным объектом, благодаря которому можно получить новые знания о самом объекте [Цит. по: 28, с. 41].

В психологии под моделированием понимается исследование психических состояний и процессов с использованием реальных или абстрактных моделей для формальной проверки их эффективности [31, с. 2]. В данном случае модель представляет собой систему объектов или знаков, которая воссоздает ключевые характеристики оригинальной системы. Это специальное представление объекта, которое воспроизводит его основные черты в определенном контексте [42, с. 11].

Первоначальным этапом моделирования является определение целей при помощи технологии «дерево целей». В настоящее время данный метод является наиболее эффективным способом планирования.

Дерево целей – такая система, при которой цели распределяются в иерархической последовательности, начиная от общего и приходя к частному. Благодаря чему в результате получается пошаговый план действий [42, с. 23].

При проектировании дерева целей необходимо следовать определенному алгоритму:

1. Определение главной цели.
2. Разделение главной цели на подцели первого уровня.
3. Разделение подцелей первого уровня на подцели второго уровня.
4. Разделение подцелей второго уровня на более формальные детальные составляющие.

Главная цель разбивается на более мелкие подцели. В следствие чего можно представить сложную цель и построить четкий алгоритм достижения данной цели.

При построении дерева целей необходимо учитывать следующие требования [42]:

1. Разделение должно быть полным, нельзя допускать того, чтобы какой-либо из компонентов был пропущен.

2. Разделение должно быть исключительным, значит, что никакая из простых задач не может вмещать в себя другую.

3. У разделений должна быть общая основа для всех простых задач.

4. Разделение следует вести равномерно. Все уровни должны включать в себя задачи единообразного масштаба и важности.

Раскроем «дерево целей» психолого-педагогической коррекции чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки (рисунок 1).



Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования психолого-педагогическая коррекция чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки

Генеральная цель рассматриваемого нами дерева целей – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки.

1. Теоретически обосновать проблему исследования психолого-педагогической коррекции чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки.



1.1. Рассмотреть феномен одиночества в психолого-педагогических исследованиях.

1.2. Рассмотреть возрастные особенности переживания одиночества у подростков с низким уровнем самооценки.

1.3. Теоретически обосновать модель исследования психолого-педагогической коррекции чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки

2. Организовать опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки.

3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки.

3.2. Проанализировать результаты реализации программы психолого-педагогической коррекции чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки.

3.3. Составить рекомендации для родителей и педагогов по коррекции чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки.

На основе спроектированного дерева целей была составлена модель психолого-педагогической коррекции чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки (рисунок 2).

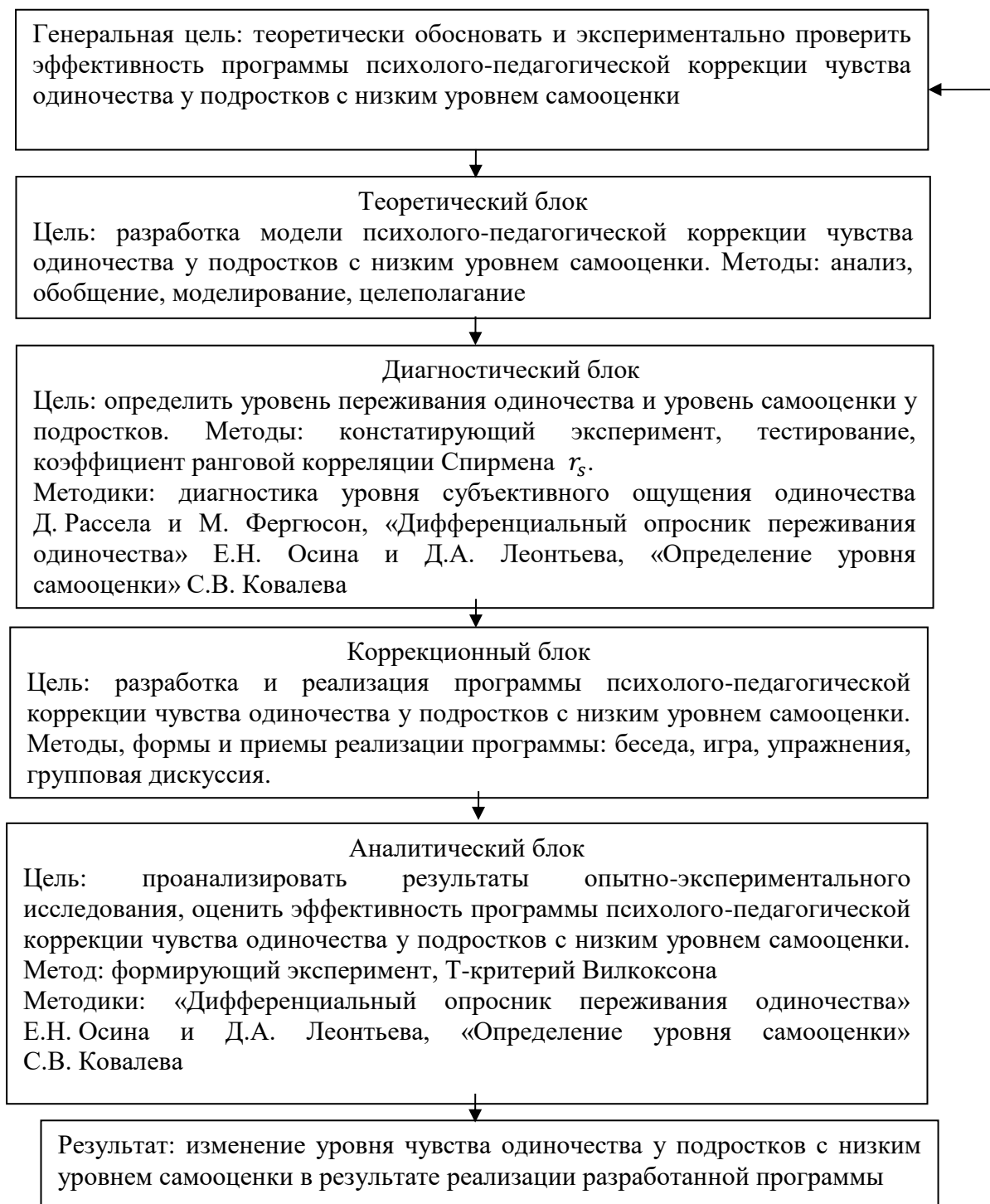


Рисунок 2 – Модель исследования психолого-педагогической коррекции чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки

Охарактеризуем блоки представленной модели:

1. Теоретический блок включает анализ и обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме психолого-педагогической коррекции переживания одиночества у

подростков с низким уровнем самооценки, моделированием и определением методов и методик, которые нужны для решения поставленных задач исследования.

2. Диагностический блок включает три методики, благодаря которым можно оценить уровень переживания одиночества у подростков, а также уровень их самооценки: диагностика уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсон, «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева, «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева, а также метод математической статистики – коэффициент ранговой корреляции Спирмена  $r_s$ .

3. Коррекционный блок включает в себя программу психолого-педагогической коррекции переживания одиночества у подростков с низким уровнем самооценки. На коррекционном этапе осуществляется работа по коррекции переживания чувства одиночества и уровня самооценки. Программа рассчитана на 10 занятий.

4. Аналитический блок включает анализ результативности коррекционных занятий, а именно сравнение результатов в начале и конце эксперимента, также установление динамики в количественных и качественных показателях при помощи тестирования по методике «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева, тестирование по методике «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева.

Таким образом, нами было сконструировано «дерево целей» по проблеме психолого-педагогической коррекции переживания одиночества у подростков с низким уровнем самооценки и разработана модель психолого-педагогической коррекции переживания одиночества у подростков с низким уровнем самооценки, включающая в себя целевой, теоретический, диагностический, коррекционный и аналитический блоки.

Выводы по главе 1

Мы рассмотрели феномен одиночества в психолого-педагогической литературе и установили, что одиночество – это состояние, влияющее на эмоциональный фон человека, который испытывает нехватку коммуникативного общения с другими людьми. Формируясь как личность, подросток, в попытках доказать себе и окружающим свою индивидуальность, неизбежно сталкивается с чувством одиночества. Возникновение чувства одиночества в подростковом возрасте связано с развитием рефлексии, преобразованиями в самосознании, потребностью в принятии окружающими, нехваткой в общении, а также с кризисом самооценки. Также на формирование одиночества в подростковом возрасте влияют такие внешние факторы, как изменения в структуре семьи, переезд, пребывание в роли аутсайдера, травля со стороны сверстников, вынужденная изоляция. Переживание одиночества в подростковом возрасте влияет на дальнейшее развитие личности. Чтобы одиночество не несло за собой негативных последствий уже во взрослой жизни, важно, чтобы подросток относился к данному чувству положительно. В целом можно сказать, что самооценка в психолого-педагогической литературе изучается довольно подробно. В нашем понимании самооценка – это представление человека о самом себе, своих возможностях, качествах. Уровень самооценки личности в целом зависит от уровня притязаний человека. В современной психологии в зависимости от реалистичности самооценку принято разделять на адекватную и неадекватную или завышенную и заниженную.

Также нами было составлено «дерево целей» по проблеме исследования и разработана модель психолого-педагогической коррекции переживания одиночества у подростков с низким уровнем самооценки.

## **ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА У ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ САМООЦЕНКИ**

### **2.1 Этапы, методы, методики исследования**

Эмпирическое исследование проводилось нами с целью выявления особенностей переживания одиночества у подростков.

Исследование переживания одиночества у подростков проходило в несколько этапов:

1. Поисково-подготовительный этап. На данном этапе осуществлялся анализ психолого-педагогической литературы по проблеме переживания одиночества у подростков, раскрыт феномен одиночества в психолого-педагогических исследованиях, определены возрастные особенности переживания одиночества у подростков, были подобраны методики для проведения эксперимента с учетом возрастных характеристик исследуемых и темы работы, сформулирован методологический аппарат исследования. Также была составлена программа проведения констатирующего эксперимента, определена последовательность проведения экспериментальных действий, составлена инструкция проведения тестирования.

2. Опытно-экспериментальный этап. В ходе данного этапа было проведено описание этапов, методов, методик исследования переживания чувства одиночества у подростков, описана выборка исследования, проведен констатирующий эксперимент, определены подростки, переживающие чувство одиночества, проведен корреляционный анализ взаимосвязи одиночества и уровня самооценки у подростков, а также разработана и проведена программа психолого-педагогической коррекции чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки.

3. Контрольно-обобщающий этап. На данном этапе был осуществлен анализ полученных результатов исследования, сформулированы выводы, разработаны рекомендации для родителей и педагогов по коррекции чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки.

Исследование переживания одиночества у подростков с низким уровнем самооценки проводилось в комплексе следующих методов и методик:

1. Теоретические методы: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические методы: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические методы: тестирование по методике уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсон, тестирование по методике «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева, тестирование по методике «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева.

4. Математические методы: коэффициент ранговой корреляции Спирмена  $r_s$ ,  $T$ -критерий Вилкоксона.

Исследование особенностей переживания одиночества у подростков проводилось с помощью комплекса методов и методик. Разберемся подробнее в данных методах и методиках.

Анализ изученной литературы – метод исследования, при котором определяется актуальность предполагаемого исследования и уровень его изученности другими учеными, определяет методологию научно-исследовательской работы [35].

Он осуществляет следующие функции:

- 1) установление актуальности будущего исследования;
- 2) соотнесение теоретических исследований с направлениями научной работы;
- 3) критический анализ проведенных ранее исследований;

4) установление понятийного аппарата научного исследования [29, с. 14].

Этап анализа литературы является первой частью психолого-педагогического исследования. На нем осуществляется переход от общего представления исследуемого объекта к определению его свойств, признаков и функций.

Обобщение – мыслительный процесс, продуктом которого является установка общих свойств и признаков объекта исследования. В процессе обобщения происходит переход от частного к общему. Различают два вида общего: абстрактно-общее, в результате которого происходит установка внешнего сходства, и конкретно-общее, результатом которого выступает установление общих признаков в составе определенных явлений [58, с. 170].

Эксперимент – метод научного познания, в ходе которого происходит активное вмешательство наблюдателя в исследуемую ситуацию и регистрация происходящих изменений в структуре изучаемого объекта. Экспериментальное исследование является разновидностью опыта, имеющего целенаправленный методологический характер [55, с. 129].

Констатирующий эксперимент – вид эксперимента, в ходе которого происходит изучение психологических явлений в определенной выборке без вспомогательного воздействия на данную выборку в дальнейшем [66, с. 49]. Констатирующий эксперимент предполагает проведение анализ сходств и различий психологических данных. Исследование данного вида не влияет на изучаемый объект, а лишь констатирует некоторые факты, характерные для него.

Формирующий эксперимент – вид эксперимента, который используется в возрастной и педагогической психологии для отслеживания изменений в психике испытуемого при активном воздействии исследователя на него [45, с. 27].

Тестирование – метод психодиагностического исследования, применяя который можно получить точную качественную или количественную характеристику изучаемого объекта. Отличительной чертой данного метода является четкая процедура проведения и обработки результатов, а также уникальность их дальнейшей интерпретации [45, с. 21-22].

Проведение теста может быть разделено на несколько этапов:

- 1) выбор теста (зависит от цели исследования и степени надежности и валидности);
- 2) проведение тестирования (сопровождается инструкцией к нему);
- 3) интерпретация результатов (зависит от теоретических основ касательно предмета исследования).

Моделирование – метод познания, который состоит из исследования каких-либо явлений, систем или процессов через создание и анализ их моделей [15, с. 66].

Модель – вспомогательный компонент, который определенным образом соответствует исследуемому объекту [27, с. 134]. В.И. Долгова в своих исследованиях отмечала, что в процессе исследования модель является самостоятельным объектом, благодаря которому можно получить новые знания о самом объекте [Цит. по: 28, с. 41].

В психологии под моделированием понимается исследование психических состояний и процессов с использованием реальных или абстрактных моделей для формальной проверки их эффективности. В данном случае модель представляет собой систему объектов или знаков, которая воссоздает ключевые характеристики оригинальной системы [66].

Целеполагание – процесс формирования системы целей, сопоставление их между собой и выборки наиболее предпочтительных [27, с. 43]. Целеполагание одновременно является и процессом, и результатом постановки индивидом целей и задач лично для себя или для



других субъектов. Цель – это ожидаемый результат деятельности субъекта, достигаемый в результате процесса целеполагания [42, с. 34].

В нашем исследовании мы использовали следующие психодиагностические методики:

1. Название психодиагностической методики: «Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества».

Автор психодиагностической методики: Д. Рассел и М. Фергюсон.

Назначение психодиагностической методики: выявление уровня субъективного переживания одиночества.

Структура психодиагностической методики: состоит из 20 вопросов закрытого вида, измеряющих 4 уровня переживания одиночества.

Стимульный материал: для проведения тестирования необходимо иметь брошюру с текстом опросника и стандартный бланк для ответов.

Процедура обследования: опросник допускает как индивидуальное, так и групповое обследование, ограничений по времени нет (в среднем 15-20 минут). Если у обследуемых появляются вопросы, то психолог должен дать на них ответ.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: при обработке результатов применяется «ключ», с помощью которого получают баллы. Ответы «часто» оцениваются в 3 балла, «иногда» – 2, «редко» – в 1 балл, «никогда» – в 0 баллов. Полученные результаты суммируются. Сумма полученных данных является основанием для интерпретации.

Регистрируемые показатели: 1) максимально возможный уровень одиночества; 2) высокий уровень одиночества; 3) средний уровень одиночества; 4) низкий уровень одиночества.

2. Название психодиагностической методики: «Дифференциальный опросник переживания одиночества».

Автор психодиагностической методики: Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев.

Назначение психодиагностической методики: выявление субъективного отношения к одиночеству.

Структура психодиагностической методики: состоит из 24 вопросов закрытого вида, измеряющих 3 шкалы одиночества, по 7-9 вопросов, которые измеряют каждый из факторов, а также 3 «буферных» вопроса.

Стимульный материал: для проведения тестирования необходимо иметь брошюру с текстом опросника и стандартный бланк для ответов.

Процедура обследования: опросник допускает как индивидуальное, так и групповое обследование, ограничений по времени нет (в среднем 15-20 минут). Если у обследуемых появляются вопросы, то психолог должен дать на них ответ.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: при обработке результатов применяется «ключ», с помощью которого получают баллы. Ответы, относящиеся к прямым значениям, подсчитываются следующим образом: ответы «не согласен» оцениваются в 1 балл, «скорее не согласен» – 2 балла, «скорее согласен» – 3 балла, «согласен» – 4 балла. Ответы, относящиеся к обратным значениям, подсчитываются в обратном порядке: «не согласен» – 4 балла, «скорее не согласен» – 3 балла, «скорее согласен» – 2 балла, «согласен» – 1 балл. Сумма полученных данных является основанием для интерпретации.

Регистрируемые показатели: 1) общее одиночество; 2) зависимость от одиночества; 3) позитивное одиночество.

3. Название психодиагностической методики: «Определение уровня самооценки».

Автор психодиагностической методики: С.В. Ковалев.

Назначение психодиагностической методики: определение уровня самооценки.

Структура психодиагностической методики: состоит из 32 суждений закрытого вида, измеряющих 3 уровня самооценки.

Стимульный материал: для проведения тестирования необходимо иметь брошюру с текстом опросника и стандартный бланк для ответов.

Процедура обследования: опросник допускает как индивидуальное, так и групповое обследование, ограничений по времени нет (в среднем 15-20 минут).

Если у обследуемых появляются вопросы, то психолог должен дать на них ответ.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: при обработке результатов применяется «ключ», с помощью которого получают баллы. Ответы «очень часто» оцениваются в 4 балла, «часто» – 3, «иногда» – в 2 балла, «редко» – в 1 балл, «никогда» – 0 баллов.

Полученные результаты суммируются.

Сумма полученных данных является основанием для интерпретации.

Регистрируемые показатели:

- 1) высокий уровень самооценки;
- 2) средний уровень самооценки;
- 3) низкий уровень самооценки.

Математические методы, использованные в исследовании: коэффициент ранговой корреляции Спирмена  $r_s$  предназначен для установки силы и направления корреляционной связи между двумя признаками или иерархиями признаков. Т-критерий Вилкоксона предназначен для контроля различий между двумя выборками независимых или парных измерений по уровню некоторого признака, измеренного в непрерывной или порядковой шкале.

Таким образом, исследование взаимосвязи самооценки и переживания одиночества у подростков проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. В работе был использован комплекс методов и методик: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, констатирующий эксперимент, тестирование по методике диагностики

уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсон, тестирование по методике «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева, тестирование по методике «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева. Математические методы: коэффициент ранговой корреляции Спирмена  $r_s$  и Т-критерий Вилкоксона.

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя образовательная школа № 129 г. Челябинска». В исследовании приняла участие экспериментальная группа учеников 9-1 класса в количестве 20 человек, из которых 12 девочек и 8 мальчиков. Возраст испытуемых 14-16 лет. Состав класса не менялся и был относительно постоянен в основном объеме с первого класса.

В ходе проведения исследования мы обратили внимание на то, что дети дружны, в основном они общаются группами от 2 до 4 человек, имеют схожие интересы, не боятся самовыражаться и делиться творческими успехами. На занятиях дети соблюдали надлежащую дисциплину, они могли отвлечься и разговаривать на другую тему, тем не менее, когда учитель делал замечание, они быстро восстанавливали рабочий настрой. В коллективе наблюдался положительный психологический климат, все учащиеся достаточно хорошо общались друг с другом, это говорит о том, что детям комфортно находится со своими сверстниками в коллективе класса.

Во время учебной деятельности дети активны, с интересом выполняют поставленные задачи, стараются в срок выполнять домашние и классные работы. На переменах также ведут себя подвижно, общаются с одноклассниками, а также с ребятами из других классов. В коллективе сложилось доброжелательное общение, устойчивые нормы поведения,

соответствующие общепринятым нормам морали. С учителями дети общаются в позитивном ключе, обращаются к ним с интересующими вопросами, на что учителя реагируют положительно и всегда отвечают на поставленные вопросы. Также педагогический состав всегда входит в положение учеников, может принять их работы индивидуально, если те боятся публичных выступлений. Большая часть учеников поддерживает друг с другом дружеские отношения, ярко выраженной агрессии к кому-либо не замечалось, в классе нет изгоев. Ученики стараются принимать участие во внеурочной деятельности: пишут олимпиады, участвуют в конкурсах и концертах, а также в различных мероприятиях, которые организует школа. У ребят хорошо развиты коммуникативные навыки, их личными качествами является доброта и честность, они адекватно воспринимают критику, делают выводы и могут исправить свои недочеты и ошибки. Ученики умеют взаимодействовать с учителями и педагогическим составом в целом, адекватно реагируют на замечания и похвалу. На основе этого можно сделать выводы о том, что ученики ценят друг друга, уважают учителей, стараются выполнять все поставленные задачи.

Успеваемость в классе средняя, в основном присутствуют ударники, также есть ученики с низкой успеваемостью. Большинство ребят стараются ответственно относиться к учебе и внеурочной деятельности. Есть ученики, которые посещают психолога по собственной инициативе, имеют доверительные отношения с ним.

Эмоционально-волевое состояние коллектива характеризуется стабильностью. Внеурочная и учебная деятельность в классе преобладают. После уроков или в выходные дни ученики часто гуляют, видятся с друзьями, посещают кинотеатры, выставки и другие культурные мероприятия. Родители стараются поддерживать хорошие взаимоотношения с учителями, посещают собрания, на которых задают

вопросы, связанные с обучением и успеваемостью своих детей, также обращаются к психологу по интересующим вопросам воспитания.

Эмпирическое исследование особенностей переживания одиночества у подростков проводилось нами в 3 этапа. На первом этапе в качестве определения выраженности одиночества на выбранной группе подростков мы использовали диагностический опросник «Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества» (Д. Рассел и М. Фергюсон). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 3 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблица 2.1.

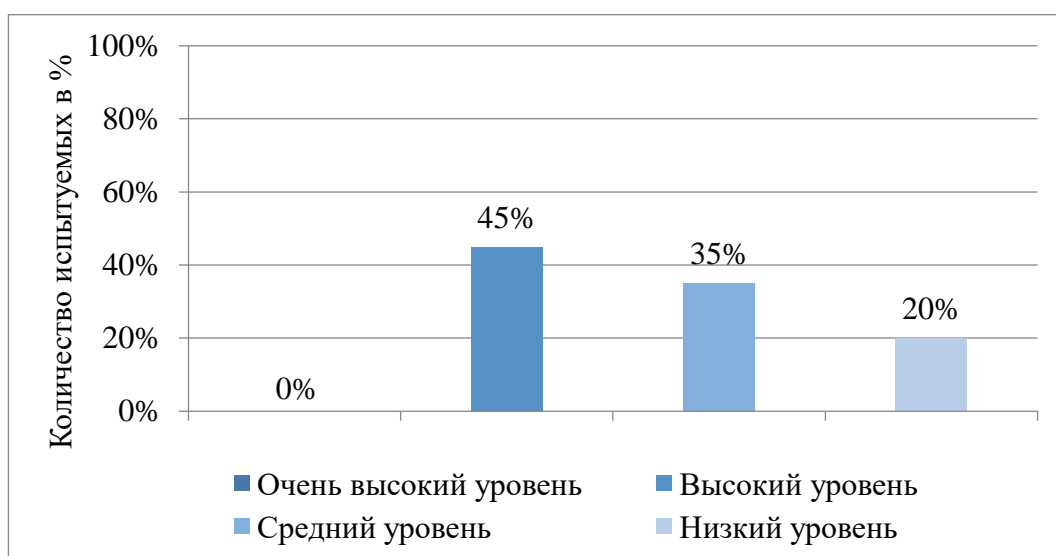


Рисунок 3 – Результаты диагностики уровня субъективного ощущения одиночества у подростков по методике Д. Рассела и М. Фергюсон

Согласно данным на рисунке 1, у 7 человек (35 %), проходивших тестирование по данной методике, выявлен средний уровень переживания субъективного ощущения одиночества, 4 испытуемых (20 %) имеют низкий уровень, 9 человек (45 %) имеют высокий уровень. В основном опрашиваемые испытывают нехватку в общении, они находятся в поиске людей со схожими интересами, периодически могут ощущать себя одинокими.

У 7 испытуемых (35 %) выявлен средний уровень переживания субъективного ощущения одиночества, это свидетельствует о том, что в основном они испытывают одиночество ситуативно и в моменты

фрустрации имеют особую потребность в поддержке и внимании со стороны окружающих. В их случае чувство одиночества может возникнуть из-за невозможности удовлетворения потребности в сотрудничестве.

9 учеников (45 %) пребывают в глубоком состоянии одиночества, это говорит о том, что они не могут найти людей, с которыми можно было бы разделить общие интересы, им не хватает общения, в некоторых обстоятельствах они не могут к кому-либо обратиться и пытаются решать свои проблемы в одиночестве.

4 человека (20 %) имеют низкий уровень переживания субъективного ощущения одиночества, это говорит о том, что они не считают себя одинокими, у них есть друзья со схожими интересами, они могут легко заводить новые контакты, чувствуют себя уверенно.

В соответствии с поставленными целями и задачами исследования после выявления глубины переживания одиночества, нам необходимо было исследовать личное представление подростков об одиночестве.

Результаты оценки характера переживания одиночества по методике «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева) показаны на рисунке 4, ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таблица 2.2.

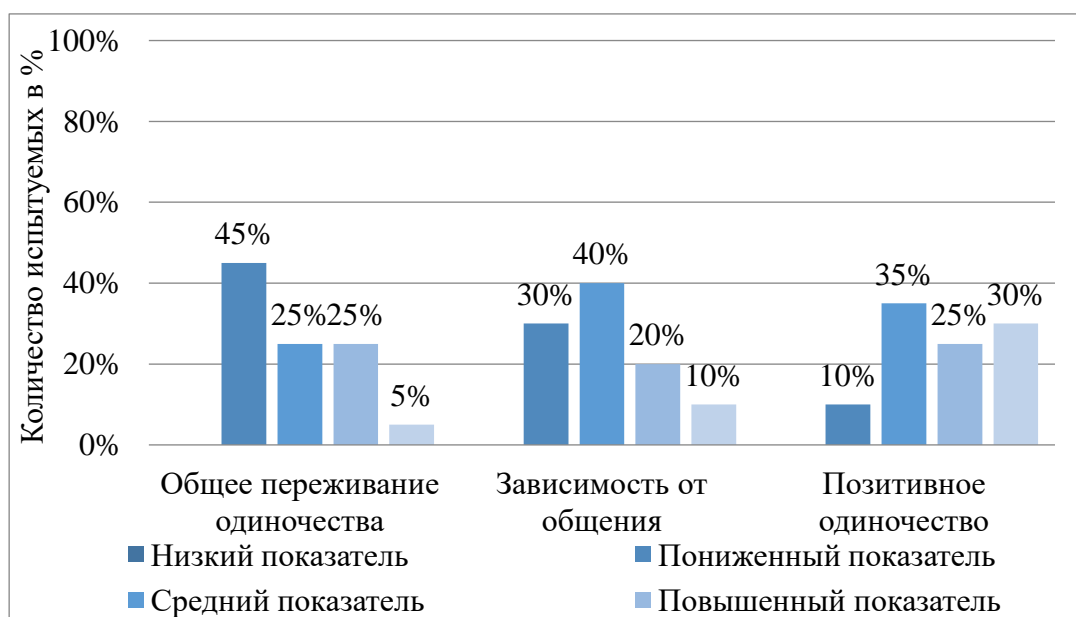


Рисунок 4 – Результаты выявления отношения подростков к чувству одиночества по методике Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева

Согласно данным на рисунке 2, по шкале «Общее переживание одиночества» характерно выражен пониженный уровень переживания одиночества. 9 учеников (45 %) не испытывают тяжелого переживания одиночества, которое связано с нехваткой близких контактов, и в целом не чувствуют себя одинокими.

5 участников тестирования (25 %) показали средний уровень переживания одиночества. Это говорит о том, что чувство одиночества у этих людей возникает периодически и не имеет регулярный характер.

5 человек (25 %) набрали повышенный показатель по данной шкале, и 1 человек (5 %) – высокий показатель. У этих людей сильно выражена нехватка в общении и эмоционально близости, они считают себя по-настоящему одинокими.

По шкале «Зависимость от общения» ярко выражен средний показатель, его набрали 8 респондентов (40 %). Это говорит о том, что учащиеся зависят от общения, что вполне характерно для их возраста и является нормой, при этом временами они могут спокойно находиться наедине с собой.

Повышенный показатель набрали 4 ученика (20 %), а высокий показатель набрали 2 человека (10 %), что свидетельствует об их негативном отношении к одиночеству, потребности в общении и избегании ситуаций уединения.

Остальные 6 человек (30 %) спокойно относятся к одиночеству, не стараются его избегать, используют проведенное время наедине с собой с пользой.

По шкале «Позитивное одиночество» 6 человек (30 %) набрали высокий показатель. Для подростков с данным уровнем характерно то, что они воспринимают одиночество как ресурс, способствующий саморазвитию. Они умеют ценить проведенное наедине с собой время.



Повышенный показатель набрали 5 учеников (25 %), что свидетельствует о том, что в моменты уединения они проводят время с пользой и дорожат им.

Среднее значение набрали 7 человек (35 %), их уровень свидетельствует о ситуативном переживании одиночества. В основном они сталкиваются с одиночеством в моменты, когда не могут получить желаемого внимания от окружающих людей.

Низкие баллы набрали 2 ученика (10 %), что говорит о неспособности у этих детей дорожить моментами уединения и присутствии отрицательных эмоций при нахождении в одиночестве.

Для того, чтобы в дальнейшем определить взаимосвязь самооценки и переживания одиночества у подростков, нам было необходимо провести методику по диагностики уровня самооценки.

Результаты оценки уровня самооценки по методике «Определение уровня самооценки» (С.В. Ковалева) показаны на рисунке 5, ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таблица 2.3.

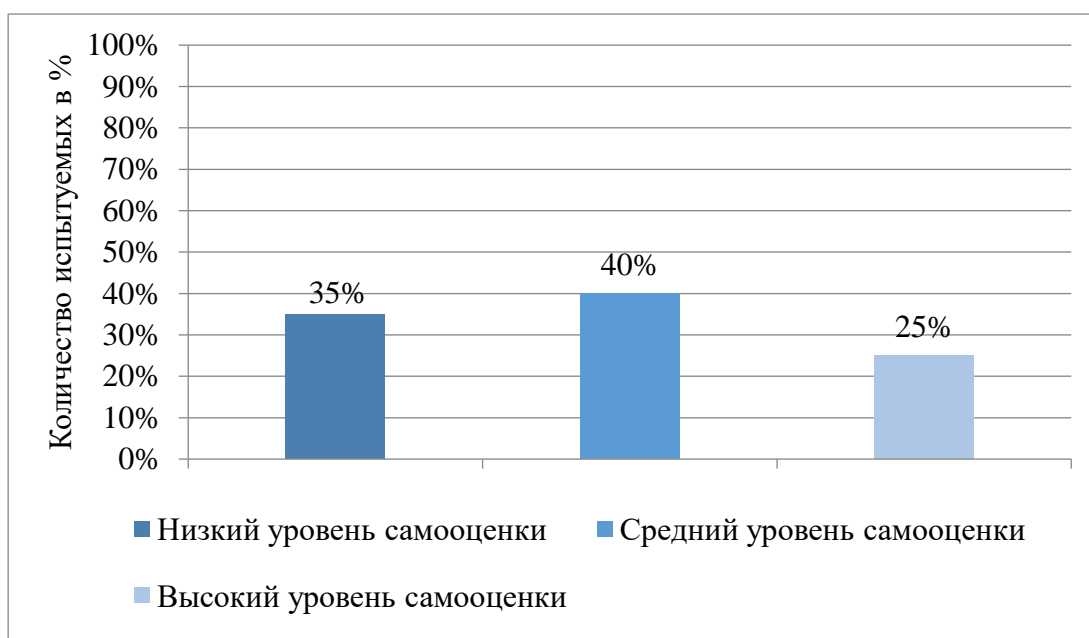


Рисунок 5 – Результаты исследования уровня самооценки подростков по методике С.В. Ковалева

Согласно данным на рисунке 3, у 8 человек (40 %), проходивших тестирование по данной методике, выявлен средний уровень самооценки, 7 испытуемых (25%) имеют низкий уровень, и 5 человек (35 %) имеют высокий уровень.

8 человек (40%) имеют средний уровень самооценки, подростки с таким уровнем самооценки в основном адекватно оценивают свои способности, при этом иногда они могут чрезмерно критично относиться к себе. Они время от времени склонны испытывать неловкость во время взаимоотношений с другими людьми.

У 5 испытуемых (25 %) выявлен высокий уровень самооценки, это свидетельствует о том, что в основном они адекватно реагируют на критику и замечания со стороны окружающих, трезво оценивают свои силы и возможности. Подростки с высокой самооценкой уверены в себе, при этом зачастую преувеличивают свои достоинства, не склонны к самоанализу.

7 человек (35 %) имеют низкий уровень самооценки. При таком уровне самооценки подростки достаточно часто склонны болезненно переносить любую критику в свой адрес. Они имеют трудности во взаимоотношениях с другими людьми, беспокоятся о мнении окружающих, боятся заводить новые знакомства, из-за чего часто страдают.

Для определения силы и направления корреляционной связи между двумя признаками: одиночеством и самооценкой будем использовать коэффициент ранговой корреляции Спирмена  $r_s$ .

$N=20$ ,  $c=2$ , соответственно, ограничения выполняются.

Сформулируем гипотезы:

$H_0$ : корреляция между показателями одиночества и самооценки не отличается от нуля.

$H_1$ : корреляция между показателями одиночества и самооценки статистически отличается от нуля.

Необходимо провести ранжирование, для этого мы будем использовать данные, полученные по методикам «Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсон и «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева.

Результаты ранжирования представлены в ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таблица 2.4.

Необходимо рассчитать поправки:

$$T_a = \frac{\sum(a^3 - a)}{12} = \frac{(2^3 - 2)}{12} = 0,5 \quad (1)$$

$$T_b = \frac{\sum(b^3 - b)}{12} = \frac{(2^3 - 2) + (2^3 - 2) + (3^3 - 3)}{12} = 3 \quad (2)$$

Произведем расчет по формуле:

$$r_{s \text{ эмп.}} = 1 - 6 \frac{\sum(d^2) + T_a + T_b}{N(N^2 - 1)} = 1 - 6 \frac{232,5 + 0,5 + 3}{20(20^2 - 1)} = 1 - 6 \frac{239}{7980} = 1 - \frac{1434}{7980} = 0,82 \quad (3)$$

$$r_{s \text{ кр.}} = \begin{cases} 0,45 & (p \leq 0,05) \\ 0,57 & (p \leq 0,01) \end{cases}$$

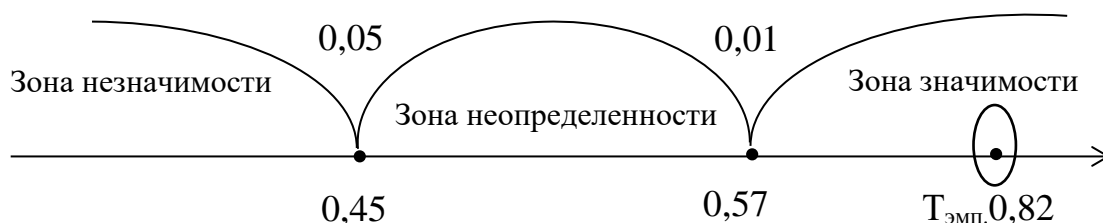


Рисунок 6 – Ось значимости для расчета коэффициента ранговой корреляции Спирмена

$$r_{\text{эмп.}} > r_{0,01} \Rightarrow \text{принимается } H_1.$$

Таким образом, корреляция между показателями одиночества и самооценки статистически отличается от нуля.

Можно сделать вывод, что зависимость исследуемых признаков статистически значима, связь между исследуемыми признаками прямая, т.е. высокие показатели одиночества соответствуют высоким показателям самооценки. Поскольку по методике «Определение уровня самооценки»

С.В. Ковалева высокие значения соответствуют низким показателям самооценки, а по методике «Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсон высокие показатели соответствуют высокому переживанию одиночества, то при высокой степени переживания одиночества у подростков наблюдается низкая самооценка, а при низкой степени переживания одиночества прослеживается высокая самооценка у подростков. Следовательно, можно сделать вывод, что существует взаимосвязь между самооценкой и переживанием одиночества у подростков.

Гипотеза исследования верна, действительно, уровень переживания чувства одиночества у подростков коррелирует с низким уровнем самооценки.

В данном параграфе была охарактеризована выборка и проанализированы результаты исследования, а также проведена математико-статистическая обработка результатов исследования, с помощью которой была выявлена достоверная взаимосвязь самооценки и переживания одиночества у подростков.

Основываясь на результатах исследования, можно сделать вывод, что при всех индивидуальных различиях, необходима дальнейшая работа по коррекции переживания чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки. Для участников с высокой и средней самооценкой и низким уровнем переживания одиночества программа психолого-педагогической коррекции позволит осуществить профилактику снижения уровня самооценки и повышения чувства одиночества и будет способствовать закреплению стратегий поведения, которые направлены на достижение успеха.

Выводы по главе 2

Исследование переживания одиночества у подростков проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Исследование было проведено в комплексе следующих методов и методик:

1. Теоретические методы: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы.

2. Эмпирические методы: констатирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические методы: тестирование по методике С.Г. Корчагиной «Одиночество», тестирование по методике диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсон, тестирование по методике «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева.

4. Математические методы: коэффициент ранговой корреляции Спирмена  $r_s$  и Т-критерий Вилкоксона.

В исследовании приняли участие учащиеся 9-1 класса Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя образовательная школа № 129 г. Челябинска» в количестве 20 человек.

По результатам методики «Оценка уровня самооценки» С.В. Ковалева у 8 человек (40%), проходивших тестирование по данной методике, выявлен средний уровень самооценки, 7 испытуемых (35 %) имеют низкий уровень, и 5 человек (25%) имеют высокий уровень.

По методике диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсон было выявлено, что у 7 (35 %) человек испытывают средний уровень переживания субъективного ощущения одиночества, 4 (25 %) испытуемых имеют низкий уровень и 9 (45 %) человека имеет высокий уровень.

Методика «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева показала, что, по шкале «Общее переживание

одиночества» средний показатель составил 15,55 от общего количества ответов. 9 (45 %) учеников не испытывают тяжелого переживания одиночества, 5 (25 %) участников тестирования показали средний уровень переживания одиночества, 5 (25 %) человек набрали повышенный показатель по данной шкале, и 1 (5 %) человек – высокий показатель. По шкале «Позитивное одиночество» среднее значение ответов составило 26,2. 6 (30%) человек набрали высокий показатель по данной шкале, повышенный показатель набрали 5 (25%) учеников, среднее значение набрали 7 (35 %) участников тестирования, низкие баллы набрали 2 (10 %) ученика. По шкале «Зависимость от общения» средний показатель составил 15,8 баллов. Средний показатель набрали 8 (40 %) респондентов, повышенный показатель набрали 4 (20%) ученика, высокий показатель набрали 2 (10 %) человека, пониженный показатель набрали 6 (30 %) учеников.

Результаты по всем методикам получились достаточно равномерными, большинство респондентов испытывают высокое переживание одиночества, в силу своего возраста подростки ощущают себя одинокими ситуативно, в основном подростки обладают адекватной самооценкой, при этом также достаточное количество участников имеют низкую самооценку.

Результаты математико-статистической обработки подтвердили гипотезу, выдвинутую ранее. Действительно, существует взаимосвязь между самооценкой и переживанием одиночества у подростков.

В подростковом возрасте переживание одиночества ощущается особенно остро. Это напрямую связано с развитием процесса рефлексии, самосознания, появлением потребности в общении и признании сверстниками, с формированием чувства обособленности, а также с самооценкой. В следствии чего нами было принято решение провести программу для всех 20 испытуемых. Все обучающиеся изъявили желание, образовательная организация предоставила условия.



### **ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА У ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ САМООЦЕНКИ**

#### **3.1 Программа психолого-педагогической коррекции чувства одинокости у подростков с низким уровнем самооценки**

Данная программа направлена не только на коррекцию чувства одиночества и уровня самооценки, а также на развитие коммуникативных навыков и успешных взаимоотношений подростков в коллективе.

Программа психолого-педагогической коррекции разработана на основе программы уроков и тренинговых занятий психологии А.Г. Грецова и Н.Н. Толстых [18; 65]. Разработанная программа представлена в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки.

Задачи программы:

Создать условия для развития уверенности в себе и своих возможностях.

Способствовать развитию адекватной самооценки и своих способностей.

Сформировать навыки установления межличностного контакта с собеседниками в различных ситуациях общения.

Способствовать самопознанию и пониманию других людей.

Программа психолого-педагогической коррекции чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки опирается на ряд принципов работы:

Принцип конфиденциальности.

Принцип «Здесь и сейчас».

Принцип активности.



Принцип толерантности по отношению к другим участникам.

Принцип партнерского общения участников.

Программа психолого-педагогической коррекции чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки состоит из 10 занятий, каждое из них длится 45 минут. Регулярность встреч составляет 2 раза в неделю. Место проведения: кабинет психолога. Время проведения: утро. Участники программы: учащиеся 9-го класса, в количестве 20 человек. Занятия состоят из трех частей:

1. Вводная часть. На ней происходит приветствие и вступительное слово.
2. Основная часть. Включает себя упражнения и теоретический блок.
3. Заключительная часть. На ней осуществляется подведение итогов занятия и рефлексия.

Занятие 1. «Знакомство».

Цель: создание благоприятной атмосферы.

Ознакомление с правилами и принципами работы в группе.

Упражнение 1. «Поиск общего».

Цель: сплочение коллектива.

Упражнение 2. «Общий рисунок».

Цель: развитие навыков совместной деятельности в группе.

Рефлексия. Вопросы для обсуждения: Что вам запомнилось больше всего на занятии? Что понравилось? Как вы себя чувствуете?

Занятие 2. «Театр».

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Упражнение 1. Игра «Пьеса, которая устроит всех».

Цель: развитие навыков решения конфликтных ситуаций.

Рефлексия. Вопросы для обсуждения: Что вам запомнилось больше всего на занятии? Что понравилось? Как вы себя чувствуете?

Занятие 3. «Мир внутри меня».

Цель: определение участниками особенностей своей личности.

Упражнение 1. «Испорченный телефон».

Цель: снижение тревожности.

Упражнение 3. «Принятие себя».

Цель: создать условия для самопознания.

Упражнение 4. «Комиссионный магазин».

Цель: создание условий для развития навыков самоанализа и самопознания.

Рефлексия. Вопросы для обсуждения: Что вам запомнилось больше всего на занятии? Что понравилось? Как вы себя чувствуете?

Занятие 4. «Что такое одиночество и как с ним справиться?».

Цель: определение эмоционального состояния каждого из участников группы.

Упражнение 1. «Прогноз погоды».

Цель: определение эмоционального состояния каждого из участников группы.

Упражнение 2. «Мифы об одиночестве».

Цель: обсуждение причин возникновения одиночества.

Упражнение 3. «Нарисуйте свое одиночество».

Цель: создание для выявления причин одиночества.

Упражнение 4. «Аукцион».

Цель: создание условий для преодоления чувства одиночества.

Упражнение «Водопад».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Рефлексия. Вопросы для обсуждения: Что вам запомнилось больше всего на занятии? Что понравилось? Как вы себя чувствуете?

Занятие 5. «Каков я на самом деле?».

Цель: создание условий для развития навыков самоанализа и самопознания.

Упражнение 1. «Какой я?».

Цель: осознание участниками своих сильных сторон, повышение уверенности в собственных силах.

Упражнение «Какие мы?».

Цель: знакомство участников с общими интересами друг друга.

Упражнение «На кого я похож?»

Цель: создание условий для развития индивидуальных способностей.

Чтение притчи «Ворона и павлин».

Цель: создание условий для развития самопознания.

Рефлексия. Вопросы для обсуждения: Что вам запомнилось больше всего на занятии? Что понравилось? Как вы себя чувствуете?

Занятие 6. «Как найти друзей?».

Цель: знакомство участников со способами установления межличностного контакта с другими людьми.

Упражнение «Идеальный друг».

Цель: определение индивидуальных качеств и способностей.

Упражнение 2. «С чужого голоса».

Цель: развитие навыков самопрезентации.

Упражнение 3. «На вечеринке».

Цель: создание условий для развития навыков межличностного общения.

Рефлексия. Вопросы для обсуждения: Что вам запомнилось больше всего на занятии? Что понравилось? Как вы себя чувствуете?

Занятие 7. «Доверие к людям».

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе.

Чтение притчи о вере и доверии.

Цель: создание условий для развития навыков самоанализа и самопознания.

Упражнение 1. «Скульптура доверия».

Цель: создание условий для формирования групповой сплоченности.

Упражнение 2. «Рисунок доверия».

Цель: определение индивидуальных качеств и способностей.

Рефлексия. Вопросы для обсуждения: Что вам запомнилось больше всего на занятии? Что понравилось? Как вы себя чувствуете?

Занятие 8. «Уверенное и неуверенное поведение».

Цель: обучение навыкам различия уверенного и неуверенного поведения на практике.

Просмотр короткометражного мультфильма «Зачарованная» (2016).

Цель: определение индивидуальных качеств.

Обсуждение фильма: какие чувства испытывала младшая сестра к старшей? К чему приводит зависть? Неуверенные люди часто завидуют? Почему важно любить себя и никому не завидовать?

Упражнение 1. Рисунок «Уверенный и неуверенный человек».

Цель: определение качеств уверенного и неуверенного человека.

Мини-лекция «Черты характера уверенного и неуверенного человека».

Цель: создание условий для раскрытия качеств уверенного человека.

Упражнение 2. «Город уверенности».

Цель: формирование чувства уверенности в себе в различных ситуациях общения.

Упражнение 3. «Круг уверенности».

Цель: создание условий для развития навыков уверенного поведения в ситуации тревожности.

Упражнение 4. «Нахал».

Цель: развитие умений отстаивать свою точку зрения.

Рефлексия. Вопросы для обсуждения: Что вам запомнилось больше всего на занятии? Что понравилось? Как вы себя чувствуете?

Занятие 9. «Эффективные приемы общения».

Цель: расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения.

Мини-лекция «Эффективные приемы общения и способы их применения в жизни».

Цель: знакомство участников с эффективными приемами общения.

Упражнение 1. «Спина к спине».

Цель: развитие навыков вербального общения.

Упражнение 2. «Установление контактов».

Цель: развитие индивидуальных способностей.

Рефлексия. Вопросы для обсуждения: Что вам запомнилось больше всего на занятии? Что понравилось? Как вы себя чувствуете?

Занятие 10. «Подводим итоги».

Цель: закрепление полученных знаний и представлений участников о своей уникальности.

Упражнение 1. «Что мне заполнилось больше всего?».

Цель: подведение итога и актуализация знаний.

Упражнение 2. «Ладонь».

Цель: формирование навыков обратной связи.

Упражнение 3. «Я к вам пишу...».

Цель: развитие эмпатии.

Рефлексия. Вопросы для обсуждения: с чем вы уходите после данных занятий? Как будете применять полученные знания в жизни?

После того, как программа психолого-педагогической коррекции будет реализована, пройдет повторная диагностика.

Таким образом, данная программа была разработана с целью психолого-педагогической коррекции чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки. Ее реализация способствует развитию уверенности в себе, качеств активной личности, формирует навыки установления контакта с собеседниками в различных ситуациях общения, понимать себя, других людей и специфики межличностных отношений. А также актуализирует навыки самопознания.

### 3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки

После реализации формирующего эксперимента психолого-педагогической коррекции чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки была проведена повторная диагностика учащихся 9-1 класса на базе МБОУ СОШ «№129 г. Челябинска» по методике «Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсон и «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева. Эксперимент был проведен с 20 обучающимися.

Результаты по методике «Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсон представлен на рисунке 7 ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 4.1.

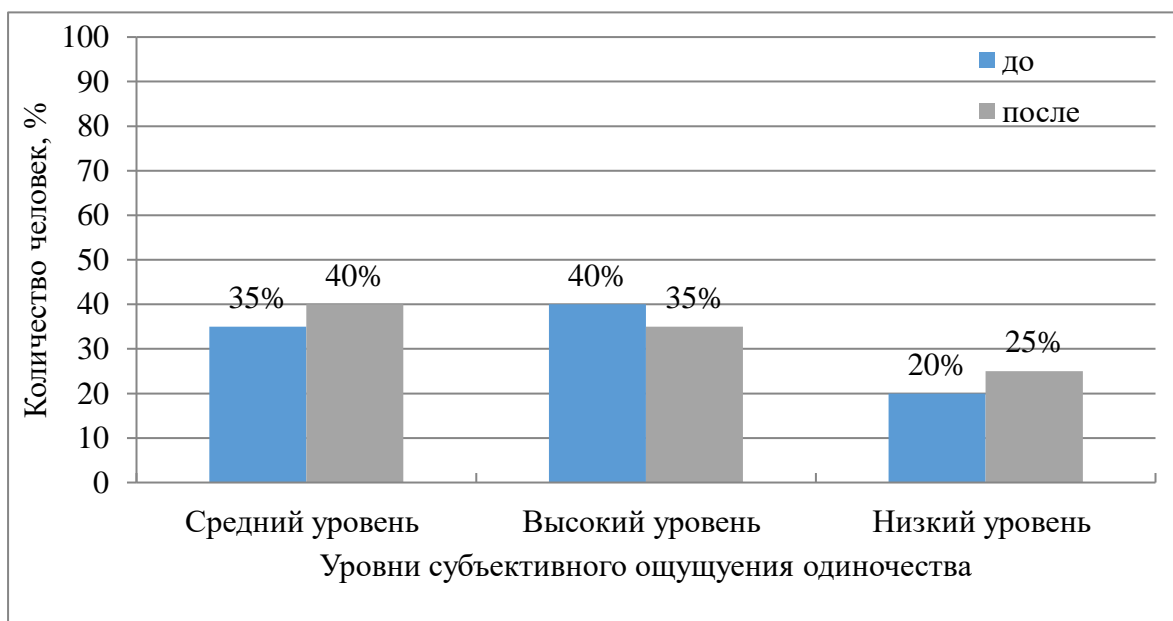


Рисунок 3 – Результаты диагностики уровня субъективного ощущения одиночества у подростков по методике Д. Рассела и М. Фергюсон «до» и «после» реализации программы

В результате повторной диагностики по методике Д. Рассела и М. Фергюсон были получены следующие данные: количество обучающихся со средним уровнем субъективного ощущения одиночества

увеличилось с 7 до 8 человек, соответственно с 35 % до 40 %, снизилось количество учащихся с высоким уровнем переживания одиночества – с 9 человек до 7, соответственно, с 45 % до 35 %, количество испытуемых с низким уровнем переживания одиночества увеличилось с 4 человек до 5, соответственно, с 20 % до 25 %. В результате испытуемые стали более коммуникабельными и меньше склонны к переживанию одиночества. Они более легко идут на контакт и знают себе цену. Результаты повторной диагностики также свидетельствуют о том, что уровень субъективного ощущения одиночества у подростков после реализации программы стал более адекватным, нежели до ее проведения.

Результаты оценки уровня самооценки по методике «Определение уровня самооценки» (С.В. Ковалева) показаны на рисунке 8, ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 4.2.

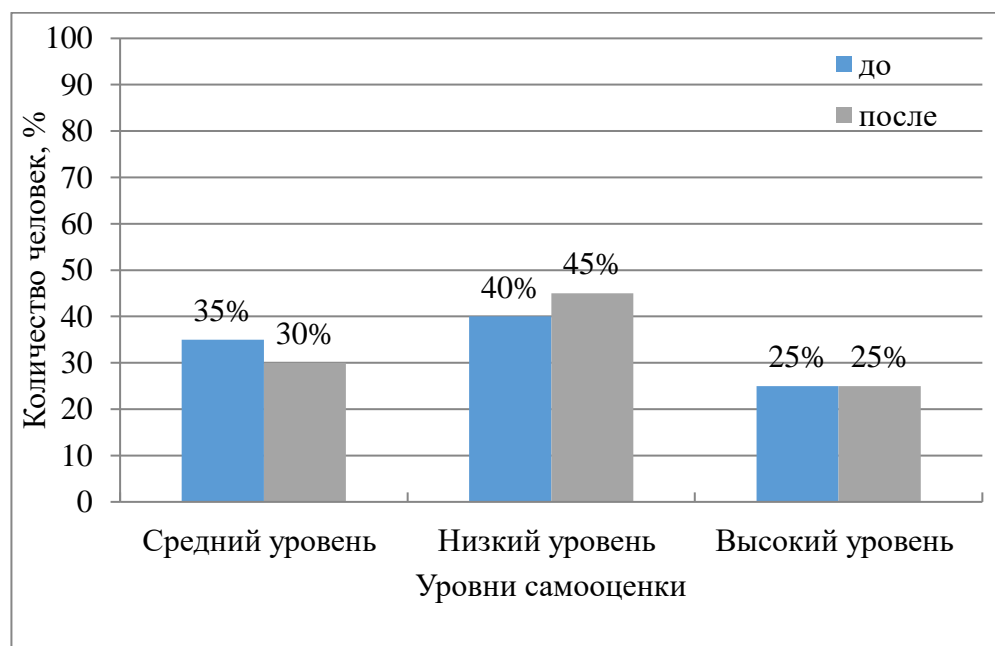


Рисунок 5 – Результаты исследования уровня самооценки подростков по методике С.В. Ковалева «до» и «после» реализации программы

Согласно данным на рисунке 8, после повторного проведения диагностики исследования уровня самооценки подростков по методике С.В. Ковалева, удалось определить положительную динамику: увеличилось количество человек со средним уровнем самооценки с 8

человек до 9, соответственно, с 40% до 45%, количество испытуемых с низким уровнем самооценки уменьшился, с 7 (35%) человек до 6 (30%), количество человек, имеющих высокий уровень самооценки не изменился – 5 человек (25%).

Результаты повторной диагностики свидетельствуют о том, что уровень самооценки у подростков стал более адекватный после реализации программы.

Данные результаты свидетельствуют о положительной динамике реализации программы психолого-педагогической коррекции чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки: уровень самооценки подростков стал более адекватным, чем был до реализации программы, уровень переживания одиночества также стал ниже. Это означает, что у подростков получилось научиться легче устанавливать контакт с другими людьми, лучше оценивать и ценить себя.

В целях проверки эффективности программы, расчета значимости и сопоставления результатов, необходимо статистически доказать достоверность произошедших изменений с помощью Т-критерия Вилкоксона. Данный критерий позволяет определить направленность и выраженность изменений. Для этого были использованы результаты по методикам «Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсон и «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева, которые представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 4, Таблице 4.4.

«Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества»  
Д. Рассела и М. Фергюсон.

Сформулируем гипотезы:

$H_0$  : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня одиночества подростков не превышает интенсивности сдвигов в сторону его увеличения.



$H_1$  : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня одиночества подростков превышает интенсивность сдвигов в сторону его увеличения.

$$\Sigma(T)_r = \frac{N(N+1)}{2}$$

(4)

$$\Sigma(T)_r = \frac{20(20+1)}{2} = 210 \quad (5)$$

$$\Sigma(T)_r = \Sigma(T)_э$$

Ранжирование проведено верно.

Необходимо отметить те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. Сумма рангов данных «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T:

$$T = SR_r,$$

где  $R_r$  - ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

$$T_{эмп} = 21$$

В нашем случае критическое значение для  $n=20$  выглядит так:

$$T_{s \text{ кр}} = \begin{cases} 43 & (p \leq 0,01) \\ 60 & (p \leq 0,05) \end{cases}$$

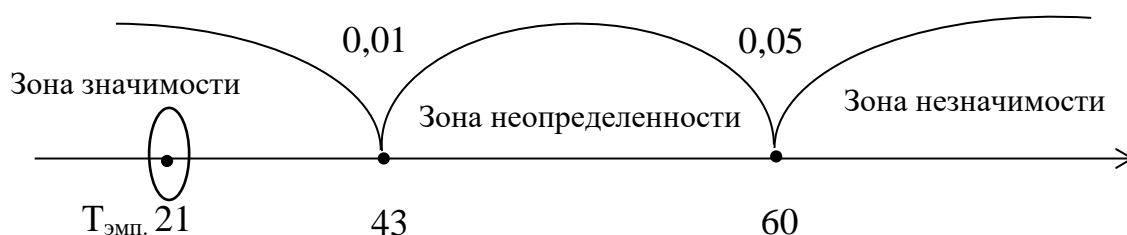


Рисунок 9 – Ось значимости для расчета критерия Вилкоксона по методике «Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества» (Д. Рассела и М. Фергюсон)

В данном случае зона значимости располагается слева. Эмпирическое значение T попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр} (0,01)$ .

Следовательно, принимается гипотеза  $H_1$ : интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня одиночества подростков превышает

интенсивность сдвигов в сторону его увеличения. Уровень значимости составляет 0,01, следовательно, интенсивность статистически значима. Соответственно, это свидетельствует о том, что уровень одиночества подростков изменился после проведения программы психолого-педагогической коррекции. Уровень переживания одиночества после реализации программы стал ниже.

Поскольку в нашем исследовании мы рассматривали два признака – одиночество и самооценку, то необходимо провести также статистические расчеты по методике «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева.

Сформулируем гипотезы:

$H_0$ : Интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня самооценки подростков не превышает интенсивности сдвигов в сторону ее уменьшения.

$H_1$ : Интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня самооценки подростков превышает интенсивность сдвигов в сторону ее уменьшения.

Ранжирование проведено верно. Необходимо отметить те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. Сумма рангов данных «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия  $T$ :

$T = SRr$ , где  $Rr$  – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

$$T_{\text{эмп}} = 35,5$$

В нашем случае критическое значение для  $n=20$  выглядит так:

$$T_{s \text{ кр}} = \begin{cases} 43 & (p \leq 0,01) \\ 60 & (p \leq 0,05) \end{cases}$$

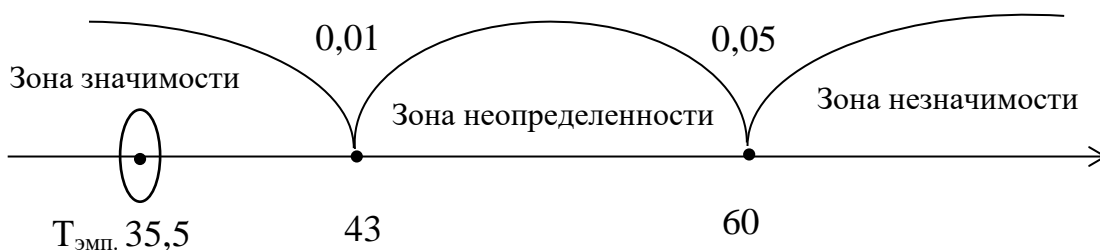


Рисунок 10 – Ось значимости для расчета критерия Вилкоксона по методике «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева

Следовательно, принимается гипотеза  $H_1$ : интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня самооценки подростков превышает интенсивность сдвигов в сторону ее уменьшения. Уровень значимости составляет 0,01, следовательно, интенсивность статистически значима. Соответственно, это свидетельствует о том, что уровень самооценки подростков изменился после проведения программы психолого-педагогической коррекции. Уровень самооценки у подростков после реализации программы стал выше.

Таким образом, данная разработанная и реализованная программа психолого-педагогической коррекции чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки дала возможность получить положительную динамику чувства одиночества и уровня самооценки у подростков.

Гипотеза исследования подтверждена экспериментально, действительно, уровень переживания чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки, включающей беседу, игры, упражнения, групповую дискуссию.

В данном параграфе были проанализированы результаты повторного исследования после реализации программы, а также проведена математико-статистическая обработка результатов исследования, с помощью которой были выявлены достоверные сдвиги уровня самооценки и переживания чувства одиночества.

### 3.3 Рекомендации для родителей и педагогов по профилактике и коррекции чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки

В ходе нашей работы мы теоретически обосновали проблему исследования и получили соответствующие эмпирические данные, на

основе которых составили психолого-педагогические рекомендации для родителей и педагогов по сопровождению переживания одиночества у подростков.

Ведущая деятельность в подростковом возрасте – это интимно-личностное общение [16]. В случае если у подростков не удовлетворяется потребность в общении со значимыми взрослыми и сверстниками, может развиваться тревога и стресс, появятся тяжелые переживания, связанные с самоопределением, и появится острое чувство одиночества [6]. Возникновение одиночества в подростковом возрасте может также обуславливаться переездом в другой город, ухудшением взаимоотношений со сверстниками, переходом в другую образовательную организацию, и это лишь малая часть поводов, служащих появлению данного чувства [21].

Не все дети негативно относятся к одиночеству, порой они хорошо себя чувствуют наедине с собой, могут успешно организовать свой досуг [33]. Однако бывают и такие случаи, когда подростки сильно страдают от нехватки общения, что приводит к ухудшению их самооценки и вынужденной изоляции от общества. В таких ситуациях важно правильное распределение внимания и поддержка родителей [47]. В связи с этим нами были разработаны рекомендации для родителей подростков по преодолению чувства одиночества.

Поддерживайте доверительные отношения с ребенком.

В подростковом возрасте ведущей деятельностью становится интимно-личностное общение [41]. Именно поэтому родителям важно поддерживать доверительные отношения с их ребенком. Не всегда легко понять, когда подросток чувствует себя одиноким, распознать данную проблему можно только общаясь с ним. Важно правильно подобрать время и место для диалога, для этого стоит учитывать его настроение и эмоциональный фон, в котором он находится на данный момент. Поэтому родителям следует узнать, какие чувства испытывает подросток, когда и

при каких обстоятельствах ощущает себя одиноким. Найдя ответы на эти вопросы, родители смогут лучше разобраться в ситуации и правильно поддержать подростка.

Не осуждайте ребенка за чувства.

В подростковом возрасте в основном преобладает нестабильный эмоциональный фон, из-за чего подростки могут излишне эмоционально реагировать на происходящие с ним события [61]. Родителям важно не осуждать ребенка за чувства, которые он испытывает. Следует помнить тот факт, что он находится на трудном этапе своей жизни и переживает изменения на физическом и психическом уровне. В моменты, когда подросток излишне эмоционален, родителям стоит проявить сочувствие и помочь поменять отношение подростка к ситуации, что впоследствии поможет ему стать более рассудительным.

Попробуйте лучше узнать ребенка.

Несмотря на то, что подростки больше стремятся к общению со сверстниками, родителям важно сохранять хорошие взаимоотношения со своими детьми [65]. Стоит лучше узнать, чем интересуется подросток, чтобы впоследствии правильно организовать совместный досуг. Это могут быть походы в театр, совместные просмотры фильмов с последующим обсуждением, занятия спортом и др.

Делитесь с ребенком своим жизненным опытом.

Сталкиваясь с определенными проблемами, подросткам зачастую не хватает жизненного опыта, из-за чего они могут принимать иррациональные решения, которые впоследствии могут послужить причиной формирования чувства одиночества [63]. Поэтому родителям стоит делиться с подростками своим жизненным опытом, тем самым они смогут построить доверительные отношения и предотвратить возникающие проблемы.

Покажите ребенку его значимость.

В подростковом возрасте активно развиваются процессы рефлексии, и подростки могут относиться к себе и окружающим людям чрезмерно критично. Развитие рефлексии у подростка не сводится только на изменение личности, в связи с преобразованием самосознания подростка становится реальным и более глубокое понимание других людей. Из-за чего отношения подростка с окружающими могут портиться, что в итоге может привести к возникновению чувства одиночества и опустошенности [39]. Родителям важно показать подростку, что он не одинок. Следует приводить в пример людей, которым важен подросток, рассказывать подробнее об их отношении к нему, о том, как они проявляют интерес и заботу. Подростки не всегда могут объективно оценивать взаимоотношения с другими людьми и чувствуют подвох в силу своих возрастных особенностей.

Объясните ребенку, что одиночество – это точка роста.

Родителям стоит объяснить подростку, что любой жизненный опыт уникален. Одиночество не стоит рассматривать исключительно в негативном ключе, определите данное состояние, как точку роста, благодаря которой подросток может переосмыслить себя, свои идеалы и ценности, и в целом окружающий его мир. Позитивно переживая одиночество, подросток не фиксируется на данном состоянии и адекватно воспринимает свою индивидуальность.

Не концентрируйте внимание на неудачах.

Неудачи и ошибки могут пошатнуть и без того хрупкую самооценку подростка. В таких ситуациях важна ваша поддержка и ваша точка зрения на эту ситуацию. Замалчивая, критикуя, паникуя, вы заостряете внимание на том, что решение проблемы невозможно, и, тем самым, все надежды рушатся. Вместо этого лучше делитесь своим жизненным опытом, а так же задавать такие вопросы, как: «Что ты думаешь по этому поводу?», «Как планируешь действовать в дальнейшем?», «Что повлияло на твое решение?».

Хвалите сам процесс.

Меньше заостряйте внимание на результате: оценках, наградах и грамотах. Эти вещи могут оказать влияние на самооценку подростка, вызывая такое чувство, что они могут чего-то стоить только посредством достижений. Старайтесь подчеркивать результаты вашего ребенка и рост, который он приобрел во время выполнения трудных задач, проявив настойчивость и проложив определенные усилия для этого. Постарайтесь сосредоточить ваше внимание на тех качествах, которые способствовали реализации этих достижений. Установите связь между усилиями и результатом. Помните, что эффективная похвала способствует укреплению самостоятельности и уверенности в своих силах.

Помогите ребенку в приобретении новых навыков.

Когда вы замечаете переживания ребенка, старайтесь обратить его внимание на то, чтобы он старался видеть в затрудненных ситуациях возможности расти, учиться и развивать свои способности.

Заостряйте внимание на том, в чем ваш ребенок уже силен, на его интересах и увлечениях, а также изучайте варианты, как вы можете разделить с ним его увлечения.

Личность учащегося в подростковом возрасте развивается достаточно интенсивно и имеет свои особенности. На данном этапе жизни ученика происходят изменения в общении, как со сверстниками, так и с взрослыми людьми. Общение со сверстниками является одним из главных факторов, способствующих развитию личности и самореализации подростка [29]. Зачастую взрослые в свою очередь не понимают того, насколько для ребенка важно общение с друзьями. Учителя порой не замечают, какая атмосфера преобладает в коллективе и тем самым не работают с учениками по улучшению психологического климата в классе. Тем не менее, важно, чтобы педагоги относились к ученикам с пониманием, поддерживали их, мотивировали на новые достижения, как в учебной, так и во внеурочной деятельности [20]. В связи с этим нами были

разработаны рекомендации для педагогов по преодолению чувства одиночества у подростков.

Чаще используйте групповую работу во время занятий.

Педагогам необходимо использовать групповую форму работы при проведении уроков. Данная стратегия будет способствовать укреплению взаимоотношений в коллективе [49]. Лучше всего распределять учеников таким образом, чтобы они находились в группе с теми одноклассниками, с которыми общаются не так часто, как с остальными. Таким образом, работая вместе, они смогут лучше узнать друг друга, будут делиться своим мнением по решению учебных задач, которые вы перед ними поставите.

Сохраняйте безопасную и поддерживающую среду в коллективе.

В условиях современного мира школа должна не только выполнять учебные функции, но и быть местом, где ученики смогут полноценно взрослеть и постепенно становиться успешными, целеустремленными и здоровыми людьми [4]. Поэтому педагогам необходимо сохранять на занятиях безопасную поддерживающую среду в коллективе. Это можно сделать с помощью такой стратегии, при которой педагог вместо критики и осуждений за ошибки будет предлагать варианты решения проблем [1]. Необходимо стать для подростков той личностью, которая вызывает доверие.

Мотивируйте учеников на внеурочную деятельность.

Внеурочная деятельность представляет собой одну из форм организации досуга учащихся, а также является составляющей всего учебно-воспитательного процесса [32]. Внеурочная деятельность создает такие условия, при которых развивается личность учащегося, формируются познавательная активность, нравственные черты личности и коммуникативные навыки [70]. Поэтому педагогу стоит мотивировать подростков, переживающих одиночество, к внеурочной деятельности, предлагать им участие в спортивных соревнованиях, театральных кружках, научных исследованиях.



Учитывайте интересы и способности всех учащихся.

Выбирая на своих занятиях индивидуальный подход к ученикам, педагог может учитывать все факторы, которые положительно и отрицательно влияют на развитие подростка [52]. Следует учитывать способности и интересы каждого учащегося. Зная особенности развития учеников, педагог будет оставаться в их жизни важной и уважаемой персоной. Чувствуя себя одинокими, ученики смогут в индивидуальном формате обращаться к педагогу за помощью, спрашивать советы.

Сопровождайте учеников на культурных мероприятиях и научных выставках.

Педагогам стоит посещать с учениками культурные мероприятия и научные выставки. Именно там подростки смогут улучшить свои навыки в общении, социализироваться и получить положительные эмоции [71]. Педагогам нужно показывать подросткам не только научное применение знаний, но и практическое. Тем самым они смогут привить интерес к учебе, смогут помочь замкнутым и одиноким подросткам в развитии своего потенциала.

Способствуйте развитию рефлексии.

В подростковом возрасте одним из важных новообразований является рефлексия. Она способствует более глубокому познанию личности подростка, а также других людей [19]. Развитие рефлексии нужно для того, чтобы социально активная личность полноценно сформировалась [64]. Педагогам необходимо научить подростков рефлексии и оценки своих знаний и умений. Следует предлагать им задания для самопроверки, давать им возможность высказывать свое мнение, обсуждать проблемы, с которыми они столкнулись.

Воспитывайте морально-нравственные качества у учеников.

Важную роль в развитии подростка играет воспитание морально-нравственных качеств. Нравственное воспитание состоит из социального и педагогического воздействия [54]. Поэтому педагогам

важно оказывать внимание на важность терпеливого отношения друг к другу, толерантности, заботе. Необходимо воспитать у подростков чувство сопереживания к другим людям, говорить с ними о важности дружбы и хорошего взаимоотношения в коллективе.

Сохраняйте атмосферу принятия на уроках.

Одной из самых главных задач в деятельности педагога является создание и сохранение благоприятного психологического климата на уроке. При помощи этого подросток лучше развивается, проявляет себя, активно общается с одноклассниками и учителем [52]. Атмосфера принятия, которую следует поддерживать педагогу на уроке, отличается вежливостью, дружелюбием, коммуникабельностью и уважительным отношением друг к другу. Необходимо, чтобы каждый ученик чувствовал себя в безопасности, знал, что его никто не обидит и не осудит, понимал свою важность и значимость в коллективе.

Составленные нами рекомендации для родителей и педагогов будут способствовать преодолению чувства одиночества и могут быть полезны всем субъектами образовательных отношений.

### Выводы по главе 3

В третьей главе была представлена разработанная программа психолого-педагогической коррекции чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки. В данной программе представлены принципы ее реализации, структура, место и время проведения. Были сформированы занятия и отобраны упражнения, которые направлены на психолого-педагогическую коррекцию чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки.

В ходе формирующего эксперимента была проведена повторная диагностика по методикам «Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсон и «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева. По методике «Диагностика уровня

субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсон были получены следующие результаты: количество обучающихся со средним уровнем субъективного ощущения одиночества увеличилось с 7 до 8 человек, соответственно с 35 % до 40 %, снизилось количество учащихся с высоким уровнем переживания одиночества – с 9 человек до 7, соответственно, с 45 % до 35 %, количество испытуемых с низким уровнем переживания одиночества увеличилось с 4 человек до 5, соответственно, с 20 % до 25 %. В результате испытуемые стали более коммуникабельными и меньше склонны к переживанию одиночества. Они более легко идут на контакт и знают себе цену. Результаты повторной диагностики также свидетельствуют о том, что уровень субъективного ощущения одиночества у подростков после реализации программы стал более адекватным, нежели до ее проведения.

По результатам повторного исследования диагностики по методике «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева были получены следующие результаты: увеличилось количество человек со средним уровнем самооценки с 8 человек до 9, соответственно, с 40 % до 45 %, количество испытуемых с низким уровнем самооценки уменьшился, с 7 (35 %) человек до 6 (30 %), количество человек, имеющих высокий уровень самооценки не изменился – 5 человек (25 %).

В целях проверки эффективности программы, расчета значимости и сопоставления результатов, необходимо статистически доказать достоверность произошедших изменений с помощью Т-критерия Вилкоксона. В ходе математической обработки данных было выявлено, что интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня одиночества подростков превышает интенсивность сдвигов в сторону его увеличения. А также то, что интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня самооценки подростков превышает интенсивность сдвигов в сторону ее уменьшения.

Гипотеза исследования подтверждена экспериментально, действительно, уровень переживания чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки, включающей беседу, игры, упражнения, групповую дискуссию.

По результатам эксперимента были разработаны рекомендации для родителей и педагогов по коррекции чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, можно сделать вывод, что одиночество – это состояние, при котором человек ощущает нехватку межличностных связей с людьми или страх потерять их из-за вынужденной социальной изоляции.

Подростковый возраст характеризуется качественно новыми образованиями во всех сферах жизни. В результате перестройки самосознания и всего организма в целом появляются новые элементы взрослости, меняются отношения со сверстниками и взрослыми, способы взаимодействия с ними, меняются интересы, учебная деятельность, морально-этические нормы, и все это сказывается на поведении подростка, его деятельности и отношения с другими людьми.

Теоретически обоснованы особенности переживания одиночества у подростков. Подростки сталкиваются с проблемой одиночества из-за того, что не могут получить признания со стороны сверстников, а при попытке разделить с ними общие интересы терпят неудачу. В стремлении доказать окружающим свою идентичность подростки зачастую приходят к тому, что люди не могут их понять настолько хорошо, как бы им этого хотелось изначально. Все это приводит к ухудшению взаимоотношений с взрослыми и сверстниками, снижению мотивации к учебе и общению в принципе, а также ухудшению самооценки, подросток замыкается в себе и избегает контактов.

Тем не менее, не все подростки относятся к одиночеству отрицательно. Многие дети переживают свое уединение позитивно, проводя время наедине с собой, у них актуализируется внутренний диалог, в результате которого они начинают лучше понимать себя и формируют правильное отношение к собственному «Я». Осознание положительных сторон одиночества способствует процессу самосознания и правильному формированию личности.

Исследование взаимосвязи самооценки и переживания одиночества у подростков проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

В качестве методов исследования были выбраны: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, констатирующий и формирующий эксперимент, а также тестирование по методикам: методики «Оценка уровня самооценки» С.В. Ковалева, «Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсон, «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева, направленные на выявление уровня переживания одиночества.

Исследование проходило на базе муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя образовательная школа № 129 г. Челябинска»

По результатам исследования по методике методики «Оценка уровня самооценки» С.В. Ковалева было выявлено:

- 40 % (8 человек) испытуемых имеют адекватную самооценку;
- 35 % (7 человек) испытуемых имеет заниженную самооценку;
- 25 % (5 человек) испытуемых имеет завышенную самооценку;

По результатам методики «Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсон было выявлено:

- 35 % (7 человек) исследуемых испытывают средний уровень переживания одиночества;
- 20 % (4 человек) исследуемых испытывают низкий уровень переживания одиночества;
- 45 % (9 человек) исследуемых испытывают высокий уровень переживания одиночества.

По результатам методики «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева было выявлено:

– по шкале «Общее переживание одиночества» 45 % (9 человек) исследуемых показали пониженный уровень переживания одиночества, 25 % (5 человек) исследуемых показали средний уровень переживания одиночества, 25 % (5 человек) исследуемых показали повышенный уровень переживания одиночества, и 5 % (1 человек) исследуемых показали высокий уровень переживания одиночества;

– по шкале «Позитивное одиночество» 30 % (6 человек) испытуемых показали высокий уровень, 25 % (5 человек) испытуемых показали повышенный уровень, 35 % (7 человек) испытуемых показали средний уровень, 10% (2 человека) испытуемых показали низкий уровень;

– по шкале «Зависимость от общения» 40 % (8 человек) исследуемых показали средний уровень, 20 % (4 человека) исследуемых показали повышенный уровень, 10 % (2 человека) исследуемых показали высокий уровень, 30 % (6 человек) исследуемых показали пониженный уровень.

По результатам математических методов: коэффициента ранговой корреляции Спирмена  $r_s$ , была подтверждена гипотеза  $H_1$ , корреляция между показателями одиночества и самооценки статистически отличается от нуля. Зависимость исследуемых признаков статистически значима, связь между исследуемыми признаками прямая, т.е. высокие показатели одиночества соответствуют высоким показателям самооценки. Поскольку по методике «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева высокие значения соответствуют низким показателям самооценки, а по методике «Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсон высокие показатели соответствуют высокому переживанию одиночества, то при высокой степени переживания одиночества у подростков наблюдается низкая самооценка, а при низкой степени переживания одиночества прослеживается высокая самооценка у подростков.

По результатам повторного исследования после реализации программы по методике «Диагностика уровня субъективного ощущения

одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсон были получены следующие результаты: количество обучающихся со средним уровнем субъективного ощущения одиночества увеличилось с 7 до 8 человек, соответственно с 35 % до 40%, снизилось количество учащихся с высоким уровнем переживания одиночества (с 9 человек до 7), соответственно, с 45 % до 35 %, количество испытуемых с низким уровнем переживания одиночества увеличилось с 4 человек до 5, соответственно, с 20 % до 25 %. Результаты повторной диагностики также свидетельствуют о том, что уровень субъективного ощущения одиночества у подростков после реализации программы стал более адекватным, нежели до ее проведения.

По результатам повторного исследования диагностики по методике «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева были получены следующие результаты: увеличилось количество человек со средним уровнем самооценки с 8 человек до 9, соответственно, с 40 % до 45 %, количество испытуемых с низким уровнем самооценки уменьшился, с 7 (35 %) человек до 6 (30 %), количество человек, имеющих высокий уровень самооценки не изменился – 5 человек (25 %).

В целях проверки эффективности программы, расчета значимости и сопоставления результатов, необходимо статистически доказать достоверность произошедших изменений с помощью Т-критерия Вилкоксона. В ходе математической обработки данных было выявлено, что интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня одиночества подростков превышает интенсивность сдвигов в сторону его увеличения. А также то, что интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня самооценки подростков превышает интенсивность сдвигов в сторону ее уменьшения.

По результатам эксперимента были разработаны рекомендации для родителей и педагогов по коррекции чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки.



Таким образом, была подтверждена гипотеза исследования, действительно, уровень переживания чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки, включающей беседу, игры, упражнения, групповую дискуссию.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адушкина К. В. Психолого-педагогическое сопровождение субъектов образования : учеб. пособие / К. В. Адушкина, О. В. Лозгачева. – Екатеринбург : Урал. гос. пед. ун-т, 2017. – 163 с. – ISBN 978-5-7186-0932-5.
2. Асадуллина Г. Р. Духовно-нравственный взгляд на одиночество / Г. Р. Асадуллина, С. И. Ивентьев // Страховские Чтения. – 2020. – № 28. – С. 13–22. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=385652637> (дата обращения: 24.04.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Ахметжанова Г. В. Применение методов математической статистики в психолого-педагогических исследованиях : учеб. пособие / Г. В. Ахметжанова, И. В. Антонова. – Тольяти : ТГУ, 2016. – 147 с. – ISBN 978-5-8259-1134-2.
4. Барышникова Е. В. Психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности психолога в сфере образования / Е. В. Барышникова // Балтийский гуманитарный журнал. – 2019. – Т. 8, № 4(29). – С. 21–24. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41462436> (дата обращения: 13.04.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
5. Березин В. С. Личностно-развивающий потенциал подростковых конфликтов / В. С. Березин, К. С. Лисецкий // Вестник СамГУ. Серия «Психология». – 1996. – № 1. – С. 32–38. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38231058> (дата обращения: 24.04.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
6. Брижатая О. А. Современный подросток: межличностные контакты и агрессивность / О. А. Брижатая, В. В. Игнатова // Инновации. Наука. Образование. – 2020. – № 20. – С. 720–727. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44144891> (дата обращения: 03.03.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

7. Бушлаева Е. Л. Особенности социально-психологических установок подростков, склонных к аддиктивному поведению / Е. Л. Бушлаева // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Образование и педагогические науки. – 2021. – № 2(839). – С. 170–182. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46509282> (дата обращения: 27.02.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
8. Бухаленкова Д. А. Особенности самооценки у подростков с разным пониманием успеха / Д. А. Бухаленкова, О. А. Карабанова // Национальный психологический журнал. – 2018. – № 3(31). – С. 148–157. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36510718> (дата обращения: 13.04.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
9. Вельм И. М. Феномен одиночества в онтологическом измерении / И. М. Вельм, Г. М. Тихонов // Вестник Удмуртского университета. Серия : Философия. Психология. Педагогика. – 2018. – Т. 28, Вып. 4. – С. 469–475. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26271571> (дата обращения: 13.03.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
10. Волков Б. С. Психология подростка : учеб. пособие / Б. С. Волков. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : КНОРУС, 2018. – 266 с. – ISBN 978-5-49807-708-6.
11. Выготский Л. С. Психология развития. Избранные работы / Л. С. Выготский. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 281 с. – ISBN 978-5-534-07290-7.
12. Галкина Т. В. Самооценка как процесс решения задач : системный подход / Т. В. Галкина. – Москва : Институт психологии РАН, 2019. – 399 с. – ISBN 978-5-9270-0208-5.
13. Гасанова П. Г. Психология одиночества : учеб.-метод. пособие / П. Г. Гасанова, М. К. Омарова. – Киев : ООО «Финансовая Рада Украины», 2017. – 76 с. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29013164> (дата обращения: 15.04.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

14. Гизатуллина А. Г. Системно-антропологический анализ психологии одиночества / А. Г. Гизатуллина. – Томск : Изд-во Том. ун-та, 2013. – 184 с. – ISBN 978-5-7511-2189-1.

15. Горбунова Н. В. Моделирование как метод психолого-педагогических исследований / Н. В. Горбунова // Проблемы современного педагогического образования. – Ялта, 2019. – С. 66–68. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41172766> (дата обращения: 03.04.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

16. Гороховская И. В. Гендерные особенности переживания одиночества в подростковом возрасте / И. В. Гороховская // Поиск. – 2019. – № 3(67). – С. 31–34. – URL: <https://elibrary.ru/evmbbt> (дата обращения: 15.04.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

17. Грачева И. А. Проблема одиночества подростков в современном мире / И. А. Грачева // Международный студенческий научный вестник. – 2021. – № 2. – С. 178. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29017164> (дата обращения: 15.04.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

18. Грецов А. Г. Тренинги развития с подростками : творчество, общение, самопознание / А. Г. Грецов. – Санкт-Петербург : «Питер», 2011. – 68 с. – ISBN 978-5-459-00887-6.

19. Григорьева А. И. Психолого-педагогическое сопровождение развития ребенка в современном образовательном пространстве : учебно-методическое пособие / А. И. Григорьева, Е. С. Арбузова, Т. В. Дьячкова, Л. В. Заика [и др.]. – Тула : ГОУ ДПО ТО «ИПК и ППРО ТО», 2019. – 216 с. – ISBN 978-5-7986-0562-5.

20. Гулевич Т. М. Теоретические концепции подросткового одиночества в контексте социально-педагогической поддержки / Т. М. Гулевич, Е. В. Селезнева, Р. В. Морова // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – № 71-1. – С. 112–115. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46491131> (дата обращения: 13.02.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

21. Дедов Н. П. Социально-психологические особенности одиночества у современных подростков / Н. П. Дедов, О. А. Комиссарова // Вестник университета. – 2020. – № 1. – С. 177–181. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=445441984> (дата обращения: 21.03.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

22. Дементий Л. И. Одиночество подростков : феноменология, факторы, типология / Л. И. Дементий, Е. М. Коротеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа. – Омск, 2021. – 132 с. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44544198> (дата обращения: 21.04.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

23. Дерябина Е. А. Возрастная психология : учеб. пособие / Е. А. Дерябина, В. И. Фадеев, В. И. Фадеева. – Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 158 с. – ISBN 978-5-4486-0070-8.

24. Джеймс У. Психология / У. Джеймс. – Нижний Новгород : Рипол-Классик, 2018. – 616 с. – ISBN 978-5-386-10629-4.

25. Долгова В. И. Инновационные психолого-педагогические технологии в работе со старшеклассниками : моногр. / В. И. Долгова, Е. В. Барышникова, Е. В. Попова. – Москва : Перо, 2015. – 208 с. – ISBN 978-5-00086-516-3.

26. Долгова В. И. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений у старших подростков / В. И. Долгова, Е. В. Попова, А. В. Молоканов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 91–95. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24922626> (дата обращения: 13.04.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

27. Долгова В. И. Системные инновационные технологии целеполагания / В. И. Долгова // Сб. трудов Междунар. виртуальной Интернет-конф. – Лондон, 2012. – С. 41–45. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=22700851> (дата обращения: 26.03.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

28. Долгова В. И. Феномен «Я-концепция» подростка / В. И. Долгова, А. А. Кошелева // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2016. – № 7. – С. 139–143. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27192636> (дата обращения: 27.03.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

29. Дробыш А. С. Психологические особенности межличностных отношений со сверстниками в подростковом возрасте / А. С. Дробыш, В. С. Ершова, А. В. Маннер // Вопросы педагогики. – 2022. – № 1-1. – С. 74–78. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47605096> (дата обращения: 13.04.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

30. Дурасова Е. А. Депрессивное состояние подростков, причины его возникновения / Е. А. Дурасова // Педагогика: история, перспективы. – 2021. – Т. 4, № 6. – С. 72–77. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47610598> (дата обращения: 10.03.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

31. Ефанова Е. А. Математическое моделирование в психологии / Е. А. Ефанова, Л. В. Лукин // Информатизация образования и науки. – Москва, 2019. – С. 129–137. – URL: <https://elibrary.ru/zaizmd> (дата обращения: 03.04.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

32. Иванушкина Н. В. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса : учеб. пособие / Н. В. Иванушкина, О. В. Щипова. – Самара : Издательство Самарского университета, 2021. – 80 с. – ISBN 978-5-7883-1655-0.

33. Ишанов С. А. Личностное развитие и качество уединения / С. А. Ишаков, Е. Н. Осин, В. Ю. Костенко // Культурно-историческая психология. – 2018. – Т. 14, № 1. – С. 30–40. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32716484> (дата обращения: 11.04.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

34. Кашкуш А. Специфика формирования самооценки / А. Кашкуш // Мир науки, культуры, образования. – Великий Новгород,

2018. – № 2 (69). – С.70–72. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=34904310> (дата обращения: 05.04.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

35. Кельмансон И. А. Методология исследования в клинической психологии : учеб. пособие. / И. А. Кельмансон. – Санкт-Петербург : СпецЛит, 2017. – 328 с. – ISBN 978-5-299-00858-6.

36. Кон И. С. Психология ранней юности / И. С. Кон. – Москва : Просвещение, 1989. – 256 с. – ISBN 5-09-001053-6.

37. Корчагина С. Г. Психология одиночества / С. Г. Корчагина. – Москва : МПСИ, 2018. – 228 с. – ISBN 978-5-9770-0076-5.

38. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 448 с. – ISBN 5-94723-187-5.

39. Кузьмина А. С. Сравнительный анализ переживания одиночества подростков в возрасте 15 лет / А. С. Кузьмина, Е. А. Чижова, М. В. Шамардина, Б. Ш. Турганбаева // Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета. – 2019. – № 4. – С. 29–39. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41563509> (дата обращения: 27.03.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

40. Кули Ч. Х. Избранное : сб. переводов / Ч. Х. Кули. – Москва : ИНИОН РАН, 2019. – 234 с. – ISBN 978-5-248-00897-1.

41. Мерлин В. С. Основы психологии личности / В. С. Мерлин. – Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2020. – 332 с. – ISBN 978-5-907287-38-9.

42. Миронова Е.И. Метод «дерева целей» в исследовании систем управления : учеб.-метод. пособие / Е. И. Миронова, А. С. Сивиркина. – Рязань : Рязанский институт (филиал) политехнического университета, 2020. – 40 с. – ISBN 978-5-7185-0942-5.

43. Молчанова О. Н. Психология самооценки : учеб. пособие для вузов / О. Н. Молчанова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 308 с. ISBN 978-5-534-13538-1.

44. Насырова К. И. Проблема одиночества в контексте философии / К. И. Насырова // Академическая публицистика. – 2021. – № 6. – С. 241–245. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46367497> (дата обращения: 13.04.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

45. Немов Р. С. Общая психология : учеб. / Р. С. Немов, Е. С. Романова. – Москва : Владос, 2021. – 528 с. – ISBN 978-5-00136-179-4.

46. Никифорова Д. Ф. Связь одиночества и образ «я» у юношей и девушек / Д. Ф. Никифорова, Л. Е. Швец // Синергия Наук. – 2020. – № 46. – С. 310–328. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42946555> (дата обращения: 10.03.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

47. Николаева Л. А. Социально-психологические особенности подростков, испытывающих состояние одиночества / Л. А. Николаева // Человеческий фактор : Социальный психолог. – 2019. – № 1(37). – С. 310–319. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38060200> (дата обращения: 13.04.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

48. Пакшина А. В. Конфликтность подростков как фактор риска в межличностных отношениях со сверстниками / А. В. Пакшина // Моя профессиональная карьера. – 2020. – Т. 1, № 19. – С. 68–71. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44500661> (дата обращения: 27.04.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

49. Перебейносов В. Л. Виды программ, направленных на профилактику и коррекцию чувства одиночества и депрессии у подростков и юношей / В. Л. Перебейносов // Синергия Наук. – 2019. – № 36. – С. 313–320. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38565263> (дата обращения: 02.04.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

50. Петухова Л. П. Чувство одиночества и внутри личностные конфликты в старшем подростковом возрасте / Л. П. Петухова, Н. В. Серегина, Т. А. Степченко // Проблемы современного



педагогического образования. – Ялта, 2019. – № 63-3. – С. 304–307. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38165956> (дата обращения: 25.03.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

51. Платонова Н. А. Теоретический анализ проблемы одиночества в психологии и философии / Н. А. Платонова // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2019. – Т. 8, № 5-1. – С. 121–126. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=327164845> (дата обращения: 25.04.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

52. Плоткин М. М. Личность в контексте социального воспитания / М. М. Плоткин // Социальная педагогика в России. – 2020. – № 4. – С. 3–12. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43770784> (дата обращения: 21.03.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

53. Пташко Т. Г. Взаимосвязь типа направленности личности подростка с особенностями его социальной активности / Т. Г. Пташко, Е. Г. Черникова, А. Е. Перебейнос // Science for Education Today. – 2020. – Т. 10, № 1. – С. 79–96. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42525587> (дата обращения: 14.03.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

54. Пшеничнова И. В. Психолого-педагогическая помощь подросткам, испытывающим чувство одиночества / И. В. Пшеничнова, Е. Л. Бычкова // Научный поиск. – 2019. – № 3.1. – С. 30–32. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41851392> (дата обращения: 16.05.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

55. Ребрилова Е. С. Качественные и количественные методы в психологических исследованиях : учеб. пособие / Е. С. Ребрилова. – Тверь : Твер. гос. ун-т, 2018. – 136 с. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37136914> (дата обращения: 08.03.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

56. Рябина Е. В. Проблема одиночества в подростковом возрасте / Е. В. Рябина, С. В. Бахтина // Научный электронный журнал Меридиан. – 2019. – № 15(33). – С. 486–488. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41579553> (дата обращения: 14.03.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

57. Садуахасова Д. М. Одиночество : эпидемия в современном обществе / Д. М. Садуахасова // Global Science and Innovations : Central Asia. – 2021. – № 15(12). – С. 30–34. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46397868> (дата обращения: 14.03.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

58. Саиева Л. М. Методы психологии / Л. М. Саиева // Мировая наука. – 2019. – № 10(31). – С. 169–173. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46397878> (дата обращения: 11.04.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

59. Самаль Е. В. Особенности переживания одиночества лицами подросткового возраста в конце прошлого столетия и в настоящее время / Е. В. Самаль, К. В. Ствольгин // Психология человека в образовании. – 2020. – Т. 2, № 2. – С. 166–173. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46797868> (дата обращения: 14.03.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

60. Свенцицкий А. Л. Краткий психологический словарь / А. Л. Свенцицкий. – Москва : Проспект, 2017. – 512 с. – ISBN 978-5-392-24635-9.

61. Семеняк О. В. Проявление синдрома социальной патологии идентичности в период юношества / О. В. Семеняк, А. С. Андреева // Учебный эксперимент в образовании. – 2021. – № 1(97). – С. 41–47. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45632706> (дата обращения: 21.03.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

62. Струк Л. А. Исследование самооценки подростков / Л. А. Струк // Молодой ученый. – 2022. – № 22 (417). – С. 655–659. – URL:

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48641998> (дата обращения: 8.03.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

63. Тернецкая М. А. Особенности субъективного чувства одиночества в подростковом возрасте / М. А. Тернецкая // *Modern Science*. – 2021. – № 2-1. – С. 360–364. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44713281> (дата обращения: 06.03.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

64. Толстых Н. Н. Психология подросткового возраста : учеб. и практикум / Н. Н. Толстых, А. М. Прихожан. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью «Издательство ЮРАЙТ», 2020. – 406 с. – ISBN 978-5-534-00489-2.

65. Тысленко В. В. Особенности общения в подростковом возрасте / В. В. Тысленко // *Форум молодых ученых*. – 2019. – № 4(32). – С. 1041–1049. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44525587> (дата обращения: 14.03.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

66. Филь Т. А. Методология и методы психологических исследований : учеб. пособие / Т. А. Филь. – Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. – 140 с. – ISBN 978-5-7014-0863-8.

67. Чижова Е. А. Феномен одиночества в подростковом возрасте / Е. А. Чижова // *Бюллетень медицинской науки*. – 2020. – № 1(17). – С. 55–56. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42564987> (дата обращения: 19.03.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

68. Чифтчи Б. Социально-психологические проблемы одиночества различных категорий людей / Б. Чифтчи // *Вестник Кыргызского Национального Университета имени Жусупа Баласагына*. – 2019. – № 1(97). – С. 118–124. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37749625> (дата обращения: 13.04.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

69. Шмелев Р. В. Феномен одиночества человека как социально-психологическое явление / Р. В. Шмелев // Отечественный журнал социальной работы. – 2004. – № 3. – С. 18–21. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=11640810> (дата обращения: 06.03.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

70. Шустова И. Ю. Общение со сверстниками : решение проблемы негативного статуса школьника / И. Ю. Шустова // Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Серия 4. Педагогика. Психология. – 2021. – № 63. – С. 114–130. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42525567> (дата обращения: 14.03.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

71. Ярцева В. П. Духовность как путь преодоления одиночества / В. П. Ярцева // Прикладная юридическая психология. – 2020. – № 3(52). – С. 85–93. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44076561> (дата обращения: 21.03.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Методики диагностики самооценки и переживания одиночества у подростков

«Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества» (Д. Рассел и М. Фергюсон)

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

Таблица 1.1 – «Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества» (Д. Рассел и М. Фергюсон)

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

*Продолжение таблицы 1.1*

17. Я несчастен, будучи таким отверженным				
18. Мне трудно заводить друзей				
19. Я чувствую себя исключенным и изолированным другими				
20. Люди вокруг меня, но не со мной				

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

«Дифференциальный опросник переживания одиночества» (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев).

Назначение теста: методика создана на основе авторской модели отношения к одиночеству, согласно которой принятие одиночества как экзистенциального факта открывает человеку возможность ценить ситуации уединения и использовать их как ресурс для аутокоммуникации и личностного роста.

Инструкция:

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

Таблица 1.2 – «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев)

Утверждение	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен
1. Я чувствую себя одиноким				

Продолжение таблицы 1.2

2. Когда рядом со мной никого нет, я испытываю скуку				
3. Я люблю оставаться наедине с самим собой				
4. Есть люди, с которыми я могу поговорить				
5. Нет никого, к кому бы я мог обратиться				
6. Мне трудно найти людей, с которыми можно было бы поделиться моими мыслями				
7. В одиночестве приходят интересные идеи				
8. Мне трудно быть вдали от людей				
9. Бывают чувства, ощутить которые можно лишь наедине с собой				
10. Есть люди, которые по-настоящему понимают меня				
11. Я не люблю оставаться один				
12. Чтобы понять какие-то важные вещи, человеку необходимо остаться одному				
13. Когда я остаюсь один, я не испытываю неприятных чувств				
14. Я чувствую себя покинутым				
15. В одиночестве голова работает лучше				
16. Люди вокруг меня, но не со мной				
17. В одиночестве человек познает самого себя				
18. Я плохо выношу отсутствие компании				
19. В одиночестве я чувствую себя самым собой				
20. Худшее, что можно сделать с человеком, – это оставить его одного				
21. Мне кажется, что меня никто не понимает				
22. Мне хорошо дома, когда я один				
23. Когда я остаюсь один, я испытываю дискомфорт				
24. В одиночестве каждый видит в себе то, что он есть на самом деле				

Таблица 1.3 – Ключ к «Дифференциальному опроснику переживания одиночества» (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев)

Шкала	В прямых значениях	В обратных значениях
-------	--------------------	----------------------

Общее переживание одиночества	1, 5, 6, 14, 16, 21	4, 10
Зависимость от общения	2, 8, 11, 18, 20, 23	13
Позитивное одиночество	3, 7, 9, 12, 15, 17, 19, 22, 24	

Для расчета общих показателей по каждой шкале необходимо сложить обведенные респондентом ответы по пунктам, входящим в каждую шкалу.

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

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

Балл по шкале «Позитивное одиночество», измеряющей способность человека находить ресурс в уединении, творчески использовать его для самопознания и саморазвития. Высокие баллы по этой шкале свидетельствуют о том, что респондент испытывает положительные эмоции в ситуациях уединения, умеет ценить их и стремится осознанно уделять время наедине с самим собой в собственной жизни. Низкие баллы



по этой шкале отражают неспособность респондента находить ресурс в ситуациях уединения и отсутствие положительных эмоций в связи с уединением. По данным пилотажных исследований, показатель позитивного одиночества коррелирует с творческой активностью.

«Определение уровня самооценки» (С.В. Ковалев).

Назначение теста: Методика, разработанная С.В. Ковалевым, предназначена для определения уровня самооценки личности. Представляет собой 32 суждения, к которым необходимо выразить свое отношение предложенными вариантами ответов.

Опросник включает 32 суждения, по поводу которых возможны пять вариантов ответов, каждый из которых кодируется баллами по схеме: 4 балла – «очень часто», 3 балла – «часто», 2 балла – «иногда», 1 балл – «редко», 0 баллов – «никогда».

Таблица 1.4 – «Определение уровня самооценки» (С.В. Ковалев)

№ п/п	Суждения	Балл
1	Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня	
2	Постоянно чувствую свою ответственность по работе	
3	Я беспокоюсь о своем будущем	
4	Многие меня ненавидят	
5	Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие	
6	Я беспокоюсь за свое психологическое состояние	
7	Я боюсь выглядеть глупцом	
8	Внешний вид других куда лучше, чем мой	
9	Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми	
10	Я часто допускаю ошибки	
11	Жаль, что я не умею говорить так, как следует разговаривать с людьми	
12	Жаль, что мне не хватает уверенности в себе	
13	Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими	
14	Я слишком скромн	
15	Моя жизнь бесполезна	
16	Многие неправильного мнения обо мне	
17	Мне не с кем поделиться своими мыслями	
18	Люди ждут от меня очень многого	
19	Люди не особенно интересуются моими достижениями	
20	Я легко смущаюсь	

*Продолжение таблицы 1.4*

21	Я чувствую, что многие люди не понимают меня	
22	Я не чувствую себя в безопасности	

23	Я часто волнуюсь, и понапрасну	
24	Я чувствую себя неловко, когда захожу в комнату, где уже сидят люди	
25	Я чувствую себя скованным	
26	Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной	
27	Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я	
28	Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность	
29	Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне	
30	Жаль, что я не так общителен, как другие	
31	В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте	
32	Я думаю о том, чего ждет от меня общественность	

#### Обработка результатов и интерпретация:

Сумма баллов от 0 до 25 говорит о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, не отягощен сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия.

Сумма баллов от 26 до 45 свидетельствует о среднем уровне самооценки. Человек с таким уровнем самооценки время от времени осуществляет необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то оснований.

Сумма баллов от 46 до 128 указывает на низкий уровень самооценки, при котором человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается подстроиться под мнение других людей, сильно страдает от избыточной застенчивости.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты исследования самооценки и переживания одиночества у подростков

Таблица 2.1 – Результаты выявления уровня субъективного ощущения одиночества у подростков по методике «Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсон

№п/п	Ф.И.О	Баллы	Уровень субъективного ощущения одиночества
1	Ш.К.	26	Средний
2	Ю.А.	3	Низкий
3	А.С.	32	Средний
4	Л.Ю.	8	Низкий
5	Е.К.	10	Низкий
6	Х.А	27	Средний
7	Г.Е.	59	Высокий
8	А.М	28	Средний
9	Л.А.	30	Средний
10	А.А.	16	Низкий
11	Р.И.	54	Высокий
12	П.П.	58	Высокий
13	Д.Ю.	24	Средний
14	Т.Н.	48	Высокий
15	А.Д.	60	Высокий
16	П.Е.	46	Высокий
17	К.А.	42	Высокий
18	Г.Г.	28	Средний
19	П.А.	54	Высокий
20	К.Я.	53	Высокий

Итого:

средний уровень – 35 % (7 испытуемых);

низкий уровень – 20 % (4 испытуемых);

высокий уровень – 45 % (9 испытуемых).

Таблица 2.2 – Результаты выявления отношения испытуемых к чувству одиночества по методике «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева

№ п/п	Ф.И.О.	Общее переживание одиночества	Зависимость от общения	Позитивное одиночество
1	Ш.К.	Средний показатель	Средний показатель	Повышенный показатель
2	Ю.А.	Пониженный показатель	Повышенный показатель	Средний показатель
3	А.С.	Повышенный показатель	Пониженный показатель	Высокий показатель
4	Л.Ю.	Пониженный показатель	Средний показатель	Повышенный показатель
5	Е.К.	Пониженный показатель	Средний показатель	Средний показатель
6	Х.А	Повышенный показатель	Пониженный показатель	Высокий показатель
7	Г.Е.	Повышенный показатель	Повышенный показатель	Средний показатель
8	А.М	Пониженный показатель	Средний показатель	Пониженный показатель
9	Л.А.	Средний показатель	Повышенный показатель	Высокий показатель
10	А.А.	Пониженный показатель	Высокий показатель	Высокий показатель
11	Р.И.	Пониженный показатель	Пониженный показатель	Повышенный показатель
12	П.П.	Высокий показатель	Пониженный показатель	Высокий показатель
13	Д.Ю.	Пониженный показатель	Высокий показатель	Средний показатель
14	Т.Н.	Средний показатель	Средний показатель	Средний показатель
15	А.Д.	Пониженный показатель	Средний показатель	Средний показатель
11 6	П.Е.	Пониженный показатель	Средний показатель	Пониженный показатель
11 7	К.А.	Средний показатель	Повышенный показатель	Повышенный показатель
11 8	Г.Г.	Средний показатель	Пониженный показатель	Высокий показатель
11 9	П.А.	Повышенный показатель	Средний показатель	Средний показатель
22 0	К.Я.	Повышенный показатель	Пониженный показатель	Повышенный показатель

Итого:

По шкале «Общее переживание одиночества»:

пониженный показатель – 45 % (9 испытуемых);  
 средний показатель – 25 % (5 испытуемых);  
 повышенный показатель – 25 % (5 испытуемых);  
 высокий показатель – 5 % (1 испытуемый).

По шкале «Зависимость от общения»

пониженный показатель – 30 % (6 испытуемых);  
 средний показатель – 40 % (8 испытуемых);  
 повышенный показатель – 20 % (4 испытуемых);  
 высокий показатель – 10 % (2 испытуемых).

По шкале «Позитивное одиночество»

пониженный показатель – 10 % (2 испытуемых);  
 средний показатель – 35 % (7 испытуемых);  
 повышенный показатель – 25 % (5 испытуемых);  
 высокий показатель – 30 % (6 испытуемых).

Таблица 2.3 – Результаты выявления уровня самооценки подростков по методике «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева

№ п/п	Ф.И.О	Баллы	Уровень самооценки
1	Ш.К.	21	Высокий
2	Ю.А.	25	Высокий
3	А.С.	87	Низкий
4	Л.Ю.	11	Высокий
5	Е.К.	22	Высокий
6	Х.А	29	Средний
7	Г.Е.	83	Низкий
8	А.М	35	Средний
9	Л.А.	39	Средний
10	А.А.	7	Высокий
11	Р.И.	76	Низкий
12	П.П.	92	Низкий
13	Д.Ю.	42	Средний

Продолжение таблицы 2.3

14	Т.Н.	41	Средний
15	А.Д.	31	Средний
16	П.Е.	56	Низкий
17	К.А.	34	Средний
18	Г.Г.	40	Средний
19	П.А.	87	Низкий
20	К.Я.	98	Низкий

Итого:

средний уровень – 40 % (8 испытуемых);

высокий уровень – 25 % (5 испытуемых);

низкий уровень – 35 % (7 испытуемых).

Таблица 2.4 – Результаты ранжирования по методикам «Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсон и «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева

№	Одиночество	Ранг одиночества	Самооценка	Ранг самооценки	d	d <sup>2</sup>
1	26	10	28	8	2	4
2	3	1	26	5	-4	16
3	32	16,5	67	16	0,5	0,25
4	8	3	11	2	1	1
5	10	4	27	6,5	-2,5	6,25
6	27	11	29	9	2	4
7	40	18	83	17	1	1
8	28	13	27	6,5	6,5	42,25
9	30	15	39	12	3	9
10	16	6,5	7	1	5,5	30,25
11	7	2	15	4	-2	4
12	32	16,5	92	19	-2,5	6,25
13	24	9	42	15	-6	36
14	28	13	41	14	-1	1

*Продолжение таблицы 2.4*

15	13	5	31	10	-5	25
16	16	6,5	13	3	3,5	12,25
17	28	13	34	11	2	4
18	17	8	40	13	-5	25
19	44	20	87	18	2	4
20	43	19	98	20	-1	1

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

#### Программа психолого-педагогической коррекции чувства одиночества у подростков с низким уровнем самооценки

Занятие 1. «Знакомство».

Цель: создание благоприятной атмосферы.

Вводная часть. Приветствие.

Цель: создание позитивного и благоприятного настроения у обучающихся.

Время: 5 минут.

Содержание: в начале встречи психолог представляется, дает краткую информацию о себе, о программе, которую будет проводить, а также о своих целях.

Ознакомление с правилами и принципами работы в группе.

Цель: демонстрация демократического и безопасного стиля общения.

Время: 10 минут.

Содержание: группа выбирает правила, которым будет передерживаться во время работы.

Введение правил работы:

1. Принцип конфиденциальности. Означает, что информацию о личностных проявлениях участников тренинга и их успешности участники не обсуждают с кем-либо за пределами группы. Соблюдение данного принципа является необходимым для формирования доверительных отношений в группе и создания атмосферы, способствующей самораскрытию участников, а также сохраняет мотивацию участников на обсуждение возникающих вопросов и проблем в рамках группы.

2. Принцип «Здесь и сейчас». Этот принцип ориентирует участников на то, чтобы предметом их анализа постоянно были процессы, происходящие в группе в данный момент, чувства, переживаемые в данный конкретный момент, мысли, появляющиеся в данный момент.



Кроме специально оговоренных случаев запрещаются проекции в прошлое и в будущее. Принцип акцентирования на настоящем способствует глубокой рефлексии участников, обучению сосредотачивать внимание на себе, своих мыслях и чувствах, развитию навыков самоанализа.

3. Принцип активности. Предполагает включение в активную работу всех участников программы. Результативность занятий для каждого участника во многом определяется степенью его личной включенности во все происходящие события и процедуры.

4. Принцип толерантности по отношению к другим участникам. Предполагает уважительное отношение ко всем участникам программы.

5. Принцип партнерского общения участников. Партнерское общение – это такое общение, при котором учитываются интересы, чувства, переживания другого человека, признается ценность его личности. Реализация этого принципа в ходе работы группы позволяет создать атмосферу доверия, сотрудничества, открытости, безопасности, эмоциональной свободы.

Данные правила записаны на доске и перенесены в тетради участников, чтобы они могли всегда к ним вернуться.

Основная часть.

Упражнение 1 «Поиск общего»

Цель: сплочение коллектива.

Время: 10 минут.

Содержание: группа делится по парам, в парах участники находят определенное количество общих признаков, затем участники объединяются в группы по 4 человека с той же целью и т.д. Ведущий по своему усмотрению может остановить процесс на группах по 4, по 8 и по 10 человек.

Упражнение 2. «Общий рисунок».

Цель: развитие навыков совместной деятельности в группе.

Время: 15 минут.

Содержание: участники делятся по группам (по 4–5 человек). Каждой группе выдается по листу бумаги и одну ручку. Задача команд – не разговаривая и не выпуская ручки, нарисовать совместную картину. После выполнения задания команды показывают свои рисунки и рассказывают, что у них получилось

Заключительная часть.

Рефлексия.

Цель: овладение навыками открытого общения.

Время: 5 минут.

Содержание: Вопросы для обсуждения: Что вам запомнилось больше всего на занятии? Что понравилось? Как вы себя чувствуете?

Занятие 2. «Театр».

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Вводная часть. Приветствие.

Цель: создание положительной атмосферы.

Время: 5 минут.

Содержание: участники приветствуют друг друга, обмениваются своим настроением и чувствами.

Основная часть.

Упражнение 1. Игра «Пьеса, которая устроит всех».

Цель: развитие навыков решения конфликтных ситуаций.

Время: 35 минут.

Содержание: участники делятся на 4 подгруппы по 5 человек. Одна группа – сценаристы, вторая – режиссеры, третья актеры и четвертая – критики. Задача для всей команды: написать и поставить пьесу, которая устроит всех. Главное - пьеса должна устраивать всех участников по всем критериям: по жанру, по названию, по содержанию и т.д.

Сценаристы пишут первый акт, затем его критикуют критики, вносят свои поправки, дальше текст отдается режиссерам, и они начинают

постановку вместе с актерами. В это время уже пишется второй акт, а потом третий.

Когда все готово, все участники рассаживаются в «зале», и актеры начинают играть.

После проведения упражнения задаются вопросы каждому участнику: устроила ли его пьеса? Что можно было бы сделать лучше?

В этот момент участники могут поделиться позитивными и негативными впечатлениями от совместной работы и об отдельных личностях.

Заключительная часть.

Рефлексия.

Цель: обмен полученными впечатлениями.

Время: 5 минут.

Содержание: Вопросы для обсуждения: Что вам запомнилось больше всего на занятии? Что понравилось? Как вы себя чувствуете?

Занятие 3. «Мир внутри меня».

Цель: определение участниками особенностей своей личности.

Вводная часть. Приветствие.

Цель: создание положительной атмосферы.

Время: 5 минут.

Содержание: участники приветствуют друг друга, обмениваются своим настроением и чувствами.

Основная часть.

Упражнение 1. «Испорченный телефон».

Цель: снижение тревожности.

Время: 10 минут.

Содержание: выбирается 6 добровольцев, которые будут непосредственно участвовать в упражнении. Предлагаем одному участнику остаться, а всем остальным подождать за дверью. По приглашению ведущего участники будут входить в аудиторию по одному.

Каждому дается инструкция: «Представьте себе, что вы получили телефонограмму, содержание которой должны передать следующему члену группы. Главное – как можно точнее отразить содержание».

Текст телефонограммы: «Звонил Аркадий Петрович. Он просил передать, что задерживается в роно, т.е. он договаривается о получении нового импортного оборудования для мастерских, которое, впрочем, не лучше отечественного. Он должен вернуться в 17 ч, к началу педсовета, но если он не успеет, то надо передать завучу, что он должен изменить расписание уроков старших классов на понедельник и вторник, вставив туда дополнительно 2 ч по астрономии».

Вопросы для обсуждения: Почему исказилась информация? Что можно предпринять для уменьшения искажения информации?

Упражнение 2. «Принятие себя».

Цель: создать условия для самопознания.

Время: 5 минут.

Содержание: участникам необходимо разделить лист бумаги на два столбца: «Мои недостатки» и «Мои достоинства», в них вписать откровенно все, что они считают нужным.

Вопросы для обсуждения: Посмотрите на этот лист бумаги и подумайте: что было сложнее написать? Довольны ли вы полученными результатами? Для того, чтобы все точно остались довольны мы проведем следующее упражнение, которое напрямую взаимосвязано с этим.

Упражнение 3. «Комиссионный магазин».

Цель: создание условий для развития навыков самоанализа и самопознания.

Время: 15 минут.

Содержание: Участникам предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец – это человеческие качества, например, доброта, глупость, открытость. Участники продают черты своего характера, как положительные, так и отрицательные затем

предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности.

Заключительная часть.

Рефлексия.

Цель: обмен полученными впечатлениями.

Время: 5 минут.

Содержание: Вопросы для обсуждения: Что вам запомнилось больше всего на занятии? Что понравилось? Как вы себя чувствуете?

Занятие 4. «Что такое одиночество и как с ним справиться?»

Цель: определение эмоционального состояния каждого из участников группы.

Вводная часть. Приветствие.

Цель: создание положительной атмосферы.

Время: 5 минут.

Содержание: участники приветствуют друг друга, обмениваются своим настроением и чувствами.

Основная часть.

Упражнение 1. «Прогноз погоды».

Цель: определение эмоционального состояния каждого из участников группы.

Время: 5 минут.

Содержание: участники садятся в круг. Им предлагается следующая инструкция: «Прислушайтесь к себе. На какой цвет похоже ваше настроение? На какую погоду? Цветок?». Каждый из участников по очереди отвечает на эти вопросы и в конце все делятся своими впечатлениями.

Упражнение 2. «Мифы об одиночестве»

Цель: обсуждение причин возникновения одиночества.

Время: 25 минут.

Содержание: участники делятся на 4 группы. каждая подгруппа вытягивает себе один, отпечатанный заранее, миф. Далее, в течении 10 минут, обсуждают полученный миф, каждый высказывает свое мнение. Затем все возвращаются в общий круг и в формате групповой дискуссии обсуждают каждый из мифов.

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

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

Миф 3: Нужная встреча произойдет сама по себе, главное не пропустить, «любовь нечаянно нагрянет, когда ее совсем не ждешь...».

Миф 4: Вы одиноки, потому что: слишком стары, слишком худы, слишком толсты, слишком бедны или богаты, потому что у вас есть дети и т.д.

Упражнение «Водопад».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Время: 5 минут.

Содержание: Выполните следующие шаги: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи. Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и она тоже становится мягкой и расслабленной. А свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленными. Свет течет и по ногам, спускается к

вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами. Вдохните глубоко всей грудью и медленно выдыхайте (30 секунд). Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил. Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.

Упражнение 3. «Нарисуйте свое одиночество».

Цель: создание для выявления причин одиночества.

Время: 15 минут.

Содержание: Участникам выдается по 1 листу бумаги и цветные карандаши. Инструкция: Возьмите лист бумаги и цветные карандаши.левой рукой, выбирая карандаш того цвета, который вам нравится, начинайте рисовать произвольные линии. Старайтесь не задумываться, а рисовать спонтанно, освобождая руку от влияния своих мыслей и подчиняясь только внутреннему желанию.

Если через какое-то время вам захочется взять карандаш другого цвета, сделайте это. Каждый раз выбирайте цвет карандашей и направленность рисунка в соответствии со своим желанием.

Ваш свободный рисунок, состоящий из различных цветных линий, должен постепенно заполнить все пространство листа. Не должно оставаться никаких свободных мест.

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

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

Обсуждение в общем кругу. Как вы себя чувствуете после упражнения? Что у вас получилось изобразить? Как можете это интерпретировать?

Упражнение 4. «Аукцион».

Цель: создание условий для преодоления чувства одиночества.

Время: 15 минут.

Содержание: участникам предлагается в формате аукциона подобрать как можно больше способов, помогающих в преодолении чувства одиночества.

Заключительная часть.

Рефлексия.

Цель: обмен полученными впечатлениями.

Время: 5 минут.

Содержание: Вопросы для обсуждения: Что вам запомнилось больше всего на занятии? Что понравилось? Как вы себя чувствуете?

Занятие 5. «Каков я на самом деле?».

Цель: создание условий для развития навыков самоанализа и самопознания.

Вводная часть. Приветствие.

Цель: создание положительной атмосферы.

Время: 5 минут.

Содержание: участники приветствуют друг друга, обмениваются своим настроением и чувствами.

Основная часть.

Упражнение 1. «Какой я?»

Цель: осознание участниками своих сильных сторон, повышение уверенности в собственных силах.

Время: 5 минут.

Содержание: Человек часто задает вопросы, но в основном другим. Эти вопросы о чем угодно, только не о себе самом. Мы с вами все время



будем отвечать на вопрос: «Какой я человек?». Возьмите лист бумаги и ответьте на предлагаемые вопросы: Мой жизненный путь: каковы мои основные успехи и неудачи? Влияние семьи: как на меня влияют мои родители, братья и сестры, близкие?

Ваши ответы должны быть предельно откровенными, так как, кроме вас, их никто не увидит. Только с вашего разрешения с этими ответами ознакомлюсь я. В конце занятий у вас накопится больше десяти ответов на этот простой и одновременно такой сложный вопрос: «Какой я человек?» И эти ответы помогут вам лучше разобраться в себе.

Упражнение «Какие мы?».

Цель: знакомство участников с общими интересами друг друга.

Время: 10 минут.

Содержание: Все садятся в круг, получают от психолога небольшой листок. Каждый участник пишет в верхней части листа свое имя и делит лист вертикальной линией на две части. Левую отмечаем сверху знаком «+», правую – знаком «-». Под знаком «+» перечисляем: название любимого цвета, любимое время года, любимый фрукт, животное, название книги, любимый фильм и т.п. В правой части листа под знаком «-» каждый называет: нелюбимый цвет и т.д. Психолог по очереди читает название каждого пункта, пишет свои ответы и участвует в упражнении вместе со всеми. Знакомство с ответами.

Упражнение «На кого я похож?».

Цель: создание условий для развития индивидуальных способностей.

Время: 5 минут.

Содержание: Каждому участнику группы надо выбрать предмет, похожий на него. Каждый выбор объясняется. Другие участники могут высказывать предположения.

Чтение притчи «Ворона и павлин».

Цель: создание условий для развития самопознания.

Время: 10 минут.

Содержание: В парке дворца на ветку апельсинового дерева села черная ворона. По ухоженному газону гордо расхаживал павлин.

Ворона прокаркала:

– Кто мог позволить такой нелепой птице появляться в нашем парке? С каким самомнением она выступает, будто это султан собственной персоной. Взгляните только, какие у нее безобразные ноги. А ее оперение – что за отвратительный синий цвет. Такой цвет я бы никогда не носила. Свой хвост она тащит за собой, будто лисица.

Ворона замолчала, выжидая.

Павлин помолчал какое-то время, а потом ответил, грустно улыбаясь:

– Думаю, что в твоих словах нет правды. То плохое, что ты обо мне говоришь, объясняется недоразумением. Ты говоришь, что я гордец, потому что хожу с высоко поднятой головой, так что перья у меня на плечах поднимаются дыбом, а двойной подбородок портит мне шею. На самом же деле я – все, что угодно, только не гордец. Я прекрасно знаю все, что уродливо во мне, знаю, что мои ноги кожистые и в морщинах. Как раз это больше всего и огорчает меня, поэтому-то я и поднимаю так высоко голову, чтобы не видеть своих безобразных ног.

Ты видишь только то, что у меня некрасиво, и закрываешь глаза на мои достоинства и мою красоту. Разве тебе это не пришло в голову? То, что ты называешь безобразным, как раз больше всего и нравится во мне людям.

Заключительная часть.

Рефлексия.

Цель: обмен полученными впечатлениями.

Время: 5 минут.

Содержание: Вопросы для обсуждения: Что вам запомнилось больше всего на занятии? Что понравилось? Как вы себя чувствуете?

Занятие 6. «Как найти друзей?».

Цель: знакомство участников со способами установления межличностного контакта с другими людьми.

Вводная часть. Приветствие.

Цель: создание положительной атмосферы.

Время: 5 минут.

Содержание: участники приветствуют друг друга, обмениваются своим настроением и чувствами.

Основная часть.

Упражнение «Идеальный друг».

Цель: определение индивидуальных качеств и способностей.

Время: 10 минут.

Содержание:

Участники делятся на группы по 3-5 человек и на ватмане рисуют идеального друга, затем обсуждают то, что у них получилось. После садятся в круг и отвечают на вопросы:

Что для вас значит дружба?

Может ли быть так, что у человека, есть несколько приятелей и ни одного друга?

Что надо делать, чтобы найти друга?

Проанализировав объявления, скажите, есть ли у вас качества, необходимые в дружбе?

Упражнение 2. «С чужого голоса».

Цель: развитие навыков самопрезентации.

Время: 15 минут.

Содержание: Вся команда разбивается на пары. В течение пяти минут один из участников рассказывает товарищу о себе в свободной форме. Следующие пять минут они меняются ролями. Когда игроки в парах перезнакомились, все участники тренинга собираются вместе. Начинается второй этап упражнения, в котором каждый из партнеров представляет другого. При этом он говорит от первого лица, старается использовать

жесты, интонацию, мимику товарища, пытается войти в его образ и вести рассказ как бы от его имени, т.е. должна возникнуть иллюзия самопредставления.

Упражнение 3. «На вечеринке».

Цель: создание условий для развития навыков межличностного общения.

Время: 10 минут.

Содержание: Представьте себе, что вы находитесь на вечеринке, на которой никого не знаете. Когда я скажу «начали», вы быстро находите себе пару и начинаете разговаривать друг с другом на тему «Что я обычно делаю на выходные» («Что я делал прошлым летом»; «Мое любимое занятие»; «Что мне нравится и не нравится в школе»). В последний раз вы сами придумываете себе тему разговора.

А теперь давайте обсудим наши впечатления.

Что вы чувствовали во время разговоров?

Сделал ли ваш партнер что-нибудь, что облегчило или усложнило контакт?

О чем было легче говорить?

Заключительная часть.

Рефлексия.

Цель: обмен полученными впечатлениями.

Время: 5 минут.

Содержание: Вопросы для обсуждения: Что вам запомнилось больше всего на занятии? Что понравилось? Как вы себя чувствуете?

Занятие 7. «Доверие к людям».

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе.

Вводная часть. Приветствие.

Цель: создание положительной атмосферы.

Время: 5 минут.

Содержание: участники приветствуют друг друга, обмениваются своим настроением и чувствами.

Основная часть.

Чтение притчи о вере и доверии.

Цель: создание условий для развития навыков самоанализа и самопознания.

Время: 10 минут.

Содержание: На цветущей поляне рос огромный Дуб с раскидистой кроной. Стоял теплый осенний день. Приветливые лучики Солнца нежно укрывали верхушку дерева, игриво переливаясь на багряно-желтой листве. У Дуба было два друга – Солнце и Ветер. Он им доверял.

Однажды Солнце сказало Дубу, что скоро будет непогода и поднимется сильный ураган.

– Будь осторожен, береги свою крону, – предупредило Солнце.

– Ты что? – рассмеялся Дуб. – Я доверяю Ветру. Разве может он лишиться меня моей кроны? Мы же друзья.

Через три дня испортилась погода. Подул сильный ветер, который не прекращался несколько дней подряд. Дуб крепился, держался, не отдавал своих листьев непогоде. Ураган не прекращался, у Дуба уже были на исходе силы. Один за другим срывались листья, от густой пышной кроны остались одни голые поломанные ветки.

На следующий день погода восстановилась, вновь вышло Солнце, которое расстроилось, увидев Дуба, одиноко стоявшего без листьев.

– Что же сделал с тобой Ветер? – опечалилось солнце, сочувствуя другу, – ни одного листочка не осталось. Дуб вздохнул, но с уверенностью в голосе сказал:

– Зато я только теперь понимаю, в чем отличие веры от доверия.

– В чем же? – задумалось солнце.

– Доверять – оставлять другому право выбирать, как ему поступить.

Это значит, я доверяю его выбору. Вера – это желание того, чтобы все

происходило единственным образом: так, как мне хочется. Сейчас я понимаю, что у меня не было доверия к Ветру, была только вера. Я верил в то, что Ветер не позволил бы сорвать всю листву. Ветер оказался мудрее, он показал мне другой вариант того, как могут разворачиваться события. Это оказалось для меня неизбежным и даже полезным. Ведь скоро зима, я должен сбросить листву.

– Получается, что за доверием стоит принятие любых вариантов поступков человека? – спросило Солнце.

– Да, а за верой – принятие одного варианта, к которому ты привязан на данный момент. Доверие – это то, что было до веры. Оно первично, т.к. оно с широким диапазоном: с множеством путей выбора. У веры диапазон узок. В этом-то и различие.

Упражнение 1. «Скульптура доверия».

Цель: создание условий для формирования групповой сплоченности.

Время: 10 минут.

Содержание: Один участник, используя членов группы как материал для творчества, создает фигуру доверия. Все желающие могут попробовать себя в роли скульптора. Каждый скульптор поясняет, почему фигура доверия на его взгляд выглядит именно так.

Упражнение 2. «Рисунок доверия».

Цель: определение индивидуальных качеств и способностей.

Время: 15 минут.

Содержание: Участники рисуют психологический портрет того члена группы, который вызывает у них доверие. Каждый представляет свой рисунок, а остальные участники пытаются определить, кто нарисован. Обсуждение. Какие именно параметры позволили вам определить человека? С какими рисунками вы не согласны? Почему?

Заключительная часть.

Рефлексия.

Цель: обмен полученными впечатлениями.

Время: 5 минут.

Содержание: Вопросы для обсуждения: Что вам запомнилось больше всего на занятии? Что понравилось? Как вы себя чувствуете?

Занятие 8. «Уверенное и неуверенное поведение».

Вводная часть. Приветствие.

Цель: создание положительной атмосферы.

Время: 5 минут.

Содержание: участники приветствуют друг друга, обмениваются своим настроением и чувствами.

Основная часть.

Цель: обучение навыкам различия уверенного и неуверенного поведения на практике.

Просмотр короткометражного мультфильма «Зачарованная».

Цель: определение индивидуальных качеств.

Время: 10 минут.

Содержание: обсуждение фильма: какие чувства испытывала младшая сестра к старшей? К чему приводит зависть? Неуверенные люди часто завидуют? Почему важно любить себя и никому не завидовать?

Упражнение 1. Рисунок «Уверенный и неуверенный человек».

Цель: определение качеств уверенного и неуверенного человека.

Содержание: Участникам предлагается разделить на 2 группы и на ватманах изобразить уверенного и неуверенного человека, затем группы презентуют то, что у них получилось.

Мини-лекция «Черты характера уверенного и неуверенного человека».

Цель: создание условий для раскрытия качеств уверенного человека.

Время: 5 минут.

Содержание: черты характера уверенного человека (чувствовать ситуацию, держаться с достоинством (жесты, голос), понимать границы физического и психического, адекватно оценивать свои достоинства и

недостатки, принять критическое замечание в свой адрес, действовать четко и организованно, быть настойчивым, открыто высказывать и отстаивать свое мнение, без враждебности и самозащиты) и неуверенного человека (неадекватную самооценку, страх самовыражения, трудности в общении, страх перед самим собой, мотивацию избегания неудач, бесконечные сомнения в мыслительных процессах, выученную беспомощность, зависимость от других, неумение говорить: «Нет»).

Упражнение 2. «Город уверенности».

Цель: формирование чувства уверенности в себе в различных ситуациях общения.

Время: 5 минут.

Содержание: участникам предлагается сесть в круг и всем вместе сочинить рассказ о городе, в котором собрались и живут самые уверенные люди из всех живущих на Земле. Первый человек начинает рассказ с 1 предложения, затем каждый по очереди будет, продолжая повествование, говорить свои предложения.

Упражнение 3. «Круг уверенности».

Цель: создание условий для развития навыков уверенного поведения в ситуации тревожности.

Время: 5 минут.

Содержание: участники воображают невидимый круг, встают в него и вспоминают тот момент в своей жизни, где они почувствовали успех и были уверены в себе на сто процентов.

Упражнение 4. «Нахал».

Цель: развитие умений отстаивать свою точку зрения.

Время: 10 минут.

Содержание: Группа разбивается на пары. Один участник выступает в роли нахального человека, не учитывающего интересы других. Дается инструкция: «Вы стоите в очереди не один час, и вдруг только что



подошедший человек встает в очереди впереди вас. Что вы ему скажете?»  
каждый участник должен побывать в роли нахала и в роли его оппонента.

Заключительная часть.

Рефлексия.

Цель: обмен полученными впечатлениями.

Время: 5 минут.

Содержание: Вопросы для обсуждения: Что вам запомнилось больше всего на занятии? Что понравилось? Как вы себя чувствуете?

Занятие 9. «Эффективные приемы общения».

Цель: расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения.

Вводная часть. Приветствие.

Цель: создание положительной атмосферы.

Время: 5 минут.

Содержание: участники приветствуют друг друга, обмениваются своим настроением и чувствами.

Основная часть.

Мини-лекция «Эффективные приемы общения и способы их применения в жизни».

Цель: знакомство участников с эффективными приемами общения.

Время: 10 минут.

Содержание: Коммуникативные навыки используются нами на автоматическом уровне ежедневно, например: умение говорить и слушать, умение поддержать разговор. Однако во многих ситуациях оказывается, что наше умение коммуницировать недостаточно для достижения поставленных целей.

Открытия в области гуманистической психологии, сделанные во второй половине XX века, позволили сформулировать ряд приемов, научившись которым вы сможете достичь значительных успехов в повышении эффективности коммуникации. В дальнейшем будем называть

активного участника коммуникации (того, кто в данный момент говорит) «отправителем», а того, кто в данный момент слушает – «адресатом» или «получателем».

То, как отправитель строит коммуникацию зависит в первую очередь от его отношения к самому себе и к адресату. Успешная коммуникация подразумевает уважение к обоим участникам процесса. Следует помнить, что эффективная коммуникация – не манипулирование партнером с целью извлечения односторонней выгоды, а доверительное, взаимовыгодное общение.

Список навыков для эффективной коммуникации:

Ниже приведем список некоторых навыков, необходимых для эффективной коммуникации:

Умение слушать – не только способность сконцентрироваться и воспринять информацию, но и умение поощрить рассказчика, отправителя, задать уточняющий вопрос, использовать приемы перефразирования («т.е. вы имели в виду...»), непонимания, отражения, резюмирования.

Гибкость и способность искать компромиссы.

Эмпатия – способность почувствовать эмоциональное состояние партнера и учитывать его при построении коммуникации.

Контроль над эмоциональным напряжением, способность разрядить напряжение.

Эффективная коммуникация невозможна без установления так называемой «психологической стыковки» между отправителем и адресатом. Это то, что на разговорном языке называется «нахождением на одной волне».

Приемы эффективной коммуникации.

Вот ряд приемов, которые помогут вам достичь такой «стыковки» на деловой встрече:

Создайте приятную и спокойную обстановку.

Предоставьте первое слово вашему собеседнику.

При несогласии с ним, ни в коем случае не перебивайте его. Дайте ему полностью высказаться.

Повторяйте его фразы, слегка их перефразируя. Это позволит продемонстрировать, что вы внимательно его слушаете, а также поможет вам удостовериться, правильно ли вы его поняли.

Если вы не согласны с предложением собеседника, предложите альтернативное решение, подкрепляя свою речь ясными и весомыми аргументами. Приведите примеры подхода, аналогичного вашему, подтверждающие его результативность.

Перед тем, как закончить встречу, подытожьте ее. Выделите самое главное.

Независимо от результата встречи, выскажите намерение продолжать сотрудничество и поблагодарите собеседника за участие в обсуждении.

Чтобы достичь максимального результата, следует обратить внимание на средства невербальной коммуникации.

Поза: Примите открытую позу. Открытая поза, когда руки и ноги не скрещены, говорит об открытости и доброжелательности. Слушая собеседника, следуют слегка наклонить голову в его сторону. Вы можете изредка кивать, что означает не только согласие, сколько внимание и принятие.

Темп и громкость речи, дикция: Не забывайте делать паузы. Обратите внимание, хорошо ли вас слышит собеседник. Оптимальный темп речи – около 120 слов в минуту.

Внешний вид (неаккуратный, или, наоборот, неадекватно формальный внешний вид может быть воспринят как проявление неуважения к собеседнику)

Жестикуляция и мимика: копирование жестов и мимики собеседника способствуют установлению доверительных отношений. Такое копирование создает ощущение зеркала, и ваш собеседник будет чувствовать себя максимально комфортно. Но копирование должно

производиться осторожно, чтобы собеседник не почувствовал, что его пародируют.

Используя вышеописанные приемы, вы сможете постепенно научиться эффективной коммуникации, что благоприятно скажется на вашем личностном и профессиональном росте.

Упражнение 1. «Спина к спине».

Цель: развитие навыков вербального общения.

Время: 10 минут.

Содержание: Двое участников садятся на стулья спиной друг к другу. Их задача – вести диалог на какую-либо интересующую их тему в течение 3-5 минут. Остальные играют роль молчаливых зрителей. После чего происходит обсуждение, участники отвечают на вопросы:

Легко ли было вести разговор?

В чем были трудности?

Есть ли удовлетворение от разговора?

Упражнение «Установление контактов».

Цель: развитие индивидуальных способностей.

Время: 15 минут.

Содержание: Учащиеся разбиваются на пары и инсценируют несколько ситуаций: 1. встреча с незнакомым, но понравившимся человеком, 2. в вагоне метро с известным киноактером, 3. с родителями, с целью попросить у них большую сумму денег. Обсуждение. Какие возникали трудности при установлении контактов? Какие успехи можете выделить при установлении контактов? Что вам обычно помогает устанавливать доверительный контакт с человеком?

Заключительная часть.

Рефлексия.

Цель: обмен полученными впечатлениями.

Время: 5 минут.

Содержание: Вопросы для обсуждения: Что вам запомнилось больше всего на занятии? Что понравилось? Как вы себя чувствуете?

Занятие 10. «Подводим итоги».

Цель: закрепление полученных знаний и представлений участников о своей уникальности.

Вводная часть. Приветствие.

Цель: создание положительной атмосферы.

Время: 5 минут.

Содержание: участники приветствуют друг друга, обмениваются своим настроением и чувствами.

Основная часть.

Упражнение 1. «Что мне запомнилось больше всего?».

Цель: подведение итога и актуализация знаний.

Время: 10 минут.

Содержание: Участникам предлагается нарисовать на ватмане то, что им больше всего запомнилось из пройденных занятий.

Упражнение 2. «Ладонь».

Цель: формирование навыков обратной связи.

Время: 10 минут.

Содержание: каждый участник обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони), что-то, что нравится в человеке, которому принадлежит рисунок ладони. Так через весь круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде. Позитивная обратная связь, возможность выражения позитивных эмоций.

Упражнение 3. «Я к вам пишу...».

Цель: развитие эмпатии.

Время: 15 минут.

Содержание: В конце занятия каждый из участников получит по письму, в написании которого примут участие все присутствующие. Но прежде всего необходимо подписать свой лист в правом нижнем углу (имя, фамилия – как вам захочется) и передать его соседу справа. Инструкция: У вас в руках оказался лист, на котором стоит имя вашего соседа. Адресуйте ему несколько слов. Что писать? Все, что вам хочется сказать этому человеку: добрые слова, пожелания, признания, сомнения; это может быть и рисунок. Но ваше обращение должно состоять из одной-двух фраз. Для того чтобы ваши слова не были прочитаны никем, кроме адресата, нужно загнуть верхнюю часть листка. После этот листок передается соседу справа. А вам приходит новый лист, на котором вы можете написать короткое послание следующему человеку. Так продолжается до тех пор, пока вы не получите листок с вашим собственным именем и фамилией.

Это письмо, сделав круг, побывало в руках каждого участника, и каждый написал вам то, что, может быть, давно хотел сказать.

В результате такого кругового письма все участники обмениваются взаимными «эмоциональными поглаживаниями»

Заключительная часть.

Рефлексия.

Цель: обмен полученными впечатлениями.

Время: 5 минут.

Содержание: Вопросы для обсуждения: с чем вы уходите после данных занятий? Как будете применять полученные знания в жизни?

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты исследования самооценки и переживания одиночества у подростков после реализации программы

Таблица 4.1 – Результаты выявления уровня субъективного ощущения одиночества у подростков по методике «Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсон после реализации программы

№п/п	Ф.И.О	Баллы	Уровень субъективного ощущения одиночества
1	Ш.К.	12	Низкий
2	Ю.А.	5	Низкий
3	А.С.	35	Средний
4	Л.Ю.	7	Низкий
5	Е.К.	9	Низкий
6	Х.А	21	Средний
7	Г.Е.	40	Высокий
8	А.М	20	Средний
9	Л.А.	22	Средний
10	А.А.	10	Низкий
11	Р.И.	45	Высокий
12	П.П.	50	Высокий
13	Д.Ю.	28	Средний
14	Т.Н.	32	Средний
15	А.Д.	54	Высокий
16	П.Е.	42	Высокий
17	К.А.	36	Средний
18	Г.Г.	23	Средний
19	П.А.	44	Высокий
20	К.Я.	43	Высокий

Итого:

средний уровень – 40 % (8 испытуемых);

низкий уровень – 25 % (5 испытуемых);

высокий уровень – 35 % (7 испытуемых).

Таблица 4.2 – Результаты выявления уровня самооценки подростков по методике «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева

№ п/п	Ф.И.О	Баллы	Уровень самооценки
1	Ш.К.	24	Высокий
2	Ю.А.	20	Высокий
3	А.С.	67	Низкий
4	Л.Ю.	12	Высокий
5	Е.К.	25	Высокий
6	Х.А	31	Средний
7	Г.Е.	54	Низкий
8	А.М	27	Средний
9	Л.А.	37	Средний
10	А.А.	9	Высокий
11	Р.И.	42	Средний
12	П.П.	87	Низкий
13	Д.Ю.	45	Средний
14	Т.Н.	34	Средний
15	А.Д.	26	Средний
16	П.Е.	40	Средний
17	К.А.	39	Средний
18	Г.Г.	36	Средний
19	П.А.	77	Низкий
20	К.Я.	89	Низкий

Итого:

средний уровень – 45 % (9 испытуемых);

высокий уровень – 25 % (5 испытуемых);

низкий уровень – 30 % (6 испытуемых).



Таблица 4.3 – Расчет T-критерия Вилкоксона по результатам диагностики уровня субъективного ощущения одиночества у подростков по методике «Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсон после реализации программы

До измерения, tдо	После измерения, tпосле	Разность (tдо-tпосле)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
26	12	-14	14	19
3	5	2	2	5
32	35	3	3	6
8	7	-1	1	2.5
10	9	-1	1	2.5
27	21	-6	6	10.5
41	40	-1	1	2.5
28	20	-8	8	14
30	22	-8	8	14
16	10	-6	6	10.5
54	45	-9	9	16
58	50	-8	8	14
24	28	4	4	7.5
48	32	-16	16	20
60	54	-6	6	10.5
46	42	-4	4	7.5
42	36	-6	6	10.5
22	23	1	1	2.5
54	44	-10	10	17.5
53	43	-10	10	17.5
Сумма				210

Таблица 4.4 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по результатам диагностики уровня самооценки подростков по методике «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева после реализации программы

До измерения, tдо	После измерения, tпосле	Разность (tдо-tпосле)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
21	24	3	3	6
25	20	-5	5	10.5
87	67	-20	20	18
11	12	1	1	1
22	25	3	3	6
29	31	2	2	3
83	54	-29	29	19
35	27	-8	8	14
39	37	-2	2	3
7	9	2	2	3
76	42	-34	34	20
92	87	-5	5	10.5
42	45	3	3	6
41	34	-7	7	13
31	26	-5	5	10.5
56	40	-16	16	17
34	39	5	5	10.5
40	36	-4	4	8
87	77	-10	10	16
98	89	-9	9	15
Сумма				210