

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

Кафедра общей и клинической психологии

**ИССЛЕДОВАНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА У
ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМЫХ ПОДРОСТКОВ**

Выпускная квалификационная работа

студентки очно-заочной формы обучения
направления подготовки 37.03.01 Психология

5 курса группы 02061381

Коломышевой Раисы Сергеевны

Научный руководитель:
кандидат социологических наук,
доцент кафедры общей и
клинической психологии
Пчелкина Е. П.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. Теоретические направления исследования переживания одиночества у интернет-зависимых подростков.....	8
1.1. Проблема переживания одиночества в отечественной и зарубежной психологии.....	8
1.2 Психологические особенности интернет-зависимости в подростковом возрасте.....	17
1.3 Связь переживания одиночества и склонности к интернет-зависимости у подростков.....	25
ГЛАВА II. Эмпирическое исследование переживания одиночества у интернет-зависимых подростков.....	34
2.1. Организация и методы исследования.....	34
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования.....	39
2.3. Коррекционно-развивающая программа формирования коммуникативных навыков и рекомендации по профилактике переживания одиночества и склонности к интернет-зависимости у подростков	58
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	64
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	68
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	75

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данной темы обуславливается тем, что подростковый период характерен сложностью и важностью происходящих в этом возрасте процессов развития. Переход ребенка от беззаботного детства к подростничеству составляет основное содержание и специфическое отличие всех сторон развития в данный период – физического, нравственного, социального, в том числе и психологического, где одной из проблемных сторон является феномен одиночества.

Феномен переживания одиночества отличается неоднозначностью смысла и определения. Суть его понимания можно свести к следующему: это психическое состояние человека, которое отражает переживание своей отдельности, субъективной невозможности или нежелания чувствовать адекватный отклик, принятие и признание себя другими людьми.

Одиночество в подростковом возрасте изучали такие зарубежные исследователи, как Р.С. Вейс, Т.Б. Джонсон, М. Кляйн, Л.Э. Пепло, У.А. Садлер, Г.С. Салливан, Ф. Шейвера и другие. Также огромный вклад в изучение данной проблемы внесли отечественные психологи, социологи, философы, педагоги, филологи: И.А. Агапова, О.С. Алейникова, Н.Б. Бячкова, Г.А. Гаврилова, О.В. Задорожная, А.Р. Кирпиков, И.С. Кон, Л.В. Кузнецова, В.И. Лебедев, З.В. Летникова, С.В. Малышева, Ф.Г. Майленова, Е.В. Неумоева, Е.Н. Панов, Н.В. Перешеина, Н.В. Подзолкова, Е.Е. Рогова, В.А. Сакутин, И.М. Слободчиков и др.).

Переживание одиночества подростками сопровождается развитием ряда личностных новообразований и может перерасти в негативное психическое состояние, которое накладывает отпечаток на все чувства и переживания и может стать препятствием в личностном развитии. Подростки, остро переживающие одиночество, считают себя покинутыми, брошенными, никому не нужными. Они отстраняются от реальных контактов с

окружающими людьми, теряют уверенность в себе, у них начинают доминировать агрессия, враждебность и одним из наиболее существенных последствий, является постепенное формирование на его основе интернет-зависимости.

В психологической литературе значительное внимание уделяется интернет-зависимости, которая включает большое количество проблем, связанных с поведением, контролем над влечением, нарушением эмоционально-когнитивной сферы (И. Голдберг, М. Орзак, Д. Реджер, Н. Шапиро, С. Чен, К. Янг, А.Е. Войскунский, А.Ю. Егоров, А.Е. Жичкина, В.Д. Менделевич, Е.А. Петрова, И.В. Чудова и другие).

Несмотря на то, что переживание одиночества и интернет-зависимость у подростков в современном мире активно изучаются, однако работ о связи между двумя этими феноменами недостаточно.

Проблема нашего исследования – каково психологическое содержание особенностей переживания одиночества у интернет-зависимых подростков?

Цель исследования – раскрыть психологическое содержание переживания одиночества у интернет-зависимых подростков.

Объект исследования: переживание одиночества у подростков.

Предмет исследования: переживание одиночества интернет-зависимыми подростками.

Гипотеза исследования: интернет-зависимые подростки имеют выраженную степень переживания одиночества, в структуре которого проявляются социальная изолированность, депрессия, враждебность, тревога, агрессия, аутоагрессия, тогда как у подростков без интернет-зависимости переживание одиночества стимулирует личностное развитие, активизирует саморегуляцию личности.

Задачи исследования:

1. Изучить степень разработанности проблемы переживания одиночества у интернет-зависимых подростков.
2. Определить уровень интернет-зависимости у подростков.

3. Выявить особенности переживания одиночества у подростков с разным уровнем интернет-зависимости.

4. Разработать коррекционно-развивающую программу формирования коммуникативных навыков у интернет-зависимых подростков и рекомендации по профилактике переживания одиночества и склонности к интернет-зависимости у подростков.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют: модель отношения к одиночеству (Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева); концепции отечественных и зарубежных ученых, в которых раскрываются научные основы переживания одиночества (С.Л. Вербицкая, М.А. Давыдова, О.Б. Долгинова, С.Г. Трубникова, М.Ю. Худаева и др.); исследования по интернет-зависимости отечественных ученых (А.Е. Войскунский, А.Ю. Егоров, А.Е. Жичкина, В.Д. Менделевич, Е.А. Петрова, И.В. Чудова и др.) и зарубежных ученых (И. Голдберг, М. Орзак, К. Янг, С. Чен и другие).

Выбор методов и необходимых методик исследования для получения необходимой информации осуществлялся в соответствии с целями и задачами нашей работы.

В исследовании использовались следующие **методы и методики**:

теоретический анализ специальной литературы;

организационный метод (сравнительный);

опросник для определения вида одиночества С.Г. Корчагиной – для исследования глубины переживания;

дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев) – для изучения одиночества как многомерного феномена, включающего в себя как негативные, так и позитивные стороны;

шкала интернет-зависимости С. Чена, позволяющая определить уровень интернет-зависимости;

опросник Г. Айзенка - для выявления различных психических состояний у испытуемых (уровень тревожности, фрустрации, агрессии и ригидности);

выявление суицидального риска у детей (А.А. Кучер, В.П. Костюкевич)
– для определения ранних признаков суицидального поведения;
беседа с подростками на тему: «Твое отношение к одиночеству».

Для обработки полученных результатов использовались методы математико-статистической обработки данных с применением непараметрических статистических критериев Н - Крускало-Уоллиса, коэффициента корреляции Спирмена в программе SPSS-22.

База исследования: МБОУ «Корочанская средняя общеобразовательная школа имени Д. К. Кромского» (г. Короча Белгородской области). Выборку составили учащиеся 6-7 классов в возрасте 12-14 лет, в количестве 84 человек.

Практическая значимость исследования объясняется тем, что полученные результаты, возможно, применить для оказания психологической поддержки подросткам, тяжело переживающим одиночество, имеющим интернет-зависимость, что необходимо в практической работе школьного психолога, помощи учителям в его воспитательной работе, родителям и самим подросткам.

Структура и объем выпускной квалификационной работы: введение, две главы, выводы по каждой главе, заключение, список использованных источников, приложения. Общий объем работы составляет 115 страниц.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА У ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМЫХ ПОДРОСТКОВ

1.1. Проблема переживания одиночества в отечественной и зарубежной психологии

Одиночество - это переживание, которое вызывает комплексное и острое чувство, выражающее определенную форму самосознания, и показывающее раскол основной реальной сети отношений и связей внутреннего мира личности.

Основной проблемой понятия одиночества является многообразие всевозможных трактовок, к которым прибегают различные исследователи.

Рассматривая одиночество как психический феномен, по мнению С.Г. Корчагиной, можно говорить о нем в разных категориях, например, таких как: чувство, состояние, процесс, отношение [40, с. 10].

С.Г. Корчагина отмечает: «Одиночество как чувство обуславливается переживанием человеком своей непохожести на других, вследствие чего возникает определенный психологический барьер в общении, ощущение непонимания и непринятия себя другими людьми. Чувство одиночества есть осознание человеком невозможности (на данном этапе) иметь близкие, интимные отношения с кем-либо, основанные на взаимном принятии, любви и понимании.

Одиночество как состояние - это переживание человеком потери внутренней целостности и внешней гармонии с миром. Оно выражается в нарушении гармонии между желаемым и достигнутым качеством социального общения. Состояние одиночества имеет ряд модальностей: от нормального своего проявления до патологии и может быть сопряжено с психическими проявлениями, такими как тревожность, скука, опустошенность, депрессия.

Одиночество как процесс - есть постепенное разрушение способности

личности воспринимать и реализовывать имеющиеся в обществе нормы, принципы, ценности в конкретных жизненных ситуациях. В результате процесса одиночества происходит утрата личностью статуса субъекта социальной жизни.

Одиночество как отношение - это невозможность принятия мира как самоцели и самооценности. При этом, индивид, анализируя свои отношения с другими людьми, не ассоциирует себя с окружающим социальным пространством» [40, с.10].

Если понять содержательное наполнение этого определения, то усвоить и запомнить его несложно. Во-первых, одиночество - это состояние со всеми присущими этому классу психических явлений характеристиками, главными из которых выступают интенсивность переживания и определенная ограниченность во времени, так как никакое состояние не может длиться вечно.

И второй момент - невозможность или нежелание чувствовать нужный отклик - субъективны. Это главное в понимании сути одиночества. С точки зрения С.Г. Корчагиной, именно субъективная невозможность (нежелание) чувствовать то, что вполне возможно почувствовать, выход из этого состояния и определяет суть одиночества [41].

В психологических словарях одиночество рассматривается как один из психогенных факторов, влияющих на психическое здоровье человека и его эмоциональное состояние [3].

Джеффри И. Янг пишет: «Я определяю одиночество как отсутствие или воображаемое отсутствие удовлетворительных социальных отношений, сопровождаемое симптомами психического расстройства, которое связано с действительным или воображаемым отсутствием таковых. Следовательно, я не назову одиноким человека, который в социальном плане лишен общества других людей, но не проявляет никаких признаков психического расстройства. Человек вполне может быть довольным и наедине с собой. Более того, люди могут и не осознавать, что между их желаемыми и существующими

отношениями может быть расхождение, однако я поставил бы им предварительный диагноз «одинокие», если бы они проявляли один или несколько симптомов психического расстройства (например, тревогу, дисфорию, злоупотребление наркотиками), которые, по-видимому, явно зависят от характера неудовлетворительных социальных контактов. Наконец, я бы назвал одинокими таких людей, которые опечалены тем, что друзья не оправдывают их ожиданий, даже невзирая на то, что объективно отношения между ними могут выглядеть вполне адекватными» [79, с. 553].

В работе С.Г. Трубниковой одиночество трактуется как психическое явление. Автор классифицирует его как субъективное психическое состояние, и при том вводит новую видовую классификацию, выделяя отчуждающее, самоотчуждающее одиночество, а также уединённость [69].

Д.А. Леонтьев дает следующее определение одиночеству: «Одиночество – переживание человеком собственной физической и психологической изоляции в связи с другими людьми. Следует отметить, что одиночество может быть добровольным (субъект сознательно отделяется от общества), принятым (субъект осознает свое одиночество и принимает его, другими словами его можно обозначить как уединение) или вынужденным, когда индивид отвергаем обществом» [46, с.56].

Среди известных теоретических подходов особенностей одинокой личности можно выделить: экзистенциальный (К. Мустаскас), интеракционистский (Р. Вейс), когнитивный (Э. Пепло), общесистемный (Д. Фландерс), социологический (Д. Рисмен), психодинамический (Х.С. Салливан), феноменологический (К. Роджерс). Более подробно подходы представлены в Приложении 1.

Для нас интерес представляет типология Р. Вейса, который утверждал: «Существуют фактически два эмоциональных состояния, которые люди, переживающие их, склонны расценивать как «одинокость». Эти состояния соответствуют эмоциональной и социальной изоляциям. Первое вызвано

отсутствием привязанности к конкретному человеку, а второе отсутствием доступного круга социального общения» [19, с.119].

Одиночество часто переживается довольно в юном возрасте. Так, согласно И.С. Кону, как в раннем детстве, так и в подростковом возрасте ребенок нуждается в тесном контакте с другими людьми, остро испытывает потребность в общении. Если подросток в силу каких-то причин не получает со стороны родителей реакции, он и не приобретает соответствующих навыков общения, что может привести к возникновению одиночества. Очень драматичным для подростка может стать и опыт первой влюбленности без взаимности [37].

С.Г. Корчагина выделяет следующие виды одиночества [40]: «Отчуждающее» одиночество - связано с действием механизмов обособления в психологической структуре личности. Это когда человек обособляется от общества, каких-то ценностей, норм, определенной группы, мира в целом. В данном случае человек осознает свое состояние и часто понимает, чем оно обусловлено, а процессы идентификации действуют в пределах своего «Я».

Оно проявляется в тревожности, возбудимости, выраженной неспособности к сотрудничеству, низкой эмпатии, противоборстве в конфликтах, подозрительности и зависимости в межличностных отношениях. Человек чувствует себя покинутым, потерянным, заброшенным, убежден в собственной ненужности. И когда эти мысли овладевают его сознанием – теряется интерес к жизни вообще, возникают мысли о самоубийстве.

Термин «отчуждающее» предполагает протяженность процесса и состояния во времени, с одной стороны, а с другой – двусторонний характер отчуждения, то есть со временем объекты отчуждения становятся его субъектами и сами проявляют это по отношению к человеку, переживающему такой вид одиночества.

«Диффузное» одиночество обусловлено преимущественным действием механизмов идентификации в психологической структуре личности, потерей своего «Я, то есть отчуждением от самого себя».

«Диссоциированное» – представляет собой наиболее сложное состояние, как по происхождению, проявлениям, так и по переживаниям. Сначала человек отождествляет себя с другим, принимая его образ жизни, доверяя ему «как самому себе», а затем следует резкое отчуждение от данного объекта, что отражает истинное отношение человека к самому себе. Одни стороны своей личности принимаются человеком, а другие категорически отвергаются. Чувство одиночества при этом осознаваемое, острое, болезненное.

«Диссоциированное» одиночество выражается в возбудимости и демонстративности характера, тревожности, сочетании высокой и низкой эмпатии, противоборстве в конфликтах, личной направленности, эгоистичности и подчиняемости в межличностных отношениях, что является противоположными тенденциями.

Последним видом является «Уединенность» – благоприятное состояние субъективно принимаемого одиночества. Это необходимая составляющая самопознания, личностного роста человека и самоопределения, которая оказывает позитивное, конструктивное воздействие на психику» [40, с. 34].

Стоит отметить, что при отсутствии психотерапевтической и психологической помощи «Отчуждающее», «Диффузное» и «Диссоциированное» виды одиночества могут переходить в клиническую форму, и оказывать негативное влияние.

Теоретический анализ исследований С.Г. Корчагиной по проблеме одиночества показал, что по мнению большинства ученых (Р.С. Вейс, О.Б. Долгинова, И.С. Кон, С.В. Малышева, Н.А. Рождественская, Г.С. Салливан, и др.), данное состояние впервые в наиболее острой форме проявляется в подростковом возрасте, когда происходит поиск собственной идентичности и связей с окружающим миром [41].

Супруги Джин и Роберт Байард отмечают: «Прежде всего, развитие рефлексии порождает потребность подростка познать себя на уровне собственных требований к самому себе, но из-за недостаточного развития навыков самонаблюдения и самоанализа, ему трудно ее реализовать, поэтому

очень часто подростки неуверенные в себе. Переход на новый уровень самосознания позволяет осознать себя как уникальную личность, отличную от окружающих людей. Непохожесть на других и уверенность в том, что другие не понимают и не ценят их индивидуальность и порождает одиночество у подростков» [11, с. 15].

По утверждению О.Б. Долгиновой, переориентация общения с родителей и значимых взрослых на ровесников, происходящая в подростковом возрасте, делает проблему взаимоотношений со сверстниками очень болезненной для подростков. Недостаточно развитые способности к эмпатии, самораскрытию мешают подростку удовлетворить потребности в эмоциональном отклике, признании и понимании в процессе общения, что и приводит к переживанию одиночества. Также в подростковом возрасте обостряется потребность занять позицию какой-либо социальной группы. Ведь отсутствие людей, которые будут разделять увлечения подростка и его интересы, также ведет к переживанию обособленности [32].

Автором возрастной периодизации, которой мы пользовались в работе, является Эрик Эриксон. В своей теории психосоциального развития личности он пишет: «Подростковый возраст и юность - период самого глубокого кризиса и составляет он пятую стадию развития личности. Детство подходит к завершению и приводит к формированию идентичности. В данной стадии объединяются и преобразуются все предыдущие идентификации ребенка, но также к ним добавляются и новые. Ребенок повзрослел, изменился внешне и включается в новые социальные группы, приобретает совершенно другие представления о себе. Самостоятельность, целостная идентичность личности, компетентность и инициативность позволяют юноше или девушке решить главную задачу, которую ставит перед ним общество – самоопределение в выборе жизненного пути. Границы этого периода охватывают возраст от 11 лет до 20 лет. Эта стадия считается самой важной в психосоциальном развитии человека» [53, с.53].

По С.Г. Корчагиной в возникновении одиночества в подростковом возрасте свою роль играют характерные для данного периода возрастные кризисы: кризис идентичности и самооценки. Первый проявляется в том, что подростку сложно уравновесить два противоположных на первый взгляд фактора формирования идентичности - идентификацию (отождествление) и обособление (см.рис. 1.1.1).

На данном рисунке отражена степень выраженности интересующих нас тенденций и диапазон проявления психологической устойчивости личности. Нормальный ход таких «часов» показывает последовательную смену процессов идентификации и обособления через прохождение короткой фазы статистического равновесия.

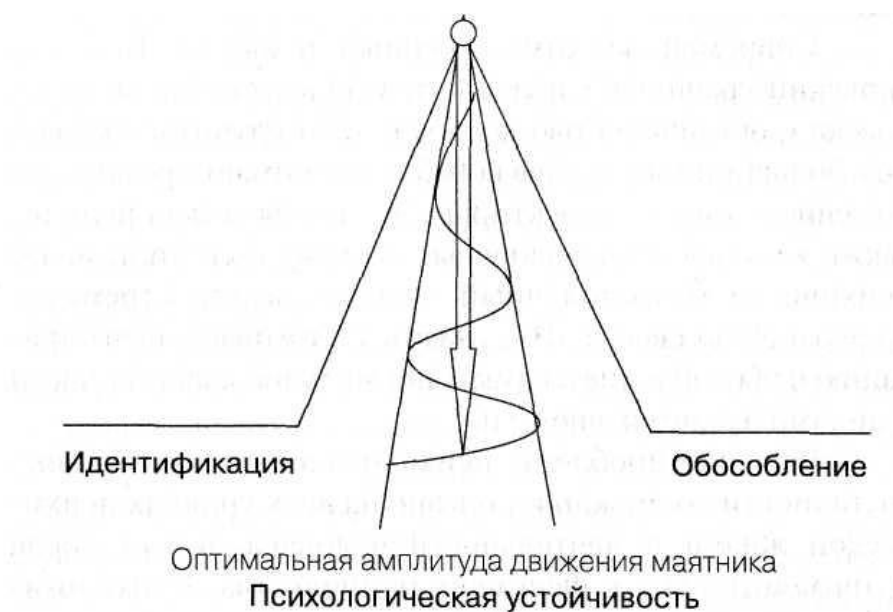


Рис. 1.1.1. Внутриличностный генезис состояния одиночества по С.Г. Корчагиной

Застревание же на любой из позиций означает сбой в действии механизма социализации.

В случае если идентификация преобладает над обособлением, происходит потеря своего «Я», что сопровождается переживанием собственной никчемности и потерей самоуважения. Если же преобладает

механизм обособления, то происходит чрезмерное отделение от окружающих, отказ от построения близких отношений и общения.

Автор пишет: «Кризис самооценки, проявляющийся в ее неустойчивости, повышенной критичности подростков по отношению к себе и частом переживании недовольства собой, лежит в основе того, что подростки приписывают себе различные недостатки и отрицательные качества, а также проецируют на других подобное негативное отношение к себе. Из-за этого повышается уровень агрессивности и тревожности, возрастает чувствительность к критике и неудачам, особенно в сфере общения» [40, с. 33].

Не последнюю роль в возникновении одиночества играют различные факторы. Например, личностные особенности подростка: заниженная самооценка, застенчивость, завышенные требования к себе или другим людям, нереалистичные ожидания и представления о дружбе, отношениях, общении и т.п.

Д. Перлман выделяет социальные факторы, которые приводят к одиночеству. К ним относятся: разрыв дружеских отношений, неприятие подростка сверстниками (социальное отторжение), отсутствие круга общения и близких друзей, что может быть следствием, как личностных особенностей подростка, так и результатом влияния различных ситуаций. От переезда на новое место жительства до потери близкого друга и т.п. [54].

По мнению автора, одним из факторов, который способствует проявлению одиночества, является нежелание человека оказаться в ситуации межличностного общения, при которой он подвергается риску получить отказ в нужном взаимоотношении, почувствовать разочарование. И как возможные причины, и одновременно следствия одиночества, пассивность, враждебность, часто его сопровождают. Из-за боязни отрицательных результатов в установлении межличностных контактов человеку становится трудно преодолевать одиночество, и порожденный неудачным опытом страх,

способствует созданию обстановки, которая еще более усиливает чувство одиночества [54].

Р. Байард в отдельную группу выносит факторы, связанные, прежде всего с семьей подростка, в том числе и с типом семейного воспитания. Он пишет: «Неблагоприятные взаимоотношения в семье, а именно отсутствие уважения и доверия между членами семьи, частые конфликты, физическое насилие, низкая культура общения, формируют представления об отношениях, которых лучше избегать. Непринятие ребенка, как личности, ценности, отсутствие физического и духовного контакта с близкими людьми, приводит к возникновению у ребенка восприятия себя как ненужного, недостойного любви, никчемного человека. Подросток начинает в себе сомневаться, не верит ни себе, ни другим. Замыкаясь, подросток все больше уходит в себя и свое одиночество. Стоит отметить, что повышенное внимание (гиперопека) и чрезмерная забота способствуют развитию эгоцентризма, низкому контролю самоповедения, высокой требовательности к окружающим. Как правило, такой подросток отвергается сверстниками» [11, с. 26].

Важно подчеркнуть, что на подростка влияет и длительность переживания одиночества. Имея статус хронического, оно может привести к эмоциональным и поведенческим отклонениям.

Таким образом, одиночество – состояние внутреннее, поэтому внешне оно может не проявлять себя, но при этом продолжает вести внутри человека разрушительную работу. Впервые одиночество осознается человеком в подростковый период. В связи с переходом на новый уровень самосознания в этом возрасте, с усилением потребностей в самопознании, принятии, признании, подросток, стремится доказать и себе, и окружающим свою самостоятельность, уникальность и ценность, при этом он неизбежно сталкивается с состоянием одиночества, которое и помогает ему в развитии его личности. Однако одиночество может быть стойким, страшным и невыносимым переживанием для подростка. Данная сторона переживания

одинокости несет в себе деструктивный момент в дальнейшем развитии личности подростка.

В данном параграфе нами была рассмотрена проблема одиночества в отечественной и зарубежной психологии, типы одиночества и какие они приобретают характеристики у подростков.

1.2. Психологические особенности интернет-зависимости в подростковом возрасте

Трудно представить, что несколько десятков лет назад человечество ничего не знало об этой загадочной «всемирной паутине» под названием интернет. Сейчас же ситуация в корне изменилась. Виниловые пластинки, заменили кассеты, затем диски, а потом и MP3. Сама идея обладания мобильным телефоном, который может позволить заходить в интернет, смотреть фильмы на экране с высоким разрешением, делать фотографии, слушать музыку и много других вещей, звучало, по меньшей мере, бредово. Сегодня это воспринимается, как что-то обыденное, а интернет прочно вошел в нашу жизнь. Самой активной группой, осваивающей новую реальность, оказалась молодежь.

В итоге мир получил новую форму зависимости – интернет-зависимость, ставшую проблемой социума, вызывающей беспокойство общественности и выступающей предметом различных исследований. Как известно, «вход» в зависимость любого вида чаще всего осуществляется именно в подростковом возрасте, и сегодняшние подростки напрямую столкнулись с этой опасностью.

Проблему интернет-зависимости изучали как отечественные, так и зарубежные ученые. Среди зарубежных необходимо отметить И. Голдберга, М. Орзака, С.Чена, К. Янга [69]; среди отечественных ученых работы Н.И. Алтухова, А.А. Антоненко, Ю.Д. Бабаева, В.А. Буровой, А.Е. Войскунского, К.Ю. Галкина, В.И. Есаулова, Ц.П. Короленко, которые изучали интернет-зависимость у подростков [6].

Первыми с интернет-зависимостью столкнулись врачи-психотерапевты. Начало исследованию было положено в 1994 году в США, когда группа американских ученых (клинический психолог К. Янг и психиатр И. Голдберг) разработала опросник для выявления интернет-аддиктов и, поместив его на веб-сайте, провела свое первое исследование. А в 1996 году И. Голдберг ввел термин «интернет-зависимость», понимая под этим выражением поведение со сниженным уровнем самоконтроля, грозящее вытеснить нормальную жизнь [25].

Если смотреть на интернет-зависимость в целом, то ее можно определить как «нехимическую зависимость от пользования интернетом».

Н.В. Дмитриева, Ц.П. Короленко пишут: «Зависимость (аддикция) - стойкая сверхценная, трудно контролируемая привычка (внутреннее побуждение) в деятельности, сопровождающаяся изменением настроения, снижением барьера самокритичности, ростом толерантности, абстиненцией (синдромом отмены, с возникающим в некоторых случаях «похмельным» раскаянием») и обязательно наступающим рецидивом. Это негативное направление трансформации личности и преобразования ее деятельности» [31, с. 65].

Авторы отмечают: «Элементы аддиктивного поведения свойственны любому человеку, который хочет уйти от реальности, изменяя свое психическое состояние. Проблема аддикций начинается тогда, когда уход от реальности доминирует в сознании и становится глобальной идеей, которая вторгнувшись в жизнь, отрывает от реальности» [31, с. 61].

Результаты исследований Д. Гринфелда и К. Янга частично подтверждают то, что злоупотребление интернетом приводит к увеличению депрессии, социальной изоляции, распаду семей и т.п. [70].

Как отмечает психотерапевт В.А. Бурова: «Термин «зависимость» был заимствован из лексикона психиатров для облегчения идентификации проблемы интернета путем ее ассоциации с характерными социальными и психологическими проблемами. Всего наблюдается несколько симптомов:

увеличивающее беспокойство при нахождении в реальном мире; чрезмерное время, проводимое в сети; скрывание количества времени, проведенного в интернет-пространстве» [16, с. 101].

Исследователи: Н.В. Дмитриева, Ц.П. Короленко, Н.А. Цой и др. выделили три варианта интернет-зависимости:

1. Патологическая увлеченность интернетом как одна из форм зависимого поведения в понимании его как доблезненного расстройства в рамках девиантного (отклоняющегося) поведения.

2. Синдром интернет-зависимости, за которым скрывается множество других личностных и/или психических расстройств, имеющих определенную нозологическую принадлежность.

3. Интернет-зависимость как самостоятельная единица, обусловленная взаимным патогенным влиянием характерологических черт и интернет-среды, имеющая определенную динамику (процессуальность) психопатологических расстройств [76].

М. Орзак к психологическим симптомам интернет-зависимости относит: хорошее самочувствие или эйфория за компьютером, раздражения при нахождении вне сети онлайн, депрессии, пренебрежение родными и друзьями, проблемы с работой, учебой. К физическим симптомам - нерегулярное питание, головные боли, расстройство сна, пренебрежение личной гигиеной, боли в спине, сухость в глазах [6].

К. Янг приводит четыре симптома интернет-зависимости: постоянное ожидание очередного выхода в интернет, жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в интернете и тратит слишком много денег на интернет [79].

С. Чен выделяет специфические симптомы интернет-зависимости: симптомы толерантности, симптомы отмены, компульсивные симптомы и в тоже время психологические аспекты такие как: наличие внутриличностных проблем, способность управлять собственным временем (см. рис. 1.2.1).

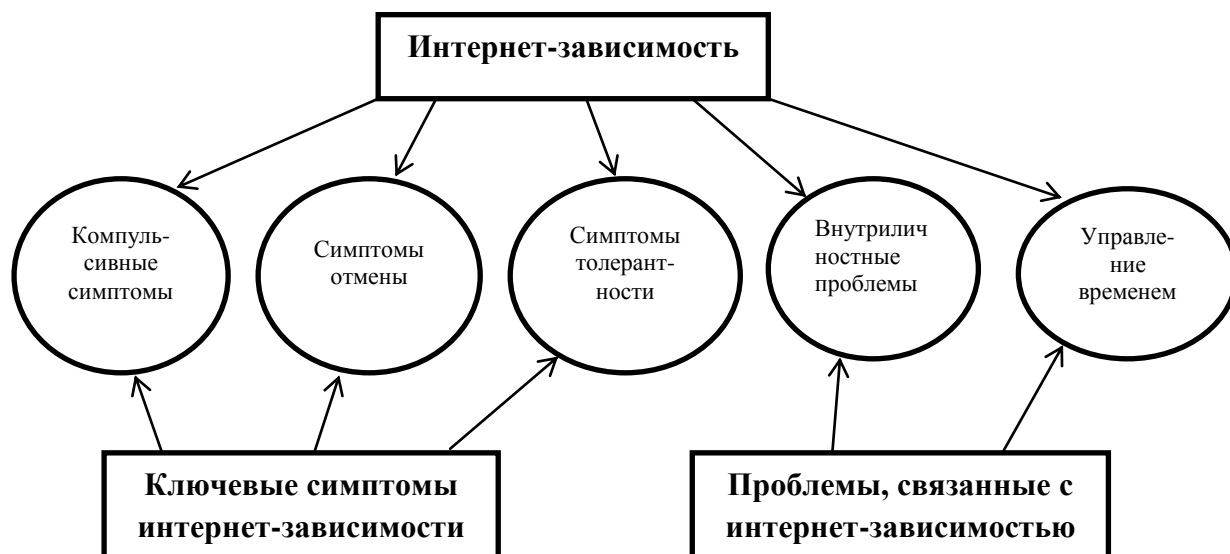


Рис. 1.2.1. Симптомы интернет-зависимости по С. Чену.

К группе риска, по мнению С. Чена, в первую очередь, относятся подростки. Это связано не только с тем, что они выросли в эпоху интернета, а еще и со становлением самосознания, главным признаком которого считается чувство взрослости, с тем, что возрастной период – период гормональной перестройки организма, когда возникает проблема общения, налаживание контакта с противоположным полом (конечно, это касается не всех, но многих) [16].

Чтобы лучше понять, почему подростки проводят свое время в таком необычном месте, как интернет, приведем известные аспекты взросления.

Идентификация – это когда подростки пытаются определиться со своим местом в окружающем мире.

Интимность и принадлежность – когда в процессе взросления человек знакомится с различными аспектами интимных отношений, в особенности с противоположным полом, ищет друзей и компании, где он мог бы испытать чувство принадлежности группе.

Сепарация от родителей и семьи – с одной стороны подросток стремится к независимости, но с другой он не хочет полностью отделяться от родителей.

По Л.Ф. Обуховой, избавление от фрустрации в подростковом возрасте - это сложный и фрустрирующий период жизни, проходящий под давлением

школы, семьи и друзей. Избавиться от фрустраций он может попытаться в анонимном, свободном от ответственности онлайн пространстве. Интернет предоставляет подростку уникальную возможность делать всё это [53].

Л.Н. Юрьева выделяет признаки интернет-зависимости у подростков, к которым относятся: увеличение интервала времени, проводимого за компьютером, снижение успеваемости в школе, потеря интереса к происходящему вокруг, нарушения сна, частые резкие перепады настроения, неадекватное поведение в ответ на предложение выключить компьютер, вплоть до скандала [78].

Для В.Л. Малыгина, Н.С. Хомерики и Е.А. Смирновой факторы риска формирования интернет-зависимости связаны со следующими личностными особенностями подростков: агрессивностью, тревожностью, склонностью к поиску новых ощущений, низкой коммуникативной компетентностью, эмоциональной отчужденностью и др. Поэтому все подростки-пользователи находятся в одной группе риска [7].

А.Е. Войскунский выделяет три основных вида интернет-деятельности, которые ведут к глобальным личностным преобразованиям:

1. Познавательная - увлеченность познанием в сфере программирования и телекоммуникаций или, как крайний вариант, хакерство.

2. Игровая - увлеченность компьютерными играми или, как крайний вариант, игровая наркомания.

3. Коммуникативная - увлечение сетевой коммуникацией или, как крайний вариант интернет-аддикция, в том числе киберсексуальная зависимость [21].

Вышеперечисленные последствия применения информационных технологий в виде глобальных преобразований личности лишь в незначительном объеме стали предметом фундаментальных исследований и носят характер постановки проблемы.

Если рассматривать отношение «подросток – компьютер – интернет», можно увидеть «положительный» и «отрицательный» варианты развития

взаимосвязи. В первом случае подросток разумно и рационально использует потенциал компьютера и интернет-ресурсов. Это не приводит к негативному воздействию на общее состояние здоровья и негативным последствиям в психическом развитии личности подростка.

Во втором случае, при регулярном использовании сети онлайн, возникают психологические проявления интернет-зависимости, выражающиеся в проблемах контроля над данным влечением. Дети полностью погружаются в интернет-ресурсы и перестают испытывать потребность в «живом» общении, а все человеческие эмоции им заменяют «смайлики». Если это рассматривать со стороны физиологического развития, то мы заметим, что ребенок перестает встречаться на улице с друзьями, не гуляет на свежем воздухе, мало двигается, что ведет к проблемам со зрением, опорно-двигательным аппаратом, пищеварением, появляется повышенная утомляемость и головокружения.

Кроме этого А.Ю. Егоров пишет: «Феномен интернет-аддикции представляет собой сборную групп разных поведенческих зависимостей (работогольную, общения, сексуальную, любовную, игровую и т.д.), где компьютер является лишь средством их реализации, а не объектом» [33, с. 21].

Интернет-зависимость не наступает мгновенно, она проходит несколько стадий (А. Г. Шмелев).

1. Стадия легкой увлеченности - подростку нравится компьютерная графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов. Он получает удовольствие, проводя время в интернете, что доставляет ему положительные эмоции и стремится повторять эти действия. Устойчивая потребность еще не сформирована, интернет не является значимой ценностью для человека.

2. Стадия увлеченности - эта потребность формируется, как желание уйти от реальности, общение в интернете приобретает систематический характер.

3. Стадия зависимости - на эту стадию зависимости, «зависающих» в интернете переходят не все подростки. Именно здесь происходят серьезные изменения в ценностно-смысловой сфере личности, самооценке и самосознании.

4. Стадия привязанности - на этой стадии происходит угасание активности, но полностью отказаться от психологической привязанности к интернету подросток не может. Стадия привязанности может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности [73].

По мнению А.Г. Шмелёва, у подростка быстро возникает зависимое состояние, при котором человека ничего не интересует кроме посещений различного рода сайтов в сети. Такому состоянию подвластны лица, склонные к психической неуравновешенности, мнительные и эмоционально слабые личности. Подростки часто пребывают в депрессивном настроении, имеют проблемы с общением и трудности с учебой. Лица, большую часть времени проводившие за компьютером, склонны к ожирению и болезням двигательной системы [там же].

Если формирование компьютерной зависимости зафиксировано на одной из первых двух стадий, то влечение к интернету пройдет быстро. Но если подросток уже прошел все три стадии, то преодолеть зависимость становится сложнее. Зависимость может угасать на какое-то время, потом снова появляться, как побег от жизненных трудностей в знакомый виртуальный мир.

Таким образом, интернет-зависимость - это не официальный диагноз. Она, скорее всего, является симптомом других серьезных проблем в жизни личности (например, депрессия, трудности в общении и т.д.). Как известно, подростковый период наиболее подвержен различным отклонениям, поэтому наиболее вероятно, что именно у подростков интернет-зависимость будет вести разрушающее действие на их личность. Психологические механизмы воздействия информационных технологий на человека должны стать предметом тщательного анализа.

Следовательно, интернет - привлекательное средство ухода от реальности. Особое значение здесь имеет ложное чувство безопасности и сознание своей анонимности при осуществлении интеракций. Это всего лишь возможность для реализации своих фантазий с обратной связью.

Безусловно, интернет зависимость - проблема современного общества и довольно серьезная. Но в то же время не следует забывать, что изначально интернет был создан как нечто полезное и хорошее. Каждому современному человеку очень важно разграничивать виртуальный и реальный мир, а также помнить, что никакое интернет-общение никогда не заменит «живые» человеческие эмоции.

Мы рассмотрели в данном параграфе отличительные особенности интернет-зависимых подростков, но нас в большей степени интересует: есть ли связь между переживанием одиночества и склонностью к интернет-зависимости у подростков. Поэтому связь данных феноменов мы и будем рассматривать в следующем параграфе.

1.3. Связь переживания одиночества и склонности к интернет-зависимости у подростков

Есть две разносторонние точки зрения, указывающие на связь между переживанием одиночества и интернет-зависимостью.

М.Н. Токарева пишет: «Представители одной склоняются к тому, что интернет-коммуникация лишь усугубляет чувство одиночества, ограничивая круг общения молодежи в реальном мире (Р. Краут, П. Пономарёв, М.В. Реуцкий, Н.В. Чудова и др.). По их мнению, чрезмерное использование интернета ведет к ограничению контактов не только внутри семьи, но и других связей в социуме, а само общение в подобном формате не является полноценным. И все же, выбирая, подростки ставят на первое место общение в социальных сетях и только потом реальные встречи с друзьями. Общение в интернете под вымышленным именем не позволяет подростку презентовать себя

в реальном мире. Он может применить их только в пределах сети онлайн, что очень резко снижает самооценку подростка. Случается и так, что общительные и открытые в сетях онлайн, подростки замкнуты и закрыты в реальной жизни.

Представители другой точки зрения (Е. Омельченко, М.Е. Сандомирский, Н.А. Цой и др.), наоборот, рассматривают интернет как инструмент для борьбы с одиночеством. Ведь в подростковом и юношеском возрастах общение со сверстниками имеет большое значение, но может возникнуть ряд причин, мешающие ему. Например, личностные черты или недостаточно развитые коммуникативные навыки и т.п.» [68, с.133].

XXI век дал человечеству невероятную силу и в тоже время сделал его уязвимым. Ни для кого не секрет, что технический прогресс, который мы понимаем, как благо, привносит в жизнь общества и отрицательные моменты. С каждым годом растёт количество подростков, переживающих одиночество и пользующихся услугами интернета, при этом молодое поколение тратит огромное количество свободного времени на «всемирную паутину», лишая себя общения с близкими, друзьями и полноценного отдыха. Среда онлайн захватывает подростка целиком, не оставляя ему времени на другие виды деятельности.

Одиночество может быть как причиной, так и следствием зависимости от интернета у подростков. В первом случае, ощущение отверженности, загнанности родственниками или сверстниками порождают желание спрятаться, найти тех, кто поймет и примет человека таким, каков он есть. В этой ситуации вынужденный отказ от общения с реальными людьми и интернет-зависимость становится спасением от отчаяния, вызванного унижениями и непониманием.

По М. Руецкому, интернет-зависимости подвержены все подростки, но особенно те, у кого есть уязвимые места в формировании их личности. Это могут быть, в первую очередь, проблемы непонимания с родителями, сверстниками, учителями в школе. Это ощущение неуспешности в

большинстве сфер жизни. Может быть – кризис разочарования в близком человеке, инфантильность, неумение общаться и преодолевать трудности, отсутствие цели в жизни, несформированность идентичности, некоторые искажения характера – например, отсутствие особого желания общаться в реальности, нужды в многочисленных непосредственных контактах со сверстниками, друзьями [61].

Пользуясь услугами виртуального мира, подросток находит в нем замену своим неудовлетворенным потребностям, а все неудовлетворенные потребности и создают внутреннее напряжение. Чем значимее для подростка то, что он не получает, тем сильнее оно становится. Подросток начинает искать способ их удовлетворения и выбирает самый доступный – компьютер, телефон, планшет.

А.Е. Войскунский считает, что подросток, таким образом, удовлетворяет потребность в общении через сеть онлайн. Если подросток отвержен сверстниками и самое страшное своими родными, не имеет компании, где он будет заметным и востребованным – появляется чувство глубокого переживания одиночества. Подростку хочется не просто «поболтать», а дружить с теми, к кому тянет. Общаясь в интернете с другим участником беседы на различные темы, подросток стремится познакомиться, установить контакт, это с лёгкостью получается даже у самого скромного и застенчивого ребенка. Интересно, что в случае анонимного общения, значение личностных качеств, для конструкции статуса подростка возрастает по сравнению с реальностью. Можно сказать, что именно они и определяют статус. Подросток получает иллюзию своей значимости и постепенно становится еще более зависимым от интернет-пространства [21].

Общение подростка в интернете проходит в приятной атмосфере, в сопровождении шуток, анекдотов, волнующих в этом возрасте интимных тем. Общаясь короткими фразами, подросток с интересом ждет ответа и стремится успеть ответить, придумывая при этом смешной и интересный ответ, с помощью которого можно было бы не «потерять» собеседника и продолжить

переписку. Но здесь есть и «обратная сторона медали». Если задето самолюбие и честь, то данный участник старается морально уничтожить своего соперника, чтобы почувствовать себя победителем, это приводит к эмоциональному взрыву и ухудшению душевного равновесия.

Особую опасность интернет-зависимость представляет для подростков, обделённых вниманием родителей, а в современном мире таких детей немало. Ведь многие родители постоянно заняты либо домашними делами, либо на работе, карьерой. Подросток остается один на один со своими проблемами. И этим родители сами провоцируют возникновение интернет-зависимости у своих «брошенных» чад.

Д. Баярд, Р. Байярд пришли к выводу, что неполные семьи, семьи, где происходят частые конфликты – нарушают процесс своевременного созревания личности подростка. Постепенно возрастает дистанция между родителями и подростком. Ребёнок чувствует себя ненужным, покинутым, понижается его самооценка, он становится замкнутым, отказывается от социальных «живых» контактов, провоцируя при этом возникновение чувства одиночества, уединения. Подросток «с головой уходит» в виртуальный мир, который замещает ему одиночество [11].

Потребность в безопасности подростку могут дать только родители. Они заботятся о своих детях, дают понять, что на них можно положиться, что они всегда выслушают и поймут. Но чрезмерная опека над ними также может привести к ограничению их свободы. Ощущение безопасности теряется и ребенок, стараясь забыть о страхах и опасностях этого мира, вновь «уходит» в виртуальный мир, где у него нет проблем.

Подростковая самооценка самая хрупкая, напрямую зависима от отношений к нему близких людей, через которые формируется отношение к себе. Подростку очень важно признание и если он его не получает в реальности, он чувствует себя брошенным, потерянным, одиноким и погружается в мир, созданный им, мир, где он супергерой.

По мнению А.А. Антоненко, если подросток не знает о своих способностях, склонностях к таланту, не имеет увлеченного дела, то его потребность в самореализации не удовлетворена. Подросток становится очень придирчивым, требовательным. Ему кажется, что к нему не так относятся, как к другим, сверстники или одноклассники постоянно обижают, и почему-то только его, что ему занижают оценки в школе, а если тянет руку, то учитель его не спрашивает. Вместо того, чтобы менять свое отношение к ситуации, что-то создавать, подросток хочет получить все на «блюдечке с голубой каемочкой» и при этом он уверен, что так и должно быть [6].

Отметим и то, что сама потребность «рождается» в реальном мире. Сколько бы подросток не искал замену «живому» общению, пониманию, любви, компенсации не получается - искусственный заменитель вытесняет все другие интересы. Отсюда и особенности поведения, агрессивность, тревожность. Не понимая этого, подросток снова и снова погружается во «всемирную паутину» и «уходит» так далеко, что вытащить его могут настоящая любовь и терпение близких людей.

Во втором случае, одиночество становится следствием ухода пользователя от реальности. Он поглощен виртуальной жизнью, и общение с друзьями ему становится уже неинтересным, ведь они не понимают и не поддерживают его.

Любая зависимость приводит к разрушению значимых социальных связей. Как уже говорилось, зависимость развивается постепенно, не сразу. Это относится и к интернет-зависимости. Незаметно для самого подростка, он всё больше и больше времени проводит один на один с компьютером, телефоном, планшетом, а реальные люди всё дальше «уходят» на задний план.

М.Н. Токарева пишет: «Одиноким подросток чувствует себя не таким, как все, и уверен, что его не любят, не понимают, не слушают, не уважают. Это сопровождается чувствами злости, печали, глубокого несчастья, чувством жалости к себе и глубоко переживания одиночества. Более того, подросток может считать свою жизнь бессмысленной и никчемной. Это может приводить

к личностным девиациям с такими социально опасными последствиями, как алкоголизм, наркомания, интернет-зависимость, депрессия, попытки суицида» [68, с. 132].

В современном мире часто обсуждаются вопросы о переживании одиночества, интернет-зависимости, суицидальном поведении среди подростков. Поэтому можно смело сказать, что эти феномены тесно связаны и серьезно распространены в нашей стране.

По мнению А. Ефремова, в социальных сетях существует множество групп, пропагандирующих суицид, жертвами которых, в большей степени, становятся подростки. Что касается зависимости от использования гаджетов, то отметим, что это явление коснулось почти каждой российской семьи, в которой есть подросток [35].

Суицидальной настрой у подростков может объясняться поведением родителей, отсутствием матери, злоупотреблением алкоголем отца, финансовым недостатком в семье, но даже в благополучных и состоятельных семьях может быть такое, что родителям нет дела до ребенка. И часто пусковым механизмом, толкающим подростка на суицид, становится поведение родителей.

Попав в «лапы» интернета, подросток, чувствовавший себя ненужным, не может, а в большинстве случаев не хочет выбираться из них. Он яростно протестует просьбам родителей отвлечься от пребывания в интернете, раздражается, негодует, что может вызвать отчуждение. Расстроенные непониманием родных, отталкиванием друзьями в реальной жизни, подростки ищут контакты в сети, которая предоставляет и анонимность общения, и возможность обсуждения способов суицида. Поэтому существует риск, что подросток получит помощь в планировании суицида или найдет партнера среди размещенных на ресурсе объявлений. А. Ефремов считает, что группу повышенного риска могут составлять зависимые, уязвимые, напуганные подростки, а также те, кто не может выразить свои сомнения, страхи и печали родителям, поэтому ищут помощи в интернете [35].

Также подросток может использовать механизмы защиты, которые могут быть признаками серьёзного конфликта внутри личности. Сюда может входить агрессивное отношение к окружающим, отрицание очевидных фактов и так далее.

По мнению А. Ефремова, самым опасным механизмом, в случаях с суицидом, является аутоагрессия. Не зная, как справиться с проблемами, не находя подходящего объекта для вымещения агрессии, подросток зачастую направляет её на себя самого. В этом случае самоубийство начинает казаться ему наиболее простым и подходящим выходом из ситуации [35].

Подростку с его поиском собственной идентичности и связей с окружающим миром, важно не оставаться одному, ему важно, чтобы его оценили, заметили. Большую ценность для интернет-зависимого подростка представляют так называемые «лайки» под фотографиями или высказываниями. И когда отчаявшийся подросток видит сотни тысяч подобных отметок под фото на суицидальную тему, он начинает воспринимать суицид как героизм и высшую форму протеста, против мира, который его не устраивает, против собственных проблем, против родителей и общества, которые его ущемляют или выстраивают рамки, в которых ему не комфортно или как форму смелой мести, тех кто не воспринимает его таким, каким он хочет, чтобы его воспринимали. Серьезным толчком к совершению суицида может послужить окружение, находящееся рядом, а рядом с переживающим одиночество и интернет-зависимым подростком оказываются его «друзья» и «подписчики» в социальных сетях.

А. Ефремов считает, что причинами суицида является социально-психологическая дезадаптация, возникающая под влиянием острых психотравмирующих ситуаций, нарушения взаимодействия личности с ее ближайшим окружением. Суицидальное поведение у подростков может объясняться еще и тем, что ребята не имеют определенного жизненного опыта, не в силах определить цель своей жизни и найти путь к ее достижению [35].

Проблема переживания одиночества и интернет-зависимости огромна, потому что подросток все больше отрывается от существующих реалий и погружается в мир фантазий и придуманной им жизни, где ему намного комфортней.

Для подростка самым важным условием анти-суицидального поведения является комфорт и понимание в семье, а семья – это то место, где его всегда должны понять, поддержать, простить, помочь.

Как видим, переживание одиночества и интернет-зависимость способствуют формированию различных проблем, к которым можно отнести хронические депрессии, конфликтное поведение, предпочтение интернет-пространству, а не реальной жизни, трудности при адаптации в социуме, потеря способности контроля над временем в сети онлайн.

Таким образом, подводя итог первой главы исследования переживания одиночества у интернет-зависимых подростков, можно сделать следующие выводы:

1. В процессе анализа литературы мы пришли к выводу о глубокой наполненности содержания понятия феномена переживания одиночества. Исходя из описанных точек зрения, переживание одиночества можно определить как систему факторов, способствующих его проявлению.

2. В современной психологической литературе существует множество классификаций и типологий феномена переживания одиночества и интернет-зависимости у подростков. В своём исследовании мы будем придерживаться определения вида одиночества, предложенного С.Г. Корчагиной, которая подразумевает под одиночеством психическое состояние человека, отражающее переживание своей отдельности, субъективной невозможности или нежелания чувствовать адекватный отклик, принятие и признание себя другими людьми.

3. Переживание одиночества влияет на склонность к интернет-зависимости в подростковом возрасте. В нашей работе мы будем опираться на шкалу интернет-зависимости С. Чена, в которую положены специфические

симптомы интернет-зависимости: симптомы толерантности, симптомы отмены, компульсивные симптомы и в тоже время психологические аспекты такие как: наличие внутриличностных проблем и способность управлять собственным временем.

4. Подростковый возраст занимает значимую фазу в ходе взросления, и в общем процессе становления личности. На основе нового характера, структуры деятельности ребенка закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и социальных установок, происходит бурное развитие эмоциональной сферы.

5. С помощью интернета подростки удовлетворяют свои основные потребности – общение, признание, а также потребности развития личности – самореализации, понимания, познания.

6. Такие особенности интернет-зависимых подростков, как ощущение одиночества, проблемы с общением, уход в виртуальный мир, избегание проблем и ответственности, способствуют как вовлечению в интернет-аддикцию, так и одновременно являются факторами риска социальной дезадаптации. Не маловажную роль в этом играют и внутрисемейные отношения, стиль воспитания. Стоит помнить о том, что за проявлением зависимости от виртуального мира могут скрываться психические отклонения, показатели суицидального риска, личностные качества. Исходя из этого, можно сказать, что подростки входят в группу риска.

7. В современной психологической науке достаточно исследований, посвящённых переживанию одиночества и интернет-зависимости по отдельности, но работ о связи двух данных феноменов недостаточно.

ГЛАВА II. Эмпирическое исследование переживания одиночества у интернет-зависимых подростков

2.1. Организация и методы исследования

С целью раскрытия психологического содержания переживания одиночества у интернет-зависимых подростков мы провели ряд исследований.

Объект исследования: переживание одиночества у подростков.

Предмет исследования: переживание одиночества интернет-зависимыми подростками.

Гипотеза исследования: интернет-зависимые подростки имеют выраженную степень переживания одиночества, в структуре которого проявляются социальная изолированность, депрессия, враждебность, тревога, агрессия, аутоагрессия, тогда как у подростков без интернет-зависимости переживание одиночества стимулирует личностное развитие, активизирует саморегуляцию личности.

Задачи исследования:

1. Определить уровень интернет-зависимости у подростков.
2. Выявить особенности переживания одиночества у подростков с разным уровнем интернет-зависимости.
3. Разработать коррекционно-развивающую программу формирования коммуникативных навыков у интернет-зависимых подростков и рекомендации по профилактике переживания одиночества и склонности к интернет-зависимости у подростков.

Исследование в данной работе проходило в три этапа.

1 этап (март 2017 г. – апрель 2017 г.) – беседа с психологом Корочанской средней общеобразовательной школы Т.Е. Денисовой и подбор подходящих методик. Сформирована выборка, включающая 84 учащихся 6-7 классов в возрасте от 12 до 14 лет.

2 этап (сентябрь 2017 г. – ноябрь 2017 г.) – проведена психодиагностика переживания одиночества у интернет-зависимых подростков.

3 этап (ноябрь 2017 г. – декабрь 2017 г.) – анализированы и интерпретированы результаты исследования переживания одиночества у интернет-зависимых подростков; разработана коррекционно-развивающая программа формирования коммуникативных навыков у интернет-зависимых подростков и рекомендаций по профилактике переживания одиночества и склонности к интернет-зависимости подростков.

Исследования проводились совместно с психологом МБОУ «Корочанской средней общеобразовательной школы имени Д.К. Кромского» Т.Е. Денисовой на базе этой же школы.

Эмпирическую базу исследования составили следующие психодиагностические методики:

- для исследования глубины его переживания одиночества нами был использован опросник С.Г. Корчагиной;

- для изучения одиночества как многомерного феномена, включающего в себя как негативные, так и позитивные стороны мы выбрали Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства (Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев);

- для определения уровня интернет-зависимости подростков был выбран тест «Шкала интернет-зависимости С. Чена»;

- для выявления различных психических состояний у испытуемых (уровень тревожности, фрустрации, агрессии и ригидности) мы воспользовались опросником Г. Айзенка;

- информацию о факторах суицидального риска как о стрессогенных проблемах, влияющих на состояние психологического комфорта подростков, мы получили с помощью методики «Выявление суицидального риска у детей» (А. А. Кучер, В. П. Костюкевич);

- проведена беседа на тему «Что такое одиночество?», где подростки рассуждали на заданную тему.

Для обработки полученных результатов использовались методы математико-статистической обработки данных с применением непараметрических статистических критериев Н - Крускала-Уоллиса для трех независимых выборок, с целью выявления статистических различий между показателями одиночества подростков, их склонностью к суицидальному риску, которые имеют разный уровень интернет-зависимости. Так же нами был применен корреляционный анализ с привлечением коэффициента корреляции Спирмена, с целью выявления корреляционных связей между показателями одиночества подростков и их интернет-зависимостью в программе SPSS-22.

На первом этапе исследования, а именно после беседы со школьным психологом Т.Е. Денисовой, мы предположили, что в данных классах находятся подростки, расположенные к интернет-зависимости. Многие из них имеют достаточно современные телефоны, которые позволяют без труда посещать социальные сети. Это сказывается на конфликтных взаимоотношениях с родителями, друзьями, педагогами, а самое главное возникает предпочтение виртуального пространства реальной жизни. В связи с этим мы подобрали ряд методик.

На втором этапе мы продиагностировали подростков.

Опросник для определения вида одиночества С.Г. Корчагиной предназначен для исследования глубины переживания одиночества. Он была нами использован для определения вида одиночества и глубины его переживания. Интерес представляют шкалы, являющиеся ключом к пониманию видов одиночества.

Опросник включает 30 вопросов или утверждений о межличностном общении, разочаровании, отношении к себе и другим людям. В нем выделены следующие виды одиночества: «Диффузное», «Отчуждающее», «Диссоциированное» и «Уединенность». В работе используется простое суммирование баллов (Приложение 2).

Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства (Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева) для изучения одиночества как многомерного феномена, включающего в себя как негативные, так и позитивные стороны.

Эта методика базируется 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.

При этом одиночество здесь определяется как переживание собственной не вовлеченности в связи с другими людьми. Это переживание может иметь место как в состоянии физической изоляции (сочетание двух фактов задает состояние, которое традиционно обозначается словом «одиночество»), так и в присутствии других людей, но без психологического контакта с ними.

Стимульный материал опросника и ключ к его обработке представлены в Приложении 3.

Шкала интернет-зависимости С. Чена предназначена для определения уровня интернет-зависимости.

Данная методика позволила диагностировать интернет-зависимость. С помощью ее параллельно измерялись специфические симптомы зависимости: толерантность, симптомы отмены и компульсивности, а также психологические аспекты: способность управлять собственным временем и наличие внутриличностных проблем. Суммарность измерений выражалась в наличии интегративных показателей, надшкального характера и показателя общего итога (Приложение 4).

Опросник Г. Айзенка использовался для выявления различных психических состояний, наличие которых у себя испытуемый должен подтвердить или опровергнуть. Опросник дал возможность определить уровень тревожности, фрустрации, агрессии и ригидности. Это имело важное диагностическое значение при оценке состояния испытуемых (Приложение 5).

Выявление суицидального риска у детей (А.А. Кучер, В.П. Костюкевич). С помощью данного теста определялись ранние признаки суицидального поведения у подростков. Определялось социально-психологическое отношение к суицидальным действиям и тактично, не акцентируя особого внимания на вопросы, выяснялось мнение ребенка по поводу высказываний о смысле жизни и смерти (Приложение 6).

Беседа на тему: «Что такое одиночество?». Разработанные нами вопросы к беседе акцентированы на то, как испытуемые относятся к одиночеству. Подростки совместно с экспериментатором размышляли и обсуждали жизненные ситуации, касающиеся самих испытуемых, а также оценивали собственные состояния. Во время беседы подростки видели себя и свои чувства как бы «со стороны» (Приложение 7).

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования

В соответствии с задачами нашего эмпирического исследования приступим к третьему этапу исследования - анализу и интерпретации результатов переживания одиночества у интернет-зависимых подростков.

Сначала проанализируем особенности видов одиночества подростков, изученные нами с помощью опросника для определения вида одиночества С.Г. Корчагиной. Результаты представлены на рис. 2.2.1.

Как мы видим на Рис. 2.2.1, наибольшую выраженность у подростков имеет «Диссоциированное» одиночество $M_e = 7,16$ баллам, что соответствует среднему уровню выраженности. Данный вид представляет собой наиболее сложное состояние по переживаниям и их проявлениям.

Генезис вида определяется ярко выраженными процессами идентификации и отчуждения, резкой их сменой по отношению к одним и тем же людям.

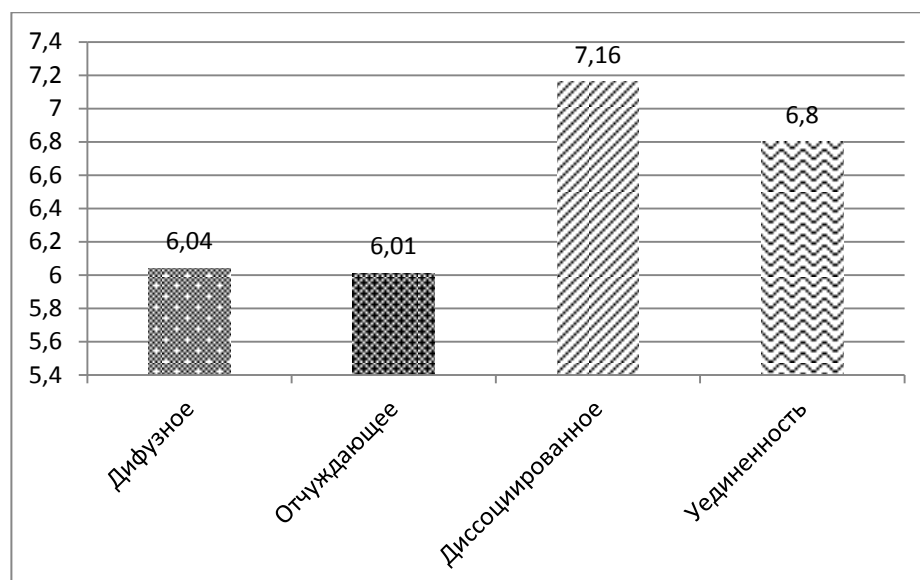


Рис. 2.2.1. Выраженность показателей видов одиночества у подростков (ср.б.)

Подростки, имеющие данный вид одиночества, идентифицируясь, видят и прекрасное и ужасное в одном, что в свою очередь и притягивает, и отталкивает. Они остро переживают чувство покинутости, а любой намек на их же недостатки ведет к отчуждению. Искажается собственный образ представления о других людях и отношений с ними. «Диссоциированное» одиночество выражается в тревожности, возбудимости и демонстративности характера, противоборстве в конфликтах, личной направленности, в сочетании с высокой и низкой эмпатией, эгоистичности и подчиняемости в межличностных отношениях, что является противоположными тенденциями.

В целом «Уединенность» характерна для некоторых испытуемых подростков ($M_e=6,8$ баллов, что соответствует уровню ниже среднего). Подросток стремится доказать себе и окружающим свою самостоятельность, ценность своей личности, её уникальность и неповторимость, при этом сталкиваясь с состоянием одиночества, «разговором с собой», которое в свою очередь помогает ему в этом обособлении, индивидуализации, развитии его личности.

Подростки по показателю «Диффузное» одиночество получили $M_e = 6,04$ баллов – показатель ниже среднего уровня выраженности. Их отличает

подозрительность и зависимость в межличностных отношениях. Подростки стремятся в общении подтвердить свою значимость, но они не стараются делиться и не обмениваться своим сокровенным, а лишь отождествляются с другими, становясь живыми зеркалами других людей, теряя при этом свои особенности. Идентификация уводит подростков от собственной экзистенции, что выражается в переживании одиночества. Такие подростки остро реагируют на стрессы, находятся в поиске сочувствия и поддержки. Вследствие этого – жесточайшее переживание одиночества, наполненное страхом, разочарованием и ощущением бессмысленности своего существования.

«Отчуждающее» одиночество характерно обследуемым подросткам в наименьшей степени - $M_e = 6,01$ баллов, что также соответствует уровню ниже среднего. Оно проявляется в возбудимости, тревожности, противоборстве в конфликтах. У подростков наблюдается потеря значимых связей и контактов. Они чувствуют себя покинутыми, потерянными, не могут найти понимание со стороны, а осознание невозможности быть выслушанными, приводит к убеждению в собственной ненужности.

Таким образом, мы можем сказать о том, что для подростков характерны все виды одиночества. Они испытывают состояние одиночества различной интенсивности и реагируют на него по-разному, в зависимости от того, как они сами к нему относятся. Так или иначе, состояние одиночества свойственно в период подросткового возраста и играет значимую роль в становлении личности.

Далее, рассмотрим результаты переживания одиночества, полученные с помощью «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев). Результаты представлены на рис. 2.2.2.

Интересно отметить, что по шкале «Зависимость от общения» испытуемые набрали самый высокий балл – 40,8. Это говорит о том, что многие подростки имеют негативное представление об одиночестве и любой ценой стараются его избежать.

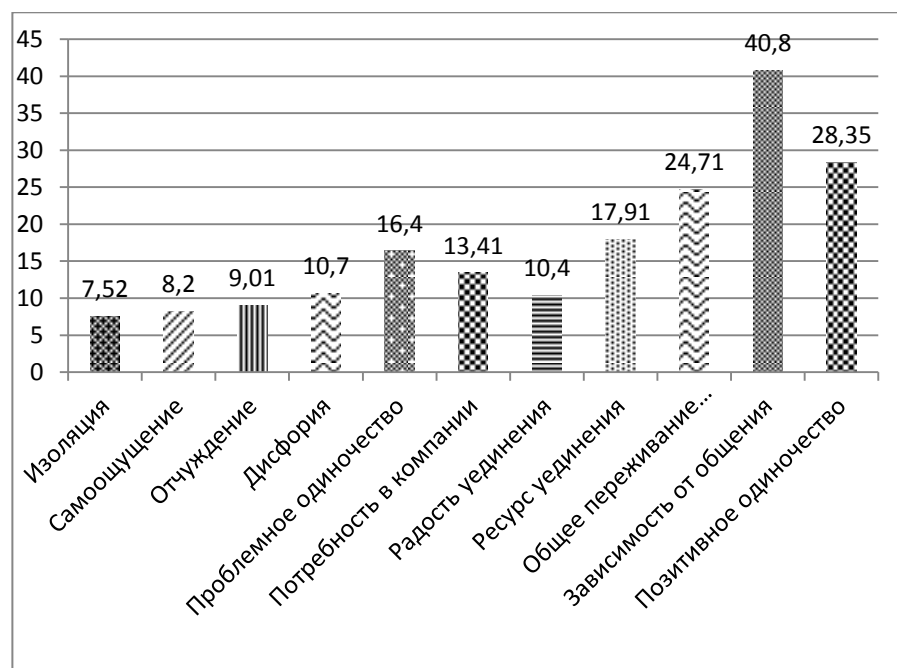


Рис. 2.2.2. Выраженность показателей переживания одиночества у подростков (ср.б.)

По шкале «Позитивное одиночество» у респондентов 28,35 баллов, что соответствует показателям выше среднего. Это свидетельствует о том, что подростки испытывают положительные эмоции в уединении и стремятся осознанно уделять этому время.

Шкала «Общее переживание одиночества» составила 24,71 балл. Этот показатель ниже среднего и демонстрирует нам то, что подростки не испытывают болезненного переживания одиночества и не считают себя одинокими людьми. Это же подтверждает следующая шкала - «Ресурс уединения». Здесь подростки набрали балл выше среднего – 17,91. Тем самым можно сказать, что испытуемые подвержены состоянию одиночества, но используют его в позитивном направлении. О подростках, получивших балл выше среднего – 16,4 по шкале «Проблемное одиночество» можно сказать, что для них одиночество отражает негативную оценку. Подростки нуждаются в общении, и уединение для них – мука. Что также можно увидеть по результатам следующей шкалы «Потребность в компании», по которой ребята набрали балл выше среднего – 13,41.

По шкале «Дисфория» выявлено 10,7 баллов, что соответствует выше среднего. Это говорит нам о том, что подростки испытывают негативные чувства, связанные с пребыванием в одиночестве. Но также многие подростки принимают одиночество и уединение, о чем свидетельствуют показатели выше среднего – 10,4 баллов по шкале «Радость уединения».

Ниже среднего – 9,1 балл, подростки набрали по шкале «Отчуждение». Это показывает нам, что у подростков отсутствуют значимые связи с окружающими людьми. Что подтверждает результат ниже среднего – 7,52 балла по шкале «Изоляция». Эти данные говорят нам о том, что у подростков отсутствуют люди, с которыми будет возможен близкий контакт.

Следовательно, нами было выявлено, что многие испытуемые рассматривают одиночество как ресурс для собственного развития, но в связи с особенностями ведущей деятельности подросткового возраста и ее потребностями, такой тип, как «Зависимость от общения» будет являться преобладающим.

Анализ психических состояний подростков по опроснику Г. Айзенка, представлен на рис. 2.2.3.

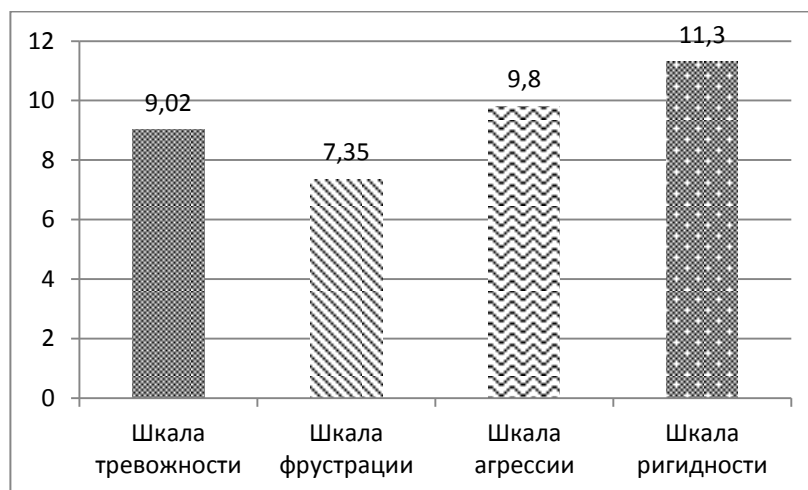


Рис. 2.2.3. Выраженность показателей психических состояний у подростков (ср.б.)

Результаты опросника показали нам, что «Шкала ригидности» имеет высокий уровень 11,3 балла. Это говорит нам о преобладании данного качества над другими в структуре личности подростков: неизменность

поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни. Психологическое состояние повышенного беспокойства, эмоционального напряжения.

«Шкала агрессии» имеет средний уровень, что соответствует 9,8 баллам. Агрессивное поведение может проявляться в использовании физической силы против другого лица или объекта, в выражении негативных чувств (ссора, крик, визг), в виде вербальных реакций (угроза, проклятье, ругань). Так же могут проявляться злобные сплетни, шутки, взрывы ярости, проявляющиеся в крике, топтании ногами, битье кулаками по столу и в других формах.

По «Шкале тревожности» мы видим среднее значение – 9,02 балла и можем сказать о выраженности тревожности подростков, которая проявляется в переживании эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия.

По «Шкале фрустрации» школьники набрали 7,35 баллов, что также соответствует значениям ниже среднего. Это также говорит нам, что некоторые подростки устойчивы к неудачам, отсутствию страха перед трудностями.

Итак, по представленным данным мы можем сделать вывод, что большинство подростков испытывают повышенное беспокойство, эмоциональное напряжение, проявляют свою агрессию, тревожность.

Далее, с помощью методики выявления суицидального риска у детей (А.А. Кучер, В.П. Костюкевич), мы исследовали ранние признаки суицидального поведения подростков. Результаты представлены на рис. 2.2.4.

Результаты показателей «Добровольный уход из жизни» - 6,8 баллов, меньше допустимых значений, требующих формирования суицидальных факторов. Данный результат означает, что риск суицидального поведения у исследуемых подростков невысок.

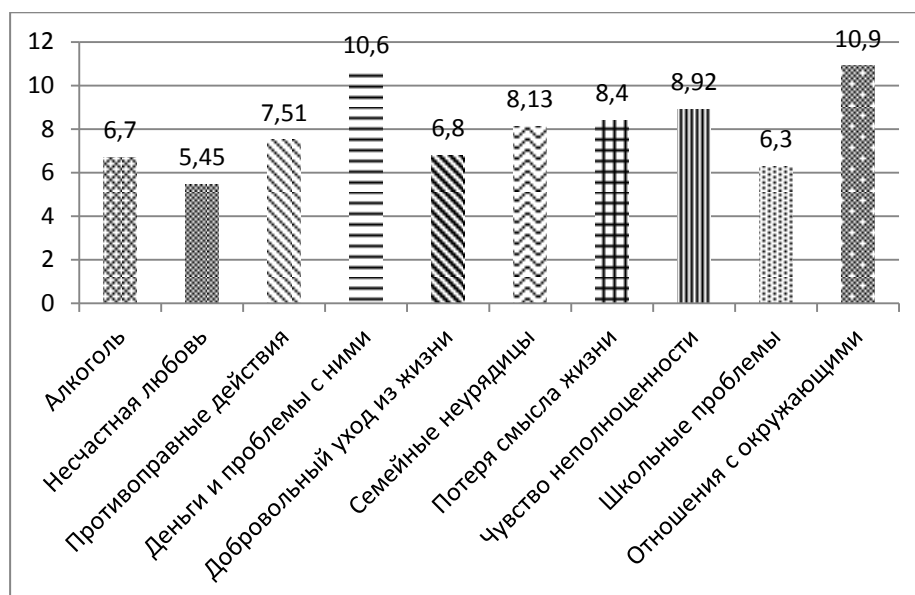


Рис. 2.2.4. Выраженность показателей суицидального риска у подростков (ср.б.)

При этом необходимо судить о других показателях как о стрессогенных проблемах, влияющих на состояние психологического комфорта подростка. Обращают на себя внимание такие показатели, как: «Отношения с окружающими» - 10,9 баллов, «Деньги и проблемы с ними» - 10,6 баллов, т.к. в количественном отношении они наиболее приближены к контрольным значениям, требующим формирования антисуицидальных факторов.

В результате подсчетов одним и тем же испытуемым было выбрано несколько факторов риска, это объясняется тем, что один из факторов подразумевает наличие другого сопряженного с ним.

С помощью методики «Шкала интернет-зависимости С. Чена» мы исследовали интернет-зависимость у подростков. Результаты представлены на рис. 2.2.5.

Как мы видим на Рис. 2.2.5, наибольшую выраженность имеет «Шкала внутриличностные проблемы и проблемы, связанные со здоровьем» - 10,6 баллов. Это говорит нам, что подростки испытывают тягу к поведению, связанному с риском и поиском ощущений, с тенденцией быстро забывать о неудачах, делать выводы и сохранять опыт о последствиях такого поведения.

Не имея доступа к сети, учащиеся испытывают дискомфорт, беспокойство и раздражение.

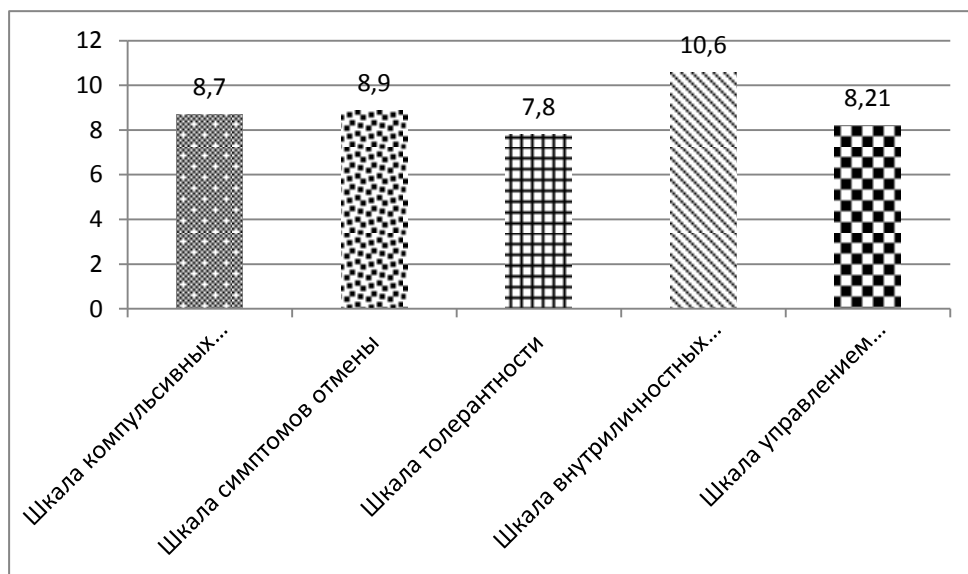


Рис. 2.2.5. Выраженность основных показателей интернет-зависимости подростков (ср.б.)

Следующий тип – «Шкала симптом отмены» имеет – 8,9 баллов, что соответствует среднему уровню. У подростков, попавших в данную выборку зависимости, будут наблюдаться возникновение неприятных ощущений или физиологических реакций при потере или внезапном сокращении возможности находиться в интернете.

«Шкала компульсивных симптомов» имеет 8,7 баллов, средний уровень. Этим можно диагностировать навязчивое поведение подростков, которое проявляется в постоянной проверке сообщений, нахождении на сайтах, в различных социальных сетях без особых причин и необходимости.

Другой тип зависимости, который также представлен средними показателями в данной группе «Шкала управления временем» – 8,21 баллов. Это говорит о том, что подростки не эффективно распределяют собственное время и не могут планировать свои дела, определять для себя какие дела являются важными и срочными, а какие нет.

«Шкала толерантности» имеет 7,8 баллов, что соответствует среднему уровню. Это говорит нам о том, что подростки хотят все больше проводить

времени в интернете. Из-за этого подросткам с каждым разом будет сложнее выполнять привычные действия за короткий промежуток времени. Такие испытуемые не замечают, какое количество времени они проводят в сети.

Исходя из этого, мы можем сказать, что подростки склонны к интернет-зависимости, проводят в сети большое количество времени. Имея это, они не могут управлять собственным временем, планировать дела. И если доступ к сети ограничивается, подростки становятся раздражительными и беспокойными, испытывая при этом желание войти в сеть.

На основе результатов первичного анализа по методике «Шкала интернет-зависимости С. Чена», мы выявили два типа надшкальных критериев, а именно: «Ключевые симптомы интернет-зависимости» (КСИЗ) и критерий негативных последствий использования интернета – «Проблемы, связанные с интернет-зависимостью» (ПИЗ). Сумма всех шкал – «Общий CIAS балл», является интегральным показателем – общим показателем интернет-зависимого поведения. Результаты представлены на рис. 2.2.6.

Исходя из Рис. 2.2.6 мы видим, что два надшкальных критерия показывают следующие результаты.

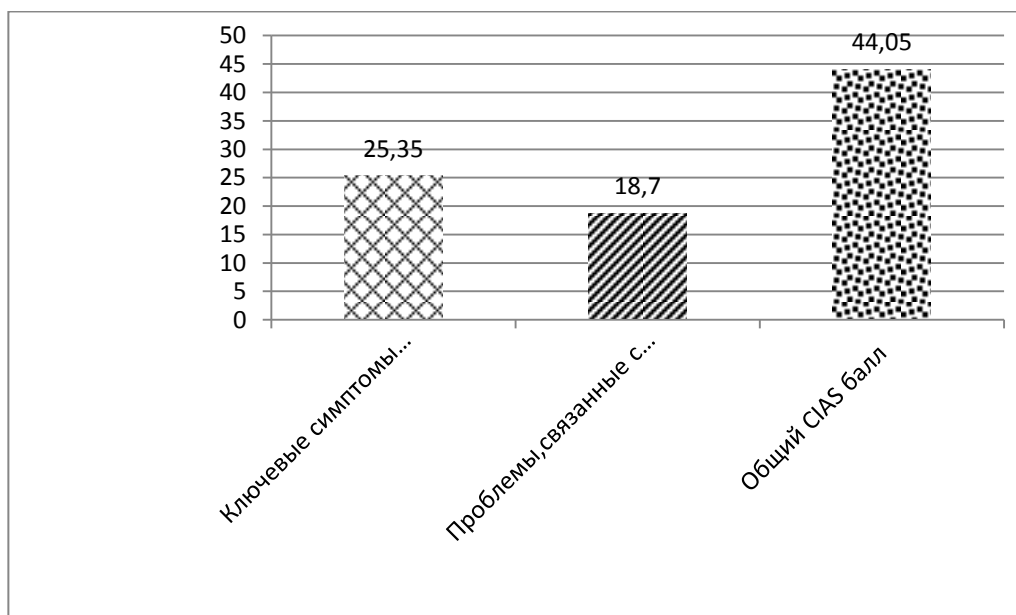


Рис. 2.2.6. Выраженность показателей двух надшкальных критериев и интегрального показателя у подростков (ср.б.)

Итак, критерий «Ключевые симптомы интернет-зависимости» составляет 23,35 баллов. Он состоит: из «Шкалы компульсивных симптомов» - невозможности преодолеть желание войти в интернет; «Шкалы симптом отмены» - чувство дискомфорта, если приходится прекратить пользоваться интернетом на определенный период времени; «Шкалы толерантности» - заметное возрастание количества времени, которое нужно провести в интернете, чтобы достичь удовлетворения. Данные симптомы соответствуют средним показателям.

Второй критерий – «Проблемы, связанные с интернет-зависимостью», составляющий 18,7 баллов. В него входят следующие шкалы: «Шкала внутриличностных проблем» - периодические или постоянные физические, социальные или психологические проблемы, вызываемые использованием сети онлайн. Она имеет повышенный тестовый показатель. «Шкала управлением временем» - невозможность контролировать длительность времени пребывания в интернете, что приводит к недосыпанию, нарушению питания, чувству усталости днем. Результат по этой шкале имеет средний показатель.

Интегральная оценка «Общий CIAS балл» составляет - 44,05, что составляет средний тестовый показатель. Однако можно обоснованно констатировать наличие интернет-зависимого поведения (возможно даже с компонентом злоупотребления интернетом). Основными признаками являются: невозможность субъективного контроля за использованием сети онлайн и дезадаптация, которая отражает отрицательное влияние на межличностные отношения, здоровье, учебу, психологическое состояние и др. Это может быть вызвано тем, что в современном мире с огромной скоростью растет количество людей, пользующихся интернетом.

На основе результатов первичного анализа мы определили пороги оценки интернет-зависимого поведения при использовании шкалы С. Чена. Результаты представлены на рис. 2.2.7.

На Рис. 2.2.7. мы можем видеть, что подавляющее большинство подростков – 52,4 % имеют минимальный риск возникновения интернет-зависимости. Они характеризуются отсутствием интернет-зависимости и используют сеть, в основном в образовательных целях, для расширения кругозора, иногда для общения.

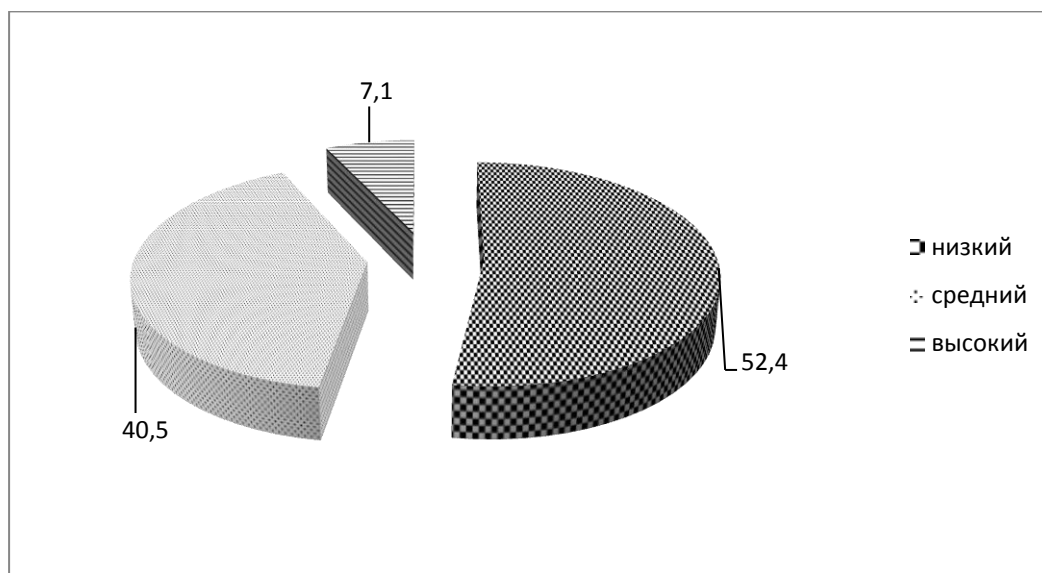


Рис. 2.2.7. Распределение подростков по уровню интернет-зависимого поведения (%)

Использование интернета носит контролируемый характер и не вызывает беспокойства со стороны семьи и близких. Сохраняется выраженное предпочтение реального общения виртуальному, посещение сети не оказывает негативного влияния на психологическое и эмоциональное состояние подростков.

Склонность к возникновению интернет-зависимого поведения имеет 40,5% испытуемых. Они активно пользуются сетью интернет, но интенсивность пользования колеблется. У таких подростков имеются сложности с самостоятельным контролированием времени нахождения в сети, что вызывает беспокойство родителей. Учащиеся склонны к предпочтению общения в сети общению в реальной жизни. Также в этой группе подростков могут наблюдаться психологические и соматические симптомы интернет-

зависимости, но степень их выраженности и количество не превышают верхней границы нормы.

Выраженный и устойчивый паттерн интернет-зависимого поведения наблюдается у 7,1% подростков. Это говорит нам о том, что учащиеся 6-7-х классов склонны к интернет-зависимости. Для них характерны навязчивые размышления об интернете, нежелание отвлечься даже на короткое время от работы в сети, досада и раздражение, возникающие при вынужденных отвлечениях, обретение ощущения эмоционального подъема и эйфории при нахождении в сети, ухудшение зрения, нарушение со стороны опорно-двигательного аппарата, возникает проблема с пищеварительной системой, возникает хроническая усталость вследствие дефицита сна и отдыха.

С целью выявления статистических различий по показателям одиночества подростков, имеющих разный уровень интернет-зависимости нами был применен непараметрический статистический критерий Н-Крускало-Уоллиса (Приложение 9) для трех независимых выборок (Таблица 2.2.1.).

Как мы видим из таблицы 2.2.1, подростки, имеющие высокий, средний и низкий уровень зависимости статистически различаются по всем видам одиночества: «Уединенность» Нэмп = 16,04 при $p \leq 0,01$; «Диссоциированное» Нэмп = 6,93 при $p \leq 0,05$; «Отчуждающее» Нэмп = 4,40 при $p \leq 0,1$; «Диффузное» Нэмп = 5,40 при $p \leq 0,1$.

Данный результат говорит нам о том, что подростки, имеющие средний и высокий уровни интернет-зависимости, обладают такими типами одиночества, как «Уединенность», «Диссоциированное», «Отчуждающее», «Диффузное».

Это мы можем объяснить тем, что подростки склонны проявлять одиночество, которое толкает их к уходу в виртуальную реальность, компенсирующее им недостаток общения в группе. Мы также можем видеть, что для испытуемых показатель «Уединенность» - субъективно желаем и является необходимым составляющим для самопознания, личностного роста.

Таблица 2.2.1

Особенности одиночества подростков с разным уровнем интернет-зависимости

Наименование показателей	Уровень интернет-зависимости			Н _{эмп}
	Низкий	Средний	Высокий	
	Показатели вида одиночества			
Диффузное	5,61	6,61	6	5,40*
Отчуждающее	5,63	6,30	7,20	4,40*
Диссоциированное	6,5	7,85	8,20	6,93**
Уединенность	5,54	8,02	8,83	16,04***
	Показатели переживания одиночества			
Изоляция	6,15	6,02	9	17,85***
Самоощущение	6,13	10,02	13	20,40***
Отчуждение	7,80	9	10,61	10,04***
Дисфория	9,90	10	11,80	5,12*
Проблемное одиночество	16,45	16,80	13,5	2,44
Потребность в компании	13,25	14,14	10,5	4,51*
Радость уединения	10,60	10,17	10,5	0,16
Ресурс уединения	17,84	17,73	19,5	1,70
Общее переживание одиночества	20,06	29,60	31,20	20,80***
Зависимость от общения	39,90	34,33	43,05	6,20**
Позитивное одиночество	28,60	27,90	29,50	0,80
<i>Примечания: * - $p \leq 0,1$; ** - $p \leq 0,05$; *** - $p \leq 0,01$</i>				

Также обнаружены статистические различия на высоком уровне значимости $p \leq 0,01$ по показателям переживания одиночества «Изоляция» Нэмп = 17,85, «Самоощущение» Нэмп = 20,4, «Отчуждение» Нэмп = 10,04, «Общее переживание одиночества» Нэмп = 20,8.

Это очередной раз подтверждает нам то, что подростки, имеющие средний и высокий уровни интернет-зависимости, испытывают переживание одиночества. И это выражается в отсутствии у подростков людей, с которыми возможен близкий контакт, отсутствие у них значимых связей с окружающими, а также и в том, что подростки констатируют свой образ «Я», как одинокий человек.

У показателя «Зависимость от общения» обнаружен средний уровень значимости $N_{\text{эмп}} = 6,20$ при $p \leq 0,05$. Это означает, что подростки со средним уровнем интернет-зависимости имеют негативное представление об одиночестве и стараются его избегать.

С целью выявления статистических различий по показателям психических состояний и суицидального риска подростков, имеющих разный уровень интернет-зависимости нами был также применен непараметрический статистический критерий H - Крускало-Уоллиса для трех независимых выборок (см. Таблицу 2.2.2.).

Таблица 2.2.2

Особенности психических состояний и суицидального риска подростков с разным уровнем интернет-зависимости

Наименование показателей	Уровень интернет-зависимости			N эмп
	Низкий	Средний	Высокий	
	Показатели психических состояний			
Тревожность	7,18	11,50	8,70	18,95***
Фрустрация	6,22	8,60	8,70	4,60*
Агрессия	8,5	10,80	13,70	8,30**
Ригидность	10,09	12,20	15,33	10,82***
	Показатели суицидального риска			
Алкоголь	6,70	6,80	8,20	0,07
Несчастливая любовь	5,22	5,70	5,83	0,62
Противоправные действия	7,18	7,52	9,83	3,60
Деньги и проблемы с ними	10,70	10,64	9,70	1,10
Добровольный уход из жизни	6,34	6,97	8,70	3,30
Семейные неурядицы	7,81	8,60	7,83	1,50
Потеря смысла жизни	8,40	8,32	9	0,30
Чувство неполноценности	8,60	9,90	6,20	5,50*
Школьные проблемы	5,61	6,94	7,16	2,90
Отношения с окружающими	10,22	11,82	10	2,20
Примечания: * - $p \leq 0,1$; ** - $p \leq 0,05$; *** - $p \leq 0,01$				

Как мы видим из таблицы 2.2.2, подростки, имеющие высокий, средний и низкий уровень зависимости статистически различаются по показателям

психических состояний: «Тревожность» $N_{мп} = 18,95$ и «Ригидность» $N_{мп} = 10,82$ при $p \leq 0,01$; «Агрессия» $N_{мп} = 8,30$ при $p \leq 0,05$; «Фрустрация» $N_{мп} = 4,60$ при $p \leq 0,1$.

Это говорит нам о том, что подросткам с высоким и средним уровнем интернет-зависимости характерны: личностная тревожность, реальные или воображаемые помехи, препятствующие достижению цели; повышенная психологическая активность, стремление к лидерству, затрудненность в изменении намеченной субъектом деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки.

Также обнаружены статистические различия на низком уровне значимости по одному из показателей суицидального риска - «Чувство неполноценности» $N_{мп} = 5,50$ при $p \leq 0,1$. Учитывая общие показатели всех испытуемых, можно отметить, что подростки не склонны к суицидальному риску, но при этом можно судить о факторе «Чувство неполноценности», как о стрессогенной проблеме, влияющем на состояние психологического комфорта подростков.

Результаты полученных данных дают основание полагать, что в нашей выборке показатели методик друг с другом тесно коррелируют.

С целью выявления корреляционных связей между показателями интернет-зависимости, видами одиночества, отношениями личности к одиночеству, различных психических состояний и факторами суицидального риска, нами был применен корреляционный анализ с применением непараметрического коэффициента корреляции Спирмена. Наглядно корреляционные связи представлены на рис. 2.2.8.

Существует значимая корреляционная связь между симптомокомплексом наличия интернет-зависимости «Общий CIAS балл» и видов одиночества: «Уединенность» ($r=0,435$, $p \leq 0,01$), «Диссоциированное» ($r=0,342$, $p \leq 0,01$), «Диффузное» ($r=0,236$, $p \leq 0,05$), «Отчуждающее» ($r=0,224$, $p \leq 0,05$).

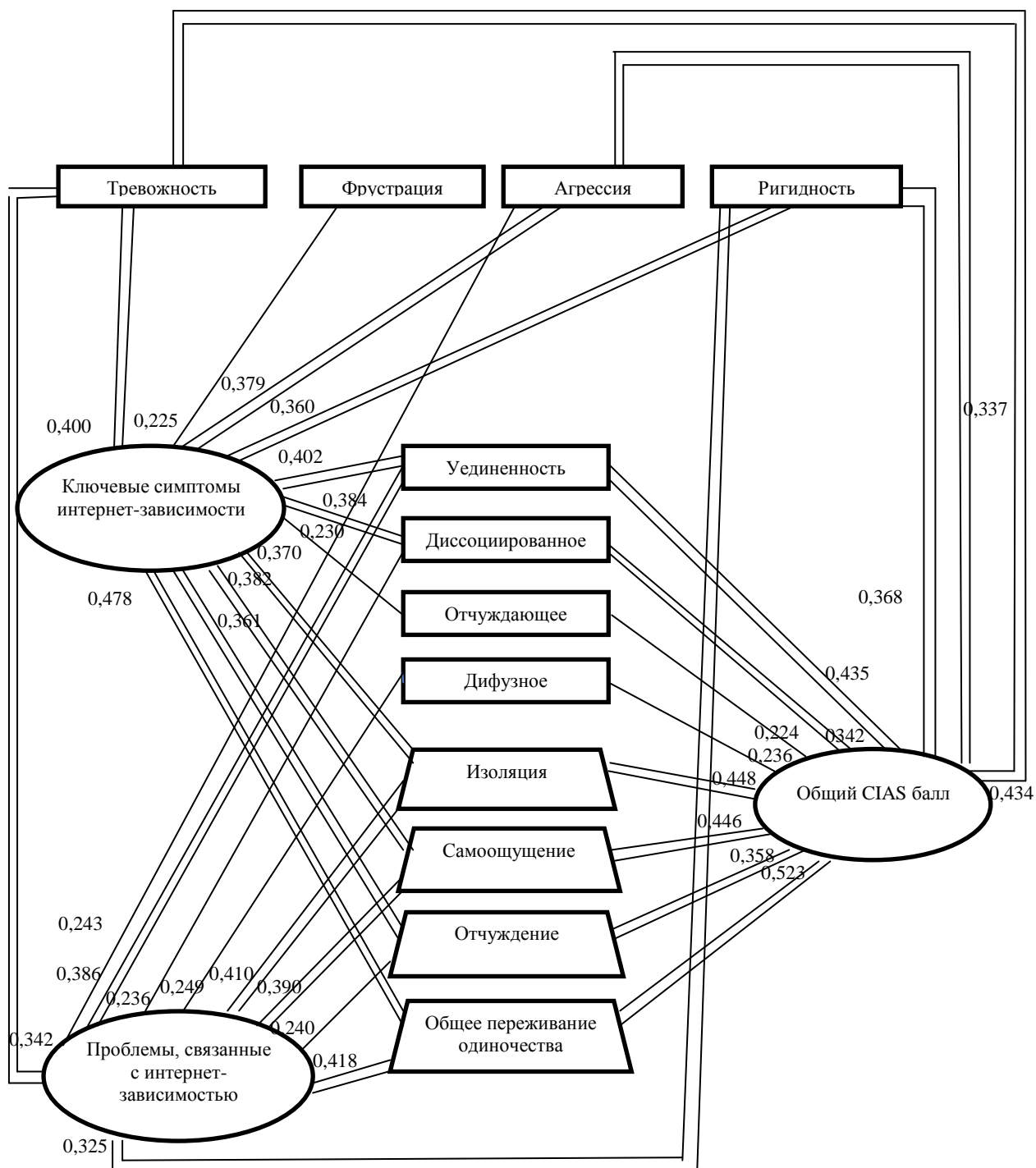


Рисунок 2.2.8. Взаимосвязь между показателями интернет-зависимости, видами одиночества и переживанием одиночества

Это показывает нам, что чем больше подросток испытывает переживание своей непохожести на окружающих людей, потерю своего «Я», отождествление себя с другими, не принимает себя как личность, испытывает при этом проблему взаимоотношений со сверстниками, тем ярче будет

состояние одиночества. Уединяясь, подросток начнёт искать контакты в сети онлайн, что породит склонность к интернет-зависимости.

Также показатель «Общий CIAS балл» связан с экзистенциальными представлениями об отношении личности к одиночеству: «Общее переживание одиночества» ($r=0,523$, $p\leq 0,01$), «Изоляция» ($r=0,448$, $p\leq 0,01$), «Самоощущение» ($r=0,446$, $p\leq 0,01$), «Отчуждение» ($r=0,358$, $p\leq 0,01$). Следовательно, чем выше недостаток эмоциональной близости подростка с людьми, осознание подростком себя как одинокого человека, непринятие его группой сверстников, тем выше будет переживание одиночества, увлеченность подростка виртуальным миром, где он – герой.

Общий показатель наличия интернет-зависимости также связан с различными психическими состояниями: «Тревожность» ($r=0,434$, $p\leq 0,01$), «Агрессия» ($r=0,337$, $p\leq 0,01$), «Ригидность» ($r=0,368$, $p\leq 0,01$). Это говорит нам о том, что подросток, увлечённый Интернетом, испытывает повышенную психологическую активность, тревогу, инфантилен, неспособен к личностному развитию и достижению целей. У подростка возникают ложные чувства, что, благодаря всемирной паутине он «всё может», ему там хорошо и от этого он получает удовлетворение.

Положительная корреляционная связь обнаружена между «Ключевые симптомы интернет-зависимости» и видами одиночества «Уединенность» ($r=0,402$, $p\leq 0,01$), «Диссоциированное» ($r=0,384$, $p\leq 0,01$), «Отчуждающее» ($r=0,230$, $p\leq 0,05$). Это говорит нам о том, что подросток, склонный к интернет-зависимости испытывает чувство одиночества, и чем оно сильнее и тяжелее, тем выше интернет-зависимость.

Общий анализ связи также показал корреляцию показателей «Ключевые симптомы интернет-зависимости» с отношением к одиночеству «Общее переживание одиночества» ($r=0,478$, $p\leq 0,01$), «Самоощущение» ($r=0,382$, $p\leq 0,01$), «Изоляция» ($r=0,370$, $p\leq 0,01$), «Отчуждение» ($r=0,361$, $p\leq 0,01$). Следовательно, имея склонность к интернет-зависимости, подросток испытывает переживание одиночества, в его окружении отсутствуют

значимые связи, близкие люди, он себя отождествляет, как одинокий человек и чем сильнее выражены эти показатели, тем выше склонность к интернет-зависимости.

С ключевыми симптомами интернет-зависимости связаны и психические состояния подростка «Тревожность» ($r=0,400$, $p\leq 0,01$), «Агрессия» ($r=0,379$, $p\leq 0,01$), «Фрустрация» ($r=0,225$, $p\leq 0,01$), «Ригидность» ($r=0,360$, $p\leq 0,01$). Это говорит нам о том, что подростки с низким порогом тревожности, агрессивные, находящиеся в воображаемом мире, склонны к интернет-зависимости.

Существует значимая корреляционная связь между негативными последствиями использования интернета «Проблемы, связанные с интернет-зависимостью» и видами одиночества «Уединенность» ($r=0,386$, $p\leq 0,01$), «Отчуждающее» ($r=0,240$, $p\leq 0,01$), «Диффузное» ($r=0,249$, $p\leq 0,05$), «Диссоциированное» ($r=0,236$, $p\leq 0,05$). Это говорит о том, что все виды одиночества приводят к проблемам, связанным с интернет-зависимостью.

Значимая связь также обнаружена между «Проблемы, связанные с интернет-зависимостью» и показателями отношения подростка к одиночеству «Общее переживание одиночества» ($r=0,418$, $p\leq 0,01$), «Изоляция» ($r=0,410$, $p\leq 0,01$), «Самоощущение» ($r=0,390$, $p\leq 0,01$), «Отчуждение» ($r=0,240$, $p\leq 0,05$). Это позволяет судить о том, что подросток, чувствуя себя покинутым, ненужным, отвергнутым, отождествляет себя с одиноким человеком, стремится к живому общению, которое он может компенсировать только в виртуальном мире.

Также с проблемами, связанными с интернет-зависимостью коррелируют различные психические состояния «Тревожность» ($r=0,342$, $p\leq 0,01$), «Ригидность» ($r=0,325$, $p\leq 0,01$), «Агрессия» ($r=0,243$, $p\leq 0,05$), что говорит нам о том, что подростки, склонные к интернет-зависимости агрессивны, тревожны, трудно переключаются с одной деятельности на другую. Только виртуальное пространство даёт ему то удовлетворение,

которое ему необходимо, поэтому он всё больше старается проводить время в онлайн, заменяя живое общение на виртуальное.

После тестирования учащихся с ними была проведена беседа на тему: «Твое отношение к одиночеству?». Учащимся предлагалось рассмотреть и обсудить несколько вопросов данной темы, чтобы от самих подростков узнать причины их одиночества и тем самым помочь тем, кто чувствует себя одиноким, глубоко переживает это чувство.

1. Что такое одиночество?

6 класс

Многие из них отвечали, что одиночество – это отсутствие друзей и близких и родных людей; отторжение от коллектива, общества.

7-й класс

Для них одиночество - это: состояние человека, когда ему тяжело и не с кем разделить свою печаль; психологическое состояние, при котором человек борется со своими проблемами один.

2. Как вы думаете, необходимо ли человеку одиночество?

Учащиеся, как шестиклассники, так и семиклассники разделились. 53% испытуемых считали, что одиночество необходимо человеку, 40 % подростков говорили, что одиночество не нужно, а 7% склонялись к тому, что одиночество все же иногда нужно.

3. Какой человек может быть одиноким?

6-й класс

Одинокие - могут быть молчаливыми, несчастными, все зависит от круга общения или ситуации, замкнутый человек.

7-й класс

Одинокими могут быть замкнутые люди с заниженной самооценкой, необщительные, молчаливые, с плохим характером, злые.

4. Как вы относитесь к одиночеству?

Проанализировав ответы учащихся, мы можем сказать, что с возрастом подростки начинают лучше относиться к одиночеству, но отношение у них к одиночеству очень разное.

5. Испытывали ли вы чувство одиночества?

Получив ответ на пятый вопрос, мы поняли, что многие испытуемые имеют определенный опыт одиночества и многие из наших учащихся к нему склонны.

Таким образом, ответы учащихся свидетельствуют в большей степени о негативной оценке переживания одиночества, но с возрастом отношение к нему несколько меняется в лучшую сторону.

В целом отношение у подростков к одиночеству разное. Для многих из них переживание одиночества играет положительную роль. Оставаясь наедине, подростки окунаются в свои размышления, занимаются творчеством, слушают музыку или просто наслаждаются этим состоянием, испытывая при этом спокойствие, умиротворение. Самое интересное, что для таких подростков это определенный вид свободы, где они могут быть собой.

Те респонденты, для кого одиночество невыносимо, стараются искать контакты как среди близких, родственников, так и среди сверстников. Их одолевает напряжение, беспокойство, страх остаться никому не нужным.

2.3. Коррекционно-развивающая программа формирования коммуникативных навыков и рекомендации по профилактике переживания одиночества и склонности к интернет-зависимости у подростков.

С целью психологической коррекции острого переживания одиночества у склонных к интернет-зависимости подростков была разработана коррекционно-развивающая программа формирования коммуникативных навыков в профилактике переживания одиночества и склонности к интернет-зависимости у подростков.

По результатам диагностики мы определили **задачи** психокоррекционной работы:

- повышение коммуникативной и социально-психологической компетентности подростков;
- овладение способами конструктивного разрешения конфликтов и поведения в конфликтных ситуациях;
- развитие навыков саморегуляции;
- способствование повышению самооценки у участников группы;
- развитие умения преодоления барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Основными **принципами** коррекционно-развивающей работы являются:

1. Принцип добровольного участия на протяжении всей программы.
2. Принцип учета возрастных особенностей участников подросткового возраста.
3. Принцип равноправного полноценного межличностного общения на занятиях, основанного на взаимном уважении всех участников и полном доверии друг другу.
4. Принцип обратной связи, благодаря которой подросток сможет скорректировать свое последующее поведение. Обратная связь, дает максимальный развивающий эффект.
5. Принцип самодиагностики, который позволит раскрыться участникам и осознать значимость своих проблем.
6. Принцип закрытой группы, т.е. в группе сохраняется постоянный состав (нет притока новых членов на каждом занятии). При этом работа группы будет более продуктивной и в ней возникнут особые процессы, способствующие самораскрытию участников.
7. Принцип гетерогенности, т.е. объединения в группу учащихся, различающихся по возрасту, полу, степени знакомства.
8. Принцип конфиденциальности очень важен, потому как участники группы должны быть полностью уверены в том, что

информация, высказанная ими в ходе тренинга, не выйдет за стены комнаты, а какая либо запись занятий будет производиться только с согласия членов группы.

Основные этапы коррекционно-развивающей программы:

1. Установочный этап – включает сбор диагностического материала;
2. Коррекционно-развивающий этап, включает в себя ориентировочный этап, основной этап, закрепляющий этап;
3. Заключительный этап: анализ и подведение итогов работы.

Основные методы работы программы (тренинга) таковы: игра (психотехнические игры, игровые методы разрешения конфликтных ситуаций, ролевые игры и др.); групповая дискуссия (анализ ситуаций, мозговой штурм и т.д.); психогимнастика и техники телесно-ориентированной терапии, арт-терапия.

Структура занятий:

1. Приветствие (позволяет создать атмосферу группового доверия и принятия).
2. Разминка (воздействие на коммуникативные навыки).
3. Основное содержание занятий (совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач определенного занятия).
4. Рефлексия (выражение эмоционального отношения к занятию).
5. Прощание (по аналогии с ритуалом приветствия).

Сроки реализации программы: каждое занятие рассчитано на 2 академических часа, частота проведения 1 - 2 раза в неделю, продолжительностью 90 минут.

Тематическое планирование коррекционно-развивающей программы представлено в таблице 2.3.1.

Коррекционно-развивающая программа предназначена для подростков, вошедших в экспериментальную группу, которая набиралась по результатам

диагностики из числа детей в возрасте 12-14 лет с повышенным уровнем агрессивности, тревожности, неуверенности.

Таблица 2.3.1

Тематическое планирование коррекционно-развивающей программы

№	Темы занятий	Количество часов
1	«Будем сотрудничать»	1 час 30 мин
2	«Познакомимся поближе»	1 час 30 мин
3	«Я тебя понимаю»	1 час 30 мин
4	«Мои проблемы»	1 час 30 мин
5	«Конфликт»	1 час 30 мин
6	«Эффективные приемы общения»	1 час 30 мин
7	«Полюбить себя»	1 час 30 мин
8	«Мои слабости»	1 час 30 мин
9	«Будь собой, но в лучшем виде»	1 час 30 мин
10	«Прощай...»	1 час 30 мин

Также целесообразно в группу включить подростков, не входящих в экспериментальную группу. При условии такого формирования подростки, имеющие проблемы, будут усваивать позитивные способы поведения не только с помощью ведущих, но и на примерах поведения своих сверстников. Это повысит эффективность занятий.

Более подробно программа представлена в Приложении 8.

Рекомендации для учителей:

- организуйте досуг ребенка так, чтобы оградить его от негатива связанного с интернетом;
- покажите положительную сторону работы с компьютером. Например, программирование, веб-дизайн, графика и т.д.;
- дайте ребенку возможность выразить свои мысли;
- цените в своих учениках индивидуальность, старайтесь увидеть в них личностей;
- доверительно и на равных беседуйте с детьми;
- старайтесь помочь им в трудных моментах;
- не отталкивайте детей, выслушайте, предложите свою помощь;

- интересуйтесь их внешкольной деятельностью;
- разбирайте с ними спорные вопросы и рассматривайте их, как с положительной стороны, так и с отрицательной;
- не осуждайте детей и не конфликтуйте с ними;
- не критикуйте детей;
- старайтесь признать свои ошибки перед детьми, если вы не правы;
- будьте честными и открытыми с ними;
- знайте круг общения детей;
- обращайтесь внимание на то, с каким настроением ребенок пришел на занятия;
- будьте заинтересованными в его психологическом состоянии;
- старайтесь помочь во взаимоотношениях со сверстниками;
- повышайте самооценку детей;
- формируйте в них новые жизненные увлечения;
- не наказывайте детей, а найдите к ним подход;
- обеспечьте детям общение с людьми различных взглядов, особенностями характера, стилями поведения.

Рекомендации для родителей:

- старайтесь поддерживать благоприятные взаимоотношения между всеми членами семьи;
- принимайте ребенка, как личность, человека со своими потребностями, нуждами и желаниями;
- общайтесь на равных со своим ребенком, будьте в курсе его проблем, знайте его круг общения;
- не раздражайтесь и не высмеивайте чувства ребенка, относитесь к нему с уважением, помните о его ранимости и уязвимости;
- занимайтесь совместно какой-либо творческой деятельностью, мастерите, рисуйте, ремонтируйте. Помните, что родители – образец для подражания;

- не критикуйте ребенка, потому, что критика воспринимается им, как отказ родителей понять его увлечение и может вызвать агрессию или замкнутость у ребенка;

- учите ребенка уделять больше времени семье. Например, совершите совместный поход в бассейн, театр, на выставку;

- умеете договариваться с ребенком о времени, которое он будет проводить за компьютером в течение дня, при этом самим необходимо меньше проводить времени за телефоном или компьютером;

- приучите себя знакомиться с сайтами, которые посещает ваш ребенок;

- обсудите с ребенком проблемы, связанные с интернетом, расскажите о порнографии в сети онлайн, напомните, что несовершеннолетние не могут их посещать;

- старайтесь слушать, слышать, понимать и сопереживать, ведь уважение родителей к своему чаду способствует установлению гармонии в семейных отношениях;

- если ребенок к вам обращается с просьбой, отложите свои дела и выслушайте его;

- доверяйте ребенку;

- поддерживайте его в учебе, спорте, увлечениях;

- безусловно любите ребенка и используйте любую возможность высказать ему об этом;

- проявляйте к нему терпение и внимание;

- помните, что ваш подросток нуждается в помощи и поддержке родителей, но и в то же время он старается оградить свой мир от вторжения, и имеет на это полное право.

Следует отметить, что проблема нашего исследования заинтересовала школьников. И пусть даже мы находимся в начале пути преодоления тяжелых форм изучаемых нами феноменов, часть школьников склонных к интернет-зависимости и остро переживающих состояние одиночества мы пригласили участвовать в районном **конкурсе** агитбригад «Мы за здоровый образ жизни».

В конкурсе были ярко отображены проблемы вредных привычек и отношение наших учеников к ним, затронуты проблемы общения, как в виртуальном, так и реальном мире, к которым учащиеся сами предлагали пути решения. Выступление участников в данном конкурсе способствовало укреплению их соматического и психоэмоционального здоровья, формированию убеждения о важности и красоте физической культуры, укрепило их мнение о необходимости «живого» общения.

Ребята с интересом ставили сценки, читали стихи, танцевали и пели. В память о таком замечательном конкурсе мы сняли видео о выступлении корочанских учащихся и подарили им. В дальнейшем ребята сняли фото, как они дома вместо того, чтобы находиться в телефонах, играют в лото, домино.

Таким образом, работа по профилактике интернет-зависимости и переживания одиночества возможна, и она особенно актуальна для современных школьников подросткового возраста.

Из вышесказанного можно сделать вывод о том, что профилактика переживания одиночества и компьютерной зависимости основана на сочетании различных методов и заключается в поэтапной и совместной работе, как учителей, так и родителей подростков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема переживания одиночества и интернет-зависимости подростков изучаются многими авторами, и все они сходятся во мнении, что подростковый период характерен сложностью и важностью происходящих в этом возрасте процессов развития. Переход от детства к взрослости составляет основное содержание и специфическое отличие всех сторон развития в данный период – физического, нравственного, социального, в том числе и психологического, где основными проблемными сторонами являются феномен одиночества и склонность к интернет-зависимости.

Переживание одиночества может тянуться сквозь время, и на протяжении всей жизни «поедать» человека изнутри. Если вовремя не распознать вид одиночества и не осознать его, то в дальнейшей жизни оно может перерасти в проблему. Поэтому важно дифференцировать одиночество, так как, говоря об одиночестве, подросток может иметь в виду разные его виды. Возможно также, что он не упоминает этого слова, а на самом деле испытывает одиночество, которое может быть как позитивным, так и негативным.

По результатам нашего исследования, мы можем сделать вывод о том, что подростки испытывают состояние одиночества различной степени тяжести, переживание одиночества и само отношение подростков к одиночеству, влияют на склонность к интернет-зависимости. Чем тяжелее и острее подростки будут переживать чувство одиночества, испытывать склонность к интернет-зависимости, находясь в социальной изолированности, тем больше вероятность агрессивности и тревожности.

Подростки, остро переживающие одиночество, считают себя покинутыми, брошенными, никому не нужными. Они отстраняются от реальных контактов с окружающими людьми, теряют уверенность в себе, у них начинают доминировать агрессия, враждебность и одним из наиболее существенных последствий, является постепенное формирование на его основе интернет-зависимости, суицидального риска.

Многие подростки рассматривают одиночество, как ресурс для собственного развития, поэтому преобладающим видом одиночества является «Уединенность». Данное состояние они используют, как переживание собственной индивидуальности, личностного роста, для характерно «живое» общение, они не имеют склонности к интернет-зависимости.

Феномен интернет-зависимости представляет собой комплексное социальное явление, развитие которого обусловлено рядом факторов ситуационного и личностного характера.

Подросткам, склонным к интернет-зависимости, свойственны: агрессия, тревожность, мечтательность, значительные нарушения в коммуникативной сфере, то есть они закрыты и обособлены от других в коллективе, конфликтны. Для них характерны все виды одиночества и чем тяжелее подросток переживает одиночество, испытывает отверженность и неприятие сверстниками, непонимание родными и близкими людьми, тем сильнее проявляется склонность к интернет-зависимости. Подростки, не желающие общаться в реальности, значительно больше подвержены интернет-зависимости.

Наше исследование подтвердило наличие положительной связи между переживанием одиночества и склонностью к интернет-зависимости.

Таким образом, гипотеза нашего исследования о том, что интернет-зависимые подростки имеют выраженную степень переживания одиночества, в структуре которого проявляются социальная изолированность, депрессия, враждебность, тревога, агрессия, аутоагрессия, тогда как у подростков без интернет-зависимости переживание одиночества стимулирует личностное развитие, активизирует саморегуляцию личности подтвердилась.

Полученные нами результаты, а так же теоретическая информация по изученной нами проблеме, имеют практическую значимость. На наш взгляд, следует уделять особое внимание подросткам, испытывающим острое переживание одиночества, поскольку от этого зависит формирование интернет-зависимости, а также личности подростков.

Поэтому нами была разработана коррекционно-развивающая программа формирования коммуникативных навыков и рекомендации учителям, родителям по профилактике переживания одиночества и склонности к интернет-зависимости у подростков.

Таким образом, поставленные нами задачи в ходе экспериментального исследования были полностью реализованы. В дальнейшем возможно изучение переживания одиночества у подростков, склонных к интернет-зависимости, на большем количестве испытуемых, с использованием таких показателей, как депрессия, личностные особенности подростков и их социальный статус.

Список использованных источников

1. Амбраумова, А.Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика / А.Г. Амбраумова // Психологический журнал. 1985. № 6. - С.107-115.
2. Абульханова-Славская, К.А. Психология личности в условиях социальных изменений/ К.А. Абульханова-Славская. - М.: ИПРАН, 1993. - С. 7-21.
3. Андрусенко, В.А. Словарь душевных и духовных терминов/ В.А. Андрусенко// - Екатеринбург, 1993. - 30 с.
4. Антипова, И.Г. Отношение к виртуальному общению старшеклассников с разным уровнем переживания одиночества/ И.Г. Антипова, Ю.А. Тушнова, А.В. Кузнецова// Психология обучения. 2016. № 7.С. 103 – 113.
5. Антоненко, А.А. Интернет-зависимое поведение. Клиника и диагностика / А.А. Антоненко, В.Л. Малыгин, Н.С. Хомерики, Е.А. Смирнова // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2011. № 8. - С. 86-92.
6. Антоненко, А.А. Особенности личности подростков, склонных к интернет-зависимому поведению / А.А. Антоненко, В.Л. Малыгин, Н.С. Хомерики, Е.А. Смирнова // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2011. №4. - С. 105-108.
7. Антоненко, А.А. Особенности семейных коммуникаций при интернет-зависимости у детей-подростков / А.А. Антоненко, В.Л. Малыгин, Н.С. Хомерики, Е.А. Смирнова // Психическое здоровье. 2011. № 2 (57). - С. 16 - 46.
8. Антоненко, А.А. Особенности клинических проявлений интернет-зависимого поведения у подростков с различными типами деятельности в сети / А.А. Антоненко // Вестник психотерапии. 2013. № 47 (52). - С. 17 - 38.
9. Антоненко, А.А. Характерологические особенности подростков, предпочитающих различные типы деятельности в сети Интернет / А.А. Антоненко // Психическое здоровье. 2013. № 12. - С. 58-63.
10. Баженова, О.В. Детская и подростковая релаксационная терапия. Практикум / О.В. Баженова. - М.: Генезис, 2016. - 288 с.

11. Байярд, Р.Т. Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей / Р.Т. Байярд, Д. Байярд // - М.: Академический проект, 2015. – 75 с.
12. Березин, В.С. Личностно-развивающий потенциал подростковых конфликтов / В.С. Березин, К.С. Лисецкий // Вестник СамГУ. Серия «Психология». 1996. №1. - С. 32 - 38.
13. Березовская, Р.А Психология XXI века. Сборник материал IV научно - практической конференции молодых ученых / Р.А Березовская. - СПб.: Питер, 2008. - С. 31- 42.
14. Богатырева, Т.Л. Практическому психологу. Цикл занятий с подростками 10-12 лет / Т.Л. Богатырева. - М.: Педагогическое общество России. 2007. - 144 с.
15. Булгаков, А.А Наши неуправляемые подростки / А.А. Булгаков. - М.: Москва, 2008. - 432 с.
16. Бурова, В.А. Зависимость от компьютера и Интернета // [Электронный ресурс] - URL: <http://www.psyline.ru/inzav.htm> (дата обращения: 11.01.2018).
17. Битянова, М.Р Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / М.Р. Битянова. - СПб.: Питер, 2011. - 304 с.
18. Вербицкая, С.Л. От описания особенностей восприятия одиночества к его определению / С.Л. Вербицкая// Прикладная психология. 2001. №5.
19. Вейс, Р. Вопросы изучения одиночества // Лабиринты одиночества. - М.: Прогресс, 1989.
20. Виничук, Н.В. Психология аномального поведения/ Н.В. Виничук. – Издательство Дальневосточного университета, 2004.
21. Войскунский, А.Е. Интернет: воздействие на личность. Гуманитарные исследования в Интернете / А.Е. Войскунский, Ю.Д. Бабаева, О.В. Смылова. – М.: Можайск-Терра, 2000, - 431 с.
22. Выготский, Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т.1. Вопросы теории и истории психологии / Под ред. А.Р. Лурия, М.Г. Ярошевского. - М.: Педагогика, 1982. - 488 с.

23. Выготский, Л.С. Проблема возраста / Л.С. Выготский // Психология развития и возрастная психология: хрестоматия / Е.В. Гурова. М.: Изд-во МНЭГ1У, 2001. - 4.1. Проблемы развития психики. - 316 с.
24. Гасанова, П.Г Психология одиночества / П.Г. Гасанова, М.К. Омарова// – Киев: Общество с ограниченной ответственностью «Финансовая Рада Украины» (Киев), 2017. – 76 с.
25. Голдберг, И. Одиночество как нарушение восприятия времени / И. Голдберг // [Электронный ресурс] - URL: Journalof Contemporary Psychotherapy. Vol. 31. 2001. № 4.
26. Головина, С.А. Психологические условия формирования адекватных способов реагирования на мнения сверстников в подростковом возрасте/ С.А. Головина. 2008. - 26 с.
27. Гиппенрейтер, Ю.Б. Как общаться с ребенком? / Ю.Б. Гиппенрейтер. - М.: АСТ, Астрель, Харвест, 2011. - 121 с.
28. Грецов, А.Г. Тренинги развития с подростками. Творчество, общение, самопознание / А.Г. Грецов. – СПб.: Питер, 2011. - 416 с.
29. Гримак, Л.П. Психические состояния: хрестоматия / Сост. и ред. Л.В. Куликова. - СПб.: Питер, 2001. - 512 с.
30. Гришина, Н.В Психологические проблемы восприятия ситуаций/ Н.В. Гришина // Вестн. С.-Петербур. ун-та.- СПб.: Питер, 2001.
31. Дмитриева, Н.В. Социодинамическая психиатрия / Н.В. Дмитриева, Ц.П. Короленко. М.: Академический проект, Екатеринбург, 2000. - 460с.
32. Долгинова, О.Б. Изучение одиночества как психологического феномена /О.Б. Долгинова// Прикладная психология. 2000. - №4.
33. Донских, Н.В Социальная сеть как фактор социализации личности подростка/ Н.В. Донских, О.О. Тырышкин// [Электронный ресурс] - URL: [http:// detionline.com/ assets/files/journal/11/gost11.pdf](http://detionline.com/assets/files/journal/11/gost11.pdf) (дата обращения 3.09.17).
34. Егоров, А.Ю. Особенности личности подростков с интернет-зависимостью /А. Егоров, Н. Кузнецова, Е. Петрова // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2005. Т. 5. № 2. С. 20–27.

35. Ефремов, А Интернет-зависимость и суицидальное поведение/ А. Ефремов// [Электронный ресурс] - URL: <http://www.b17.ru/article/52704/> (дата обращения 10.06.16).
36. Заворотных, Е.Н Социально-психологические особенности одиночества как субъективного переживания: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук: 19.00.05 / Е.Н. Заворотных. Санкт-Петербург, 2009. - 23 с.
37. Кон, И.С. Возраст и возрастные категории/ И.С. Кон// Психология возрастных кризисов / Сост. К.В. Сельченко. Мн.: Харвест, 2000.
38. Корзюк, А.А. Педагогические условия формирования позитивной я-концепции личности в подростковом возрасте / А.А. Корзюк // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2009. № 12. - С. 240-242.
39. Коростылева, Л.А. Психология самореализация личности: брачно-семейные отношения/ Л.А. Коростылева. - СПб.: СПбГУ, 2000.
40. Корчагина, С.Г. Психология одиночества/ С.Г. Корчагина. М.: Москва, - 2007. -162с.
41. Корчагина, С.Г. Генезис, виды и проявления одиночества/ С.Г. Корчагина. Монография. М.: Москва, 2005.
42. Корчагина, С.Г. Психология одиночества/ С.Г. Корчагина//М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. – 228 с.
43. Куликова, Л.В. Психические состояния / Хрестоматия / Сост. и общая ред. Л.В. Куликова. - СПб.: Питер, 2001.
44. Лебедев, В.И. Одиночество. Психические состояния/ Хрестоматия / Сост. и общая ред. Л.В. Куликова// СПб.: Питер, 2001.
45. Леви, В.Л. Одиноким друг одиноким /В.Л. Леви // М.: Торобоан, 2009. -356 с.
46. Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства / Д.А. Леонтьев // [Электронный ресурс] - URL: http://psyjournal.hse.ru/data/2013/10/31/1283223356/Osin_Leontiev_10-01pp55-81.pdf

47. Макаров, В.К. Психология. Социология. Педагогика / В.К. Макаров, Е.А. Борисова// Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. 2008. № 2. - С. 71-79.
48. Малышева, С.В. Образ-Я и представление о сверстнике у подростков, переживающих одиночество: дис.. канд. психол. наук: 19.00.07 / С.В. Малышева. М.: Москва, 2003. - 214 с
49. Меграбян, А. Психодиагностика невербального поведения/ А. Меграбян. - СПб.: Питер, 2001.
50. Мирошников, М.В. Интернет-зависимость / М.В. Мирошников // Клиника СПО Центр [Электронный ресурс] - URL: <http://www.psychhelp.ru/internet/> (дата обращения:19.01.18)
51. Миускович, Б. Одиночество: междисциплинарный подход / Б. Миускович // Лабиринты одиночества. - М.: Прогресс, 1989.
52. Никифорова, Г.С. Психология здоровья / Г.С. Никифорова.- СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
53. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология. Учебник. - М.: Юрайт, 2012. - 460 с.
54. Перлман, Д. Теоретические подходы к одиночеству // Лабиринты одиночества Н. Е. Покровский. - М.: Прогресс, 1989. - С. 152 - 169.
55. Прохоров, А.О. Практикум по психологии состояний: учебное пособие / А.О. Прохоров. – СПб: Речь, 2004. – 480 с.
56. Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика/ Д.Я. Райгородский.- М.: Бахрах, 2011.- 523 с.
57. Райгородский, Д.Я. Психология самосознания. Хрестоматия / Д.Я. Райгородский. - Самара, 2003. - 672 С.57.
58. Райгородский, Д.Я. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия / Д.Я. Райгородский. – Самара.: Бахрах-М, 2000. - 656 с.
59. Райс, Ф. Психология подросткового возраста / Ф. Райс, К. Долджин. - СПб.: Питер, 2014. - 816 с.

60. Роджерс, К. Путь к целостности: человеко-центрированная терапия на основе экспрессивных искусств/ К. Роджерс // Вопросы психологии. 1995. №1 - с.132 -139.
61. Руецкий, М Социальные сети: парадокс зависимости и квазиобщения/ М. Руецкий// [Электронный ресурс] - URL: <http://psyfactor.org/lib/web-4.htm> (дата обращения 15.01.18).
62. Рыжакова, Е.В. Феномен одиночества опыт культурологического анализа. Автореф. дисс. на соискание ученой степени кандидата психологических наук: 24.00.01 / Е.В. Рыжакова. Шуя, 2012. - 21 с.
63. Сагалакова, О.А. Социальная тревога в подростковом и юношеском возрасте в контексте психологической безопасности/ О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев, И.Я. Стоянова, О.В. Терехина, Ю.А. Шухлова // Журнал Вопросы психологии. 2016. № 6 С. 63-75.
64. Самсонова, Г.Х. Персональный сайт психолога Г.Х. Самсоновой. - [Электронный ресурс] - URL: <http://chronicles.moy.su/> (дата обращения 21.11.17).
65. Солдатова, Г.У. Обратная сторона цифровой компетентности российских подростков: иллюзия компетентности и рискованное поведение онлайн/ Г.У. Солдатова, Е.И. Рассказова // Журнал психологии. 2017. № 3. - С. 3 -15
66. Соловьева, Н.В. Условия и факторы развития подростка / Н.В.Соловьева // Мир психологии. 2007. № 4. - С. 76-83.
67. Тайгулова, Г.С. Типологии феномена одиночества в современной психологии личности / Под ред. Н.Я. Большуновой, О.А. Шамшиковой // Социокультурные проблемы современного человека: материалы IV Международной научно-практической конференции: Часть I. Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2010.
68. Токарева, М.Н Теоретические основы изучения проблемы одиночества и ее взаимосвязь с общением в социальных сетях/ М.Н. Токарева// [Электронный ресурс] - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-osnovy-izucheniya->

problemy-odinochestva-i-ee-vzaimosvyaz-s-obscheniem-v-sotsialnyh-setyah (дата обращения 26.04.18).

69. Трубникова, С.Г. Психология одиночества: Генезис, виды, проявления: дисс.кан. псих. наук / С.Г. Трубникова. – М.: Москва, 1999. – 195 с.

70. Хараш, А Психология одиночества / А. Хараш// [Электронный ресурс] - URL: <http://incognita.avtor.ws/poznavatelnoe/psihologiya/psihologiya-odinochestva-a-u-harash/> (дата обращения 22.04.14).

71. Хорни, К. Психоанализ и культура. Избранные труды Карен Хорни и Эриха Фромма. - М.: Юрист, 1995. – 623 с.

72. Хрящева, Н.Ю. Особенности психических состояний в условиях изоляции / Психические состояния. Хрестоматия / Л.В.Куликова. - СПб.: Питер, 2014. – 512 с.

73. Хухлаева, О.В. Психология подростка: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. -3-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2008. -160 с.

74. Цой, Н.А. Феномен интернет-зависимости и одиночество / Н.А. Цой // Социологические исследования. 2011. №12 (332). - С. 98-108.

75. Цой, Н.А. Низкий самоконтроль как один из детерминирующих социальных факторов феномена интернет-зависимости / Н.А. Цой // Журнал социологии и социальной антропологии. Том XIV. 2011. №4 (57). - С. 72-85.

76. Цой, Н.А. Индивидуальные особенности формирования интернет-зависимости / Н.А. Цой // Гуманитарные исследования в Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. 2011. №3 (15). - С. 78-82.

77. Юрченко, И.В. Подростковая агрессия / И.В. Юрченко. - М.:LAP LambertAcademicPublishing, 2012. 144. - 24 с.

78. Юрьева, Л.Н Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика/ Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот// Монография.- Днепропетровск: Пороги, 2006. – 196 с.

79. Янг, Дж. И. Одиночество, депрессия и когнитивная терапия: теория и ее применение // Лабиринты одиночества / общ.ред. и предисл. Н.Е. Покровский - М.:Владос, 2002. – 552 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Особенности одинокой личности в контексте различных подходов

Подходы	Представители	Причины одиночества	Характеристика личности
1. Психодинамический	К. Хорни, Д. Зилбург, Г. Салливан, Ф. Фромм-Рейхман, Бартон, Феррера, Рубенс, Лидерман,	Переживание сосредоточено на раннем возрасте, когда формируется доверие и недоверие к миру. Базовая черта – безопасность. Столкновение врожденного с социальным приводит к уходу от реальности.	Самолюбование, эгоцентричность и враждебность к окружающему.
2. Социологический (концепция нашла свое отражение в известной монографии «Одинокая толпа» Д. Рисмен)	Карл Боумен, Дэвид Рисмен, Р. Слейтер	Переживание одиночества обусловлено действием внешних факторов и объясняется как модальное качество личности и социальных сил. Ослабление связи в малой группе, изменения семейной и социальной мобильности.	Экстернальность, зависимость от других, постоянно контролирует свои связи, испытывает чувство заброшенности, беспомощности.
3. Когнитивный	А. Бэк, Дэниел Перлман, Энн Пэпло, Карен Рук, Дж. Янг,	Несоответствие желаемого и действительного. Низкий уровень социальных контактов, прекращение установившихся связей.	Низкая самооценка и концентрация внимания, ориентация на самих себя, проявление цинизма, недоверия, «самооколдовывание одиночеством» (стоит признать себя одиноким как состояние начинает приобретать реальные черты)
4. Интеракционистский	Р. Вейс, Велло Серма	Выделяют ситуативный и личностный аспекты одиночества. Проявление глубокого личностного кризиса. Образование связей, не приводящих к полезному научению. В результате возникает эмоциональная и социальная изоляция.	В первом случае нет привязанности к другому человеку, вдругом - нет достаточного окружения людей, в результате чего контакты малочисленны или отсутствуют.
5. Феноменологический	К. Роджерс, Уильям Садлер, Томас	Подчеркивают существующий разрыв	Переживает оторванность от

	Джонсон	между «чистыми» образцами общения и межличностных отношений, присущими сознанию (феноменологическими, идеалами), и реальным состоянием индивидуальной сетки общения.	«массы», определенную отдельность, «неправильность», непохожесть на других, погруженность человека в себя. Стоит индивиду устранить «охранительные барьеры» на пути к собственному «Я», полагая, что собственная истинность и искренность обеспечат ему полноту общения с другими людьми, как он оказывается «жертвой одиночества».
6.Приватный	Валериан Дерлега, Стефан Маргулис	Невозможность достигнуть оптимального уровня самораскрытия личности со временем приводит к возрастанию уровня переживанию одиночества. Поверхностность межличностных контактов, не затрагивающих глубинной психической реальности, скоротечность отношений, их формальность и прагматичность в совокупности формируют у человека чувство одиночества	Имеют особую потребность в доверительных, душевных отношениях с другими людьми.
7.Экзистенциальный (рассматривает одиночество как имманентное психике, то есть внутренне присущее, согласно самой природе человека)	Н. Е. Покровский, Карла Мустакаса, Ирвина Ялома, Бен Миускович, Н. А. Бердяева, К. Ясперс,	Все люди изначально и конечно одиноки. Умение находиться в состоянии одиночества спасает экзистенциальную сущность человека от растворения в социуме.	Человек активно противоборствует с другими людьми, отстаивая право на собственное уникальное и неповторимое существование, на свою самость
8.Гуманистический (связан с личностным	А. Маслоу, С. Н. Соловьев, Н. А.	Истинное самопознание	Человек, стремящийся к самопознанию,

ростом, развитием)	Бердяев, Е. Н. Трубецкой, И. А. Ильин, Н. О. Лосский, П. А. Флоренский	невозможно вне одиночества. И здесь важным является характер переживания данного состояния.	самосовершенствованию и собственной актуализации
9.Биологический	Дж. РэлфОди	Одиночество имеет биологические корни. Социокультурное разнообразие животных и людей, безусловно, определяет силу и характер переживания одиночества.	Одиночество связано с самоустранением, независимо от того, кто окружает человека - люди или природа. Страх, боязнь остракизма или боязнь встретить замкнутое и каменное сердце, когда нужна нежность - отягчают переживание одиночества.
10.Общесистемный	Дж. Фландерс, Дж. Миллер,	Одиночество выступает своеобразным индикатором социально-психологического неблагополучия человека и функциональным указанием живой системе на необходимость сменить уровень самореализации.	Застенчивость, неуверенность в своих начинаниях, тревожность.

**Опросник для определения вида одиночества
С.Г. Корчагина**

Инструкция: Вам предлагается 30 вопросов или утверждений и два варианта ответов на них (да или нет), выберете тот, который наиболее соответствует вашему представлению о себе.

Вопросы

1. Думаете ли Вы о том, что никто не знает Вас по-настоящему?
2. Испытываете ли Вы в последнее время недостаток в дружеском общении?
3. Думаете ли Вы о том, что близкие и друзья не очень-то беспокоятся о Вас?
4. У Вас возникает мысль о том, что по-настоящему Вы никому не нужны? (легко справятся и без Вас)?
5. Опасаетесь ли Вы показаться навязчивым со своими откровениями?
6. Кажется ли Вам, что Ваша смерть не принесет особых страданий близким и друзьям?
7. Есть ли в Вашей жизни люди, с которыми Вы чувствуете себя «своим»?
8. Бывает ли так, что Вы испытываете противоположные чувства по отношению к одному и тому же человеку?
9. Ваши чувства носят порой экстремальный характер?
10. Бывает ли у Вас ощущение, что вы «не от мира сего», все у Вас не так, как у других?
11. Вы больше стремитесь к своим друзьям, чем они к Вам?
12. Считаете ли Вы, что больше отдаете людям, чем получаете от них?
13. У Вас хватает душевных сил истинно глубоко сопереживать другому человеку?
14. Находите ли Вы средства в полной мере выразить свое сопереживание страдающему?
15. Захватывает ли Вас переживание (тоска, сожаление, боль, раскаяние) о чем-то безвозвратно ушедшем?
16. Замечаете ли Вы, что люди почему-то сторонятся Вас?
17. Трудно ли Вам простить себя за слабость, ошибку, оплошность?
18. Хотелось бы Вам как-то изменить себя?
19. Считаете ли Вы нужным что-то менять в своей жизни?
20. Чувствуете ли Вы достаточный резерв сил, чтобы самостоятельно изменить свою жизнь к лучшему?
21. Испытываете ли Вы перегруженность поверхностными социальными контактами?
22. Чувствуете ли Вы, что другие люди понимают, что Вы отличаетесь от них и в общем-то – «чужой»?
23. Ваше настроение, состояние зависит от настроения, состояния, поведения других людей?
24. Вам нравится быть наедине с собой?
25. Когда Вы чувствуете, что не нравитесь кому-то, стремитесь ли изменить о себе мнение?
26. Стремитесь ли Вы к тому, чтобы все и всегда Вас правильно понимали?
27. Считаете ли Вы, что хорошо знаете свои привычки, особенности, склонности?
28. Бывает ли так, что Вы сами себя удивляете неожиданным поступком (реакцией, словом)?
29. Случается ли так, что Вы не можете установить устраивающие Вас отношения?
30. Было ли когда-нибудь так, что Вы чувствовали себя полностью принятым, понятым?

Обработка результатов и интерпретация

Обработка производится в соответствии с ключом, простым суммированием баллов.

Ключ		
Диффузное	«+»	4, 6, 11, 12, 13, 14, 21, 23, 25, 26
	«-»	2, 24, 27
Отчуждающее	«+»	1, 2, 5, 16, 22, 24, 27, 29
	«-»	11, 13, 14, 23, 25, 26, 30
Диссоциированное	«+»	1, 4, 7, 8, 9, 10, 12, 15, 19, 28
	«-»	17, 20, 27, 30
Состояние одиночества (без определения вида)	«+»	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 16, 29, 22
	«-»	13, 14, 30, 24

Людей переживающих диффузное одиночество, отличает подозрительность в межличностных отношениях и сочетание противоречащих личностных и поведенческих характеристик: сопротивление и приспособление в конфликтах; наличие всех уровней эмпатии; возбудимость, тревожность и эмотивность характера, коммуникативная направленность.

В состоянии острого переживания диффузного одиночества человек стремится к другим людям, надеясь найти в общении с ними подтверждение собственного бытия, своей значимости. Это не удается, потому что человек не общается в собственном смысле, не делится своим, не обменивается, а лишь примеривает на себя личину другого, то есть отождествляется с ним, становясь как бы живым зеркалом.

Такие люди очень остро реагируют на стрессы, выбирая стратегию поиска сочувствия и поддержки. Интуитивно предчувствуя свое истинное, экзистенциальное одиночество, человек испытывает колоссальный страх. Он пытается «убежать» от этого ужаса к людям и выбирает ту стратегию взаимодействия с ними, которая, по его мнению, обеспечит ему хотя бы временное принятие – идентификацию. Он демонстрирует абсолютное согласие с мнениями, принципами, моралью, интересами того, с кем коммуницирует. По сути, человек начинает жить психическими ресурсами объекта идентификации, то есть существовать за счет другого. Стремясь к истинному человеческому общению, он действует так, что не оставляет себе не малейшего шанса осуществить данное стремление. Следствием этого, конечно, является жесточайшее переживание одиночества, наполненное страхом, разочарованием и ощущением бессмысленности своего существования.

Следствием преобладания в личности тенденции к обособлению является отчуждение человека от других людей, норм и ценностей, принятых в обществе, мира в целом. При этом наблюдается потеря значимых связей и контактов, интимности, приватности в общении, способности к единению. Человек чувствует себя покинутым, потерянным, заброшенным в чуждый и непонятный ему мир. Он не может уже найти необходимый отклик и понимание. Осознание невозможности быть выслушанным, понятым, принятым зачастую приводит к убеждению в собственной ненужности, неинтересности. Когда мысль об этом овладевает сознанием, теряется интерес к жизни вообще. Человек оценивает свое бытие как оторванное от себя. Его жизнь протекает будто

во сне, и он неосознанно отвечает ей тем, что сумел выделить в ней и акцентировать: отверженностью, неприятием, небрежением.

Подобное отношение к жизни делает ее столь невыносимой, что нередко возникают мысли о самоубийстве. Обычно мы наблюдаем у таких людей недоверие, подозрительность, приписывание другим плохих намерений, тоску, депрессию, режу – тревогу. Это не удивительно, если понять, что человек находится в состоянии одиночества осознанного, не имея возможности с кем-то поделиться, потому что рядом, по его представлениям, нет никого, способного выслушать и понять). Термин «отчуждающее» предполагает протяженность процесса и состояния во времени, с одной стороны, с другой – двусторонний характер отчуждения, то есть со временем объекты отчуждения становятся его субъектами и сами проявляют это по отношению к человеку, переживающему такой вид одиночества.

Следующий вид одиночества – диссоциированное – представляет собой наиболее сложное состояние, как по переживаниям, так и по происхождению и проявлениям. Генезис его определяется ярко выраженными процессами идентификации и отчуждения и резкой их сменой по отношению даже к одним и тем же людям. Сначала человек отождествляет себя с другим, принимая его образ жизни и следуя ему, безгранично доверяет «как самому себе». Именно это «как самому себе» составляет основу для понимания психологического генезиса данного состояния. После полной идентификации следует резкое отчуждение от того же объекта, что отражает истинное отношение человека к самому себе. Одни стороны своей личности принимаются человеком, другие – категорически отвергаются. Как только проекция этих отверженных качеств находит свое отражение в объекте идентификации, последний сразу же отвергается весь целиком, то есть происходит резкое и безоговорочное отчуждение. Чувство одиночества при этом острое, четкое, осознаваемое, болезненное.

Диссоциированное одиночество выражается в тревожности, возбудимости и демонстративности характера, противоборстве в конфликтах, личной направленности, сочетании высокой и низкой эмпатии (при отсутствии среднего уровня), эгоистичности и подчиняемости в межличностных отношениях, что, безусловно, является противоположными тенденциями.

Субъективно позитивный вид одиночества – управляемое одиночество, или уединенность, представляет собой вариант переживания психологической отдельности, собственной индивидуальности, который личностно обусловлен оптимальным соотношением результатов процессов идентификации и обособления. Это динамическое равновесие можно рассматривать как одно из проявлений психологической устойчивости личности относительно воздействий социума

**Дифференциальный опросник переживания одиночества:
структура и свойства (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев).**

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». Соответствующий выбранный вариант, отметьте галочкой или кружком.

Утверждение	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен
1. Я чувствую, что нахожусь в ладу с окружающими меня людьми.				
2. Я чувствую себя одиноким.				
3. Для меня не так уж важно, окружают ли меня другие люди.				
4. Я испытываю недостаток в дружеском общении.				
5. Когда рядом со мной никого нет, я испытываю скуку.				
6. Я люблю оставаться наедине с самим собой.				
7. Нет людей, с которыми я был бы по-настоящему близок.				
8. Я ощущаю себя частью группы друзей.				
9. Я не люблю оставаться один.				
10. Нет никого, к кому бы я мог обратиться.				
11. Одинокие люди нуждаются в помощи.				
12. Мне трудно найти людей, с которыми можно было бы поделиться моими мыслями.				
13. У меня мало общего с теми, кто меня окружает.				
14. Я люблю помечтать в одиночестве.				
15. Мне всегда не хватает общения.				
16. В одиночестве приходят интересные идеи.				
17. Если человек одинок, значит, у него проблемы в общении.				
18. Мне трудно быть вдали от людей.				

19. Бывают чувства, ощутить которые можно лишь наедине с собой.				
20. Есть люди, которые по-настоящему понимают меня.				
21. Есть люди, с которыми я могу поговорить.				
22. Чтобы понять какие-то важные вещи, человеку необходимо остаться одному.				
23. Когда я остаюсь один, я не испытываю неприятных чувств.				
24. Я чувствую себя покинутым.				
25. В одиночестве голова работает лучше.				
26. Семья необходима человеку, потому что помогает спастись от одиночества.				
27. Люди вокруг меня, но не со мной.				
28. В одиночестве человек познает самого себя.				
29. Мои социальные связи не глубоки.				
30. Я плохо выношу отсутствие компании.				
31. В одиночестве я чувствую себя самим собой.				
32. Худшее, что можно сделать с человеком – это оставить его одного.				
33. Лишение общения вынести не легче, чем лишение воды и пищи.				
34. Мне кажется, что меня никто не понимает.				
35. Когда я один, мне в голову приходят только тоскливые мысли.				
36. Мне хорошо дома, когда я один.				
37. Когда я остаюсь один, я испытываю дискомфорт.				
38. Даже наедине с собой можно не чувствовать одиночества.				

39. Без общения с людьми человек теряет самого себя.				
40. В одиночестве каждый видит в себе то, что он есть на самом деле.				

Полная версия опросника содержит 40 утверждений, сгруппированных в 8 субшкал и 3 шкалы:

Субшкала 1 «Изоляция» содержит утверждения, говорящие об отсутствии людей, с которыми возможен близкий контакт.

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

Субшкала 3 «Отчуждение» подчёркивает отсутствие значимых связей с окружающими людьми.

Субшкала 4 «Дисфория одиночества» измеряет негативные чувства, связанные с пребыванием в одиночестве.

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

Субшкала 6 «Потребность в компании» измеряет переживаемую потребность в общении.

Субшкала 7 «Радость уединения» измеряет принятие человеком одиночества и уединения.

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

Сумма субшкал 1-3 даёт балл по шкале «Общее одиночество», отражающей степень актуального ощущения одиночества, нехватки близкого общения с другими людьми. Высокие баллы по 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 шкале свидетельствуют о том, что респондент не испытывает болезненного переживания одиночества, связанного с нехваткой близости или общения, и не считает себя одиноким человеком.

Сумма субшкал 4-6 даёт 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.

Сумма субшкал 7-8 даёт 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.

Интерпретация

Вариант ответа	В прямых значениях	В обратных значениях
Не согласен	1 балл	4 балла
Скорее не согласен	2 балла	3 балла
Скорее согласен	3 балла	2 балла
Согласен	4 балла	1 балл

Полная версия

Шкала	В прямых значениях	В обратных значениях
Изоляция	7, 10, 12	20, 21
Самоощущение	2, 4, 15, 24, 34	
Отчуждение	13, 27, 29	1, 8
Дисфория	5, 35, 37	23, 38
Проблемное одиночество	11, 17, 26, 32, 39	
Потребность в компании	9, 18, 30, 33	3
Радость уединения	6, 14, 31, 36	
Ресурс уединения	16, 19, 22, 25, 28, 40	
Общее переживание одиночества	2, 4, 7, 10, 12, 13, 15, 24, 27, 29, 34	1, 8, 20, 21
Зависимость от общения	5, 9, 11, 17, 18, 26, 30, 32, 33, 35, 37, 39	3, 23, 38
Позитивное одиночество	6, 14, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 36, 40	

Обратные пункты (помечены звездочкой) необходимо предварительно инвертировать (перевести из восходящей шкалы 1 2 3 4 в нисходящую 4 3 2 1). Затем для расчета общих показателей по каждой шкале необходимо сложить обведенные респондентом ответы по пунктам, входящим в каждую шкалу.

Шкала интернет-зависимости С. Чена

(ChenInternetaddictionScale - CIAS)

(S.-H. Chen, 2003)

(адаптация В.Л. Малыгина, К.А. Феклисова).

Перед тестированием задается вопрос: «Вы пользовались интернетом в течение последних 6 месяцев?». Если - «Да», то продолжайте тестирование. Если - «Нет» - остановитесь на этом, пожалуйста.

Инструкция: Подберите и запишите наиболее подходящий Вам вариант ответа для каждого из следующих вопросов.

Варианты ответов:

1. Совсем не подходит (1 балл)
2. Слабо подходит (2 балла)
3. Частично подходит (3 балла)
4. Полностью подходит (4 балла)

1. Мне не раз говорили, что я провожу слишком много времени в Интернете.
2. Я чувствую себя некомфортно, когда я не бываю в Интернете в течение определенного периода времени.
3. Я замечая, что все больше и больше времени провожу в сети.
4. Я чувствую, беспокойство и раздражение, когда Интернет отключен или недоступен.
5. Я чувствую себя полным сил, пребывая онлайн, несмотря на чувствующуюся ранее усталость.
6. Я остаюсь в сети в течение более длительного периода времени, чем намеревался, хотя я и планировал только «зайти на минутку».
7. Хотя использование Интернета негативно влияет мои отношения с другими людьми, количество времени, потраченного на Интернет, остается неизменным.
8. Несколько раз (>1) я спал менее четырех часов из-за того, что «завис» в Интернете.
9. За последний семестр (или за последние 6 месяцев) я стал гораздо больше времени проводить в сети.
10. Я переживаю или расстраиваюсь, если приходится прекратить пользоваться Интернетом на определенный период времени.
11. Мне не удается преодолеть желание войти в сеть.
12. Я отмечаю, что я выхожу в Интернет вместо личной встречи с друзьями.
13. У меня болит спина или я испытываю другого рода физический дискомфорт после сидения в Интернете.
14. Мысль зайти в сеть приходит мне первой, когда я просыпаюсь утром.
15. Пребывание в Интернете привело к возникновению у меня определенных неприятностей в школе или на работе.
16. Пребывая вне сети в течение определенного периода времени, я ощущаю, что упускаю что-то.
17. Мое общение с членами семьи сокращается из-за использования Интернета.
18. Я меньше отдыхаю из-за использования Интернета.
19. Даже отключившись от Интернета после выполненной работы, у меня не получается справиться с желанием войти в сеть снова.
20. Моя жизнь была бы безрадостной, если бы не было Интернета.
21. Пребывание в Интернете негативно повлияло на мое физическое самочувствие.
22. Я стараюсь тратить меньше времени в Интернете, но безуспешно.
23. Для меня становится обычным спать меньше, чтобы провести больше времени в Интернете.
24. Мне необходимо проводить всё больше времени в Интернете, чтобы получать то же

удовлетворение, что и раньше.

25. Иногда у меня не получается поесть в нужное время из-за того, что я сижу в Интернете.

26. Я чувствую себя усталым днем из-за того, что ночью сидел в Интернете.

Шкалы Теста Чена (CIAS)

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

Wit(симптомы отмены): 2, 4, 5, 10, 16

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

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

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

Каждый вопрос обозначен цифрами 1,2,3,4

Оценка шкал: суммировать все пункты шкалы

1. Ключевые симптомы Интернет-зависимости.

$IA-Sym = Com(\text{компульсивные симптомы}) + Wit(\text{симптомы отмены}) + Tol(\text{симптомы толерантности})$

2. Проблемы, связанные с интернет-зависимостью

$IA-RP = ИН(\text{внутриличностные проблемы и проблемы со здоровьем}) + ТМ(\text{проблемы с управлением временем})$

3. Общий CIAS балл = Com + Wit + Tol + ИН + ТМ

На основе результатов первичного анализа и адаптации нами предлагаются следующие пороги оценки интернет зависимого поведения при использовании шкалы Чена:

А) Минимальный риск возникновения интернет зависимого поведения

Значения показателей по основным шкалам (оценка средних):

1. Шкала компульсивных симптомов (Com): 7.5

2. Шкала симптомов отмены (Wit): 7.875

3. Шкала толерантности (Tol): 6.5

4. Шкала внутриличностных проблем и проблем связанных со здоровьем (ИН): 8.875

5. Шкала управления временем (ТМ): 7.25

Ключевые симптомы интернет зависимости (КСИЗ): 21,875

Проблемы связанные с Интернет зависимостью (ПИЗ): 16, 125

Общий CIAS балл =(Com + Wit + Tol + ИН + ТМ) от 27 до 42.

В) Склонность к возникновению интернет зависимого поведения

Значения показателей по основным шкалам (оценка средних):

Шкала компульсивных симптомов: 9.78947

Шкала симптомов отмены: 11, 52632

Шкала толерантности: 7, 89474

Шкала внутриличностных проблем и проблем связанных со здоровьем: 11, 89474

Шкала управления временем: 10, 63158

Ключевые симптомы интернет зависимости (КСИЗ): 29, 47368

Проблемы связанные с Интернет зависимостью (ПИЗ): 22, 84211

Общий CIAS балл =(Com + Wit + Tol + ИН + ТМ) от 43 до 64

С) Выраженный и устойчивый паттерн Интернет зависимого поведения

Значения показателей по основным шкалам (оценка средних):

Шкала компульсивных симптомов: 13.5

Шкала симптомов отмены: 17.5

Шкала толерантности: 11.667

Шкала внутриличностных проблем и проблем связанных со здоровьем: 17, 167

Шкала управления временем: 15, 834

Ключевые симптомы интернет зависимости (КСИЗ): 42, 667

Проблемы связанные с Интернет зависимостью (ПИЗ): 33,00

Общий CIAS балл =(Com + Wit + Tol + ИН + ТМ) от 65 и выше.

Опросник Г. Айзенка

Инструкция: «напротив каждого утверждения ставим одну из трех цифр: 2, 1, 0. Если утверждение Вам подходит, то поставьте цифру 2; если не совсем подходит - цифру 1; если не подходит- 0».

Вопросы анкеты

1. Часто я не уверен в своих силах.
2. Нередко мне кажется безысходным положение, из которого можно было бы найти выход.
3. Я часто оставляю за собой последнее слово.
4. Мне трудно менять свои привычки.
5. Я часто из-за пустяков краснею.
6. Неприятности меня сильно расстраивают, и я падаю духом.
7. Нередко в разговоре я перебиваю собеседника.
8. Я с трудом переключаюсь с одного дела на другое.
9. Я часто просыпаюсь ночью.
10. При крупных неприятностях я обычно виню только себя.
11. Меня легко рассердить.
12. Я очень осторожен по отношению к переменам в моей жизни.
13. Я легко впадаю в уныние.
14. Несчастья и не удачи ничему меня не учат.
15. Мне приходится часто делать замечания другим.
16. В споре меня трудно переубедить.
17. Меня волнуют даже воображаемые неприятности.
18. Я часто отказываюсь от борьбы, считая её бесполезной.
19. Я хочу быть авторитетом для окружающих.
20. Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы избавиться.
21. Меня пугают трудности, с которыми мне предстоит встретиться.
22. Нередко я чувствую себя беззащитным.
23. В любом деле я не довольствуюсь малым, я хочу добиться максимального успеха.
24. Я легко сближаюсь с людьми.
25. Я часто копаюсь в своих недостатках.
26. Иногда у меня бывают состояния отчаяния.
27. Мне трудно сдерживать себя, когда я сержусь.
28. Я сильно переживаю, если в моей жизни что-то сильно меняется.
29. Меня легко убедить.
30. Я чувствую растерянность, когда у меня возникают трудности.
31. Предпочитаю руководить, а не подчиняться.
32. Нередко я проявляю упрямство.
33. Меня беспокоит состояние моего здоровья.
34. В трудные минуты я иногда веду себя по-детски.
35. У меня резкая грубоватая жестикуляция.
36. Я не охотно иду на риск.
37. Я с трудом переношу время ожидания.
38. Я думаю, что ни когда не смогу исправить свои недостатки.
39. Я мстителен.
40. Меня расстраивают даже незначительные нарушения моих планов.

Ключ

1. Шкала тревожности: 1, 5, 9, 13,17, 21, 25, 29, 33, 37.
2. Шкала фрустрации: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38.
3. Шкала агрессии: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.
4. Шкала ригидности: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

При обработке результатов подсчитывается количество ответов «1» и «2», совпавших с ключом. За каждый совпавший с ключом ответ «2» начисляется 2 балла, за ответ «1» - 1 балл. Затем ответы по каждой шкале суммируются. Средний балл по каждой шкале -10.

Превышение его свидетельствует о преобладании исследуемого качества в структуре личности.

Характеристики, которые исследуются в опроснике, имеют следующее определение:

Личностная тревожность- склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги;

Фрустрация - психическое состояние, возникающее вследствие реальной или воображаемой помехи, препятствующей достижению цели;

Агрессия - повышенная психологическая активность, стремление к лидерству путем применения силы по отношению к другим людям.

Ригидность – затрудненность в изменении намеченной субъектом деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки.

Выявление суицидального риска у детей (А.А. Кучер, В.П. Костюкевич)

Инструкция: Внимание ребенка сосредотачивается на тесте, цель которого вуалируется как определение интеллектуальных способностей ребенка. Ребенку зачитываются выражения, его задача соотнести их с соответствующими колонками заранее подготовленной таблицы в бланке ответа. На обдумывание внутреннего смысла выражения и определение темы его содержания отводится 5-7 секунд. Если ребенок не может отнести услышанное выражение к какой-либо теме, он его пропускает. Убедившись, что ребенок готов к работе, приступите к чтению высказываний.

Текст методики

1. Выкормил змейку на свою шейку.
2. Собрался жить, да взял и помер.
3. От судьбы не уйдешь.
4. Всякому мужу своя жена милее.
5. Загорелась душа до винного ковша.
6. Здесь бы умер, а там бы встал.
7. Беду не зовут, она сама приходит.
8. Коли у мужа с женою лад, то не нужен и клад.
9. Кто пьет, тот и горшки бьет.
10. Двух смертей не бывать, а одной не миновать.
11. Сидят вместе, а глядят врозь.
12. Утром был молодец, а вечером мертвец.
13. Вино уму не товарищ.
14. Доброю женою и муж честен.
15. Кого жизнь ласкает, тот и горя не знает.
16. Кто не родится, тот и не умрет.
17. Жена не лапоть, с ноги не сбросишь.
18. В мире жить - с миром быть.
19. Чай не водка, много не выпьешь.
20. В согласном стаде волк не страшен.
21. В тесноте, да не в обиде.
22. Гора с горою не сойдется, а человек с человеком столкнется.
23. Жизнь надокучила, а к смерти не привыкнуть.
24. Болячка мала, да болезнь велика.
25. Не жаль вина, а жаль ума.
26. Вволю наешься, да вволю не наживешься.
27. Жизнь прожить - что море переплыть: побарахтаешься, да и ко дну.
28. Всякий родится, да не всякий в люди годится.
29. Других не суди, на себя погляди.
30. Хорошо тому жить, кому не о чем судить.
31. Живет – не живет, а проживать - проживает.
32. Все вдруг пропало, как внешний лед.
33. Без копейки рубль щербатый.
34. Без осанки и конь корова.
35. Не место красит человека, а человек - место.
36. Болезнь человека не красит.
37. Влетел орлом, а прилетел голубем.
38. Хорошо тому щеголять, у кого денежки звенят.
39. В уборке и пень хорош.
40. Доход не живет без хлопот.

41. Нашла коса на камень.
42. Неладь да свары хуже пожара.
43. Заплати грош, да посади в рожь – вот будет хорош!
44. Кто солому покупает, а кто и сено продает.
45. Седина бобра не портит.
46. Бешеному дитяти ножа не давати.
47. Не годы старят, а жизнь.
48. В долгах как в шелках.
49. Бранись, а на мир слово оставляй.
50. Зеленый седому не указ.
51. А нам что черт, что батька.
52. Моя хата с краю, ничего не знаю.
53. Лежачего не бьют.
54. Что в лоб, что по лбу – все едино.
55. Все люди как люди, а ты шиш на блюде.
56. Ученье свет, а не ученье – тьма.
57. И медведь из запасу лапу сосет.
58. Жирен кот, коль мясо не жрет.
59. Выношенная шуба не греет.
60. Совесть спать не дает.
61. Вали с больной головы на здоровую.
62. Мал, да глуп – за то и бьют.
63. Не в бороде честь – борода и козла есть.
64. Одно золото не стареется.
65. Наш пострел везде поспел.
66. Муху бьют за назойливость.
67. Надоел горше горькой редки.
68. Живет на широкою ногу.
69. Легка ноша на чужом плече.
70. Не в свои сани не садись.
71. Чужая одежда – не надежда.
72. Высоко летаешь, да низко садишься.
73. Двум господам не служат.
74. Мягко стелет, да твердо спать.
75. За одного битого двух небитых дают.
76. За худые дела слетит и голова.
77. Говорить умеет, да не смеет.
78. Кто до денег охоч, тот не спит и всю ночь.
79. Кабы не дырка во рту, так бы в золоте ходил.
80. Красив в строю, силен в бою.
81. Гори все синим пламенем.
82. Бараны умеют жить: у них самая паршивая овца в каракуле ходит.
83. Если все время мыслить, то на что же существовать.
84. На птичьих правах высоко взлетишь.
85. Взялся за гуж, не говори, что не дюж.

Бланк ответов

	Поставьте «+» в графу с темой услышанного высказывания
Алкоголь, наркотики	
Несчастливая любовь	
Противоправные действия	
Деньги и проблемы с ними	
Добровольный уход из жизни	
Семейные неурядицы	
Потеря смысла жизни	
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	
Отношения с окружающими	

Обработка результатов

После заполнения бланка подсчитывается количество отметок в каждой колонке. Ответы интерпретируются на основе таблиц 1-6. О наличии суицидального риска свидетельствует результат, полученный в колонке «Добровольный уход из жизни». Результаты, полученные по остальным показателям, дают информацию о других факторах суицидального риска как о стрессогенных проблемах, влияющих на состояние психологического комфорта подростка.

Таблица №1 (мальчики 5-7 класс)

Факторы суицидального риска	Требуется особое внимание	Требуется формирование антисуицидальных факторов
Алкоголь, наркотики	13-15	Более 15
Несчастливая любовь	10-12	Более 12
Противоправные действия	13-15	Более 15
Деньги и проблемы с ними	16-17	Более 17
Добровольный уход из жизни	10-11	Более 11
Семейные неурядицы	12-14	Более 14
Потеря смысла жизни	12-13	Более 13
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	12-14	Более 14
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	11-13	Более 13
Отношения с окружающими	15-18	Более 18

* Правая граница числового интервала дается исключительно

Таблица №2 (девочки 5-7 класс)

Факторы суицидального риска	Требуется особое внимание	Требуется формирование антисуицидальных факторов
Алкоголь, наркотики	10-11	Более 11
Несчастливая любовь	9-11	Более 11
Противоправные действия	12-14	Более 14
Деньги и проблемы с ними	15-17	Более 17
Добровольный уход из жизни	10-11	Более 11

Семейные неурядицы	13-14	Более 14
Потеря смысла жизни	12-13	Более 13
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	13-14	Более 14
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	12-14	Более 14
Отношения с окружающими	15-18	Более 18

* Правая граница числового интервала дается исключительно

Таблица №3 (мальчики 8-9 класс)

Факторы суицидального риска	Требуется особое внимание	Требуется формирование антисуицидальных факторов
Алкоголь, наркотики	11-12	Более 12
Несчастливая любовь	11-13	Более 13
Противоправные действия	13-15	Более 15
Деньги и проблемы с ними	16-18	Более 18
Добровольный уход из жизни	10-12	Более 12
Семейные неурядицы	11-13	Более 13
Потеря смысла жизни	11-12	Более 12
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	12-13	Более 13
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	10-12	Более 12
Отношения с окружающими	14-16	Более 16

* Правая граница числового интервала дается исключительно

Таблица №4 (девочки 8-9 класс)

Факторы суицидального риска	Требуется особое внимание	Требуется формирование антисуицидальных факторов
Алкоголь, наркотики	11-12	Более 12
Несчастливая любовь	11-12	Более 12
Противоправные действия	13-14	Более 14
Деньги и проблемы с ними	16-17	Более 17
Добровольный уход из жизни	9-11	Более 11
Семейные неурядицы	11-12	Более 12
Потеря смысла жизни	11-13	Более 13
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	11-13	Более 13
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	11-12	Более 12
Отношения с окружающими	15-16	Более 16

* Правая граница числового интервала дается исключительно

Таблица №5 (мальчики 10-11 класс)

Факторы суицидального риска	Требуется особое внимание	Требуется формирование антисуицидальных факторов
Алкоголь, наркотики	10-11	Более 11

Несчастливая любовь	8-10	Более 10
Противоправные действия	13-15	Более 15
Деньги и проблемы с ними	18-20	Более 20
Добровольный уход из жизни	7-8	Более 8
Семейные неурядицы	11-13	Более 13
Потеря смысла жизни	11-12	Более 12
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	11-13	Более 13
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	11-12	Более 12
Отношения с окружающими	19-23	Более 23

* Правая граница числового интервала дается исключительно

Таблица №6 (девочки 10-11 класс)

Факторы суицидального риска	Требуется особое внимание	Требуется формирование антисуицидальных факторов
Алкоголь, наркотики	9	Более 9
Несчастливая любовь	8-10	Более 10
Противоправные действия	13-15	Более 15
Деньги и проблемы с ними	18-20	Более 20
Добровольный уход из жизни	7-8	Более 8
Семейные неурядицы	12-13	Более 13
Потеря смысла жизни	11-13	Более 13
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	12-13	Более 13
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	11-13	Более 13
Отношения с окружающими	22-25	Более 25

* Правая граница числового интервала дается исключительно

При анализе результата тестирования целесообразно помнить, что наличие суицидального риска определяет результат, полученный в колонке «Добровольный уход из жизни», а результаты остальных показателей дают информацию о факторе, который способствует формированию суицидальных намерений.

Если результат колонки «Добровольный уход из жизни» меньше представленных в интерпретационной таблице показателей, то это означает, что риск суицидального поведения невысок, но при этом можно судить о других факторах, представленных в остальных колонках, как о стрессогенных проблемах, влияющих на состояние психологического комфорта подростка.

Вопросы к беседе на тему: «Твое отношение к одиночеству».

1. Что такое одиночество?
2. Как вы думаете, необходимо ли человеку одиночество?
3. Какой человек может быть одиноким?
4. Как вы относитесь к одиночеству?
5. Испытывали ли вы чувство одиночества?

Коррекционно-развивающая программа формирования коммуникативных навыков в профилактике переживания одиночества и склонности к интернет-зависимости подростков.

Данная программа предназначена для работы с детьми подросткового возраста по преодолению возрастных кризисных явлений. Она может быть использована не только педагогами-психологами, социальными педагогами, но и классными руководителями в работе с подростками с повышенной тревожностью, агрессивностью, конфликтностью.

Пояснительная записка

Подростковый возраст представляет собой переходный этап онтогенеза, когда происходит коренная перестройка всех основных, уже сложившихся ранее, анатомических и психофизиологических характеристик организма, формируются основы сознательного поведения, определяется направленность нравственных представлений и социальных установок личности.

В этот возрастной период особенно остры и тяжелы межличностные проблемы для подростков застенчивых, тревожных, с заниженной самооценкой, с выраженными трудностями в сфере общения. Неподготовленному ребенку очень трудно решать возникающие проблемы без потерь, нервных срывов и даже заболеваний. Деадаптация личности при недостаточном развитии механизмов устойчивости личности приводит к нарушению психологического здоровья, дезорганизации поведения. Личность может поддерживать свою целостность и противостоять негативным воздействиям среды только через устойчивость и постоянство активных отношений.

Ведущая потребность этого возрастного периода – потребность в общении со сверстниками. Для подростка характерна значимость межличностных отношений со сверстниками, желание быть принятым и признанным ими, иметь определенный статус, престиж. В процессе социализации группа сверстников в значительной степени замещает родителей и становится референтной группой.

Только в группе подростки могут успешно освоить нормы поведения в обществе, разрешить межличностные и внутриличностные проблемы, а также сформировать основные качества личности и характерологические черты. Поэтому для работы с детьми данного возраста мы выбрали групповую форму - социально-психологический тренинг.

Социально-психологический тренинг – вид специально организованного обучения, подразумевающий активные методы групповой работы, использование специфических форм сообщения знаний, обучения навыкам и умениям в сферах общения, деятельности, личностного развития и коррекции.

Тренинг – это динамичная, увлекательная форма работы, которая, на наш взгляд, будет эффективной при осуществлении коррекции тревожности, конфликтности, агрессивности, неуверенности в себе, а также наиболее полно удовлетворяет потребности подростков в общении со сверстниками и самовыражении.

Целью программы является создание условий для успешного преодоления детьми кризисных явлений подросткового возраста. Для достижения этой цели решаются следующие **задачи**:

- повышение коммуникативной и социально-психологической компетентности подростков;
- овладение способами эффективного поведения в конфликтных ситуациях и конструктивного разрешения конфликтов;
- развитие навыков саморегуляции;
- способствование повышению самооценки у участников группы;
- развитие умения преодоления барьеров, мешающих полноценному самовыражению

Принципы организации тренинга

1. Принцип добровольного участия на протяжении всей программы.
2. Принцип учета возрастных особенностей участников подросткового возраста.
3. Принцип равноправного полноценного межличностного общения на занятиях, основанного на взаимном уважении всех участников и полном доверии друг другу.
4. Принцип обратной связи, благодаря которой подросток сможет скорректировать свое последующее поведение. Обратная связь, дает максимальный развивающий эффект.
5. Принцип самодиагностики, который позволит раскрыться участникам и осознать значимость своих проблем.
6. Принцип закрытой группы, т.е. в группе сохраняется постоянный состав (нет притока новых членов на каждом занятии). При этом работа группы будет более продуктивной и в ней возникнут особые процессы, способствующие самораскрытию участников.
7. Принцип гетерогенности, т.е. объединения в группу учащихся, различающихся по возрасту, полу, степени знакомства.
8. Принцип конфиденциальности очень важен, потому как участники группы должны быть полностью уверены в том, что информация, высказанная ими в ходе тренинга, не выйдет за стены комнаты, а какая либо запись занятий будет производиться только с согласия членов группы.

Содержание программы

Программа включает в себя 3 этапа:

I этап - ориентировочный (1- 2 занятия).

Цель этапа: создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с основными принципами работа социально-психологического тренинга, формулирование правил группы.

II этап – основной (3-9 занятия).

Цель этапа: коррекция тревожности и агрессивности у подростков, развитие навыков общения, повышение самооценки, создание условий для самовыражения и раскрытия личностного потенциала подростков.

III этап - закрепляющий (10 занятие).

Цель этапа: закрепление позитивных изменений в личности подростка и формирование мотивации к дальнейшему саморазвитию и самосовершенствованию.

Каждое занятие тренинга состоит из следующих основных компонентов:

- вступление (приветствие, рефлексия прошлого занятия, разминка);
- основная часть (упражнения, направленные на достижения цели занятия);
- заключение (рефлексия и релаксация).

Основные **методы** работы на тренинге таковы: игра (психотехнические игры, игровые методы разрешения конфликтных ситуаций, ролевые игры и др.); групповая дискуссия (анализ ситуаций, мозговой штурм и т.д.); психогимнастика и техники телесно-ориентированной терапии, арт-терапия.

Можно выделить следующие **формы** работы на тренинге: индивидуальная работа, работа в парах, работа в микро-группе, групповая работа и др.

Требования к ведущему

Ведущий данной программы должен:

- знать психологические особенности детей подросткового возраста;
- обладать навыками конструктивного общения и решения конфликтных ситуаций;
- знать способы адекватного выражения чувств;
- знать принципы, методы и формы организации групповой работы с подростками.

Ведущим может быть психолог, прошедший специальную подготовку. Оптимально, чтобы ведущих было двое, это позволит каждому подростку уделить максимум внимания.

Личность психолога является важнейшим фактором, определяющим успешность тренинга. Развивающий и оздоравливающий эффект возникает в тренинговой группе в результате создания атмосферы эмпатии, искренности, самораскрытия и особых теплых взаимоотношений между членами группы и психологом.

Возможно привлечение волонтеров и студентов старших курсов высших учебных заведений к проведению тренинговых занятий после прохождения дополнительного обучения для работы по данной программе.

Условия формирования групп подростков

В группе не должно быть более 10-12 подростков. Диапазон возрастов не должен превышать двух лет. Группа набирается по результатам диагностики из числа детей в возрасте 12-14 лет с повышенным уровнем агрессивности, тревожности, неуверенности.

Целесообразно включение в группу подростков, не имеющих выше перечисленных проблем. При условии такого формирования группы подростки, имеющие проблемы, будут усваивать позитивные способы поведения не только с помощью ведущих, но и на примерах поведения своих сверстников. Это повысит эффективность тренинговых занятий.

Организация групповых занятий

Каждое занятие рассчитано на 2 академических часа, частота проведения – 1- 2 раз в неделю.

Занятия должны проходить в комнате, имеющей достаточную площадь для проведения динамических упражнений и оборудованной классной доской или планшетом.

Ожидаемые результаты:

- снижение уровня тревожности и агрессивности у подростков;
- формирование адекватной самооценки;
- повышение ответственности подростков за собственные поступки;
- развитие способности к самоанализу и контролю поведения;
- формирование позитивных жизненных целей и повышение мотивации и способности к их достижению;
- формирование умения конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- раскрытие творческого потенциала подростков.

Учебно-тематический план

№	Темы занятий	Количество часов
1	«Будем сотрудничать»	1 час 30 мин
2	«Познакомимся поближе»	1 час 30 мин
3	«Я тебя понимаю»	1 час 30 мин
4	«Мои проблемы»	1 час 30 мин
5	«Конфликт»	1 час 30 мин
6	«Эффективные приемы общения»	1 час 30 мин
7	«Полюбить себя»	1 час 30 мин
8	«Мои слабости»	1 час 30 мин
9	«Будь собой, но в лучшем виде»	1 час 30 мин
10	«Прощай...»	1 час 30 мин

Занятие № 1 «Будем сотрудничать»

Цель: создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с новой формой работы – социально-психологическим тренингом и основными принципами работы социально-психологического тренинга.

Ожидаемый результат: знакомство участников друг с другом, создание благоприятного психологического климата в группе.

Материалы и оборудование: ватман, маркеры, листы бумаги формата А4 (по количеству участников)

I. Вступление

Время проведения: 10 мин.

Введение. Слово ведущих.

Приветствие.

Разъяснение участникам об особенностях работы в тренинговой группе.

II. Основная часть

1. «Здравствуй, я рад познакомиться!»

Цель: Создание групповой атмосферы: знакомство участников.

Время проведения: 10 мин.

Содержание: Участникам предлагается сделать себе визитку, т.е. указать на карточке своё имя, которым они будут пользоваться на протяжении всех занятий. При этом можно взять себе любое имя: своё настоящее; игровое имя; имя своего хорошего знакомого. Предоставляется полная свобода выбора. Затем нужно прикрепить свою визитку на одежду. В дальнейшем на всём протяжении занятий участники будут обращаться друг к другу по этим именам. На выполнение даётся 3 мин.

Обсуждение: по очереди каждый из участников представится и скажет о себе несколько слов, что он ожидает от занятий.

2.«Правила нашей группы».

Цель: Выработка основных правил работы в тренинговой группе.

Время проведения: 10-15 мин.

Содержание: После того как участники познакомились, ведущий предлагает им правила работы в группе. Они их внимательно прочитывают и если все правила принимаются, то утверждают их. Если же участникам не нравится какое-либо правило, то они обосновывают своё недовольство и предлагают своё правило. Так же участники могут просто дополнить предложенные ведущим правила.

Правила:

1. Доверительный стиль общения.

Предлагаем принять единую форму общения на «ты», по имени.

2. «Здесь и теперь».

Во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и теперь.

3. Не оцениваем друг друга.

Мы не говорим: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения». Не переходим на личности.

4. Уважение к говорящему.

Когда высказывается кто-либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даём возможность сказать то, что он хочет. Не перебиваем его.

5. Конфиденциальность всего происходящего в группе.

Всё, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносятся за пределы группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

6. Активное участие в происходящем.

Не замыкаемся в себе, всегда внимательны к другим, нам интересны другие люди.

1. Искренность в общении.

Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Без обиды принимаем высказывания других членов группы.

2. Как можно больше контактов и общения с различными людьми.

У каждого из нас есть определённые симпатии. Но во время занятий мы стараемся общаться со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем.

Правила записываются на листе ватмана, который постоянно висит на стене во время всех последующих занятий группы.

Краткое обсуждение выполнения задания.

3. Игра «Поменяйтесь местами»

Цель: сплочение коллектива, нахождение общего среди участников.

Время проведения: 10-15 мин.

Содержание: Ведущий стоит в центре круга и говорит признак, который относится к нескольким участникам, например: «Поменяйтесь местами те, кто сегодня проснулся рано!» Кто не успевает занять место – водит. В начале игры один стул убирается.

Обсуждение: Обмен впечатлениями после игры: в каких случаях все менялись местами? Когда вставали несколько человек? Когда вставал только один человек?

4. «Змея»

Цель: сокращение эмоциональной дистанции между детьми в группе

Время проведения: 15-20 мин.

Содержание: Одному из участников группы предлагается выйти в коридор или другое помещение. После того как он вышел, оставшиеся берутся за руки так, чтобы получилась цепочка. Эта цепочка изображает змею, а два крайних участника – её голову и хвост. Как это часто бывает, змея сворачивается во всевозможные кольца – «запутывается». (Ведущий помогает «змее» запутаться, предоставляя инициативу запутывания «голове» В процессе запутывания можно перешагивать через сомкнутые руки, подлезать под них. В конце запутывания «голова» и «хвост» змеи могут спрятать свои свободные руки, но братья за руки они не должны.)

Когда «змея» запуталась, ведущий приглашает подростка, находившегося за дверью, и предлагает ему распутать «змею». При этом ему можно сообщить, что у неё есть «голова» и «хвост».

Краткое обсуждение выполнения задания.

III. Заключительная часть

Время проведения: 10-15 минут

Релаксация. Используется метод последовательного напряжения и расслабления различных групп мышц. После выполнения упражнения участники рассказывают о своем опыте, отмечая, что хорошо получилось, а что было трудно расслабить.

Получение обратной связи Ответы на вопрос: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Оглашение тематики следующего занятия.

Прощание. Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

Занятие №2

«Познакомимся поближе».

Цель: установить контакт с подростками и создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям.

Ожидаемые результаты: установление доверительных, партнерских отношений.

Материалы и оборудование: пустая коробка, листы бумаги формата А 4.

I. Вступление

Время проведения: 10 мин.

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.

Рассказ о цели и содержании данного занятия.

1. «Моё настроение».

Цель: создание положительного настроения на работу

Время проведения: 5-10 мин.

Участникам предлагается сравнить своё настроение с каким-либо цветом (как вариант может быть сравнение с овощем, фруктом, погодой). Каждый по очереди высказывается, объясняя свой выбор.

Краткое обсуждение выполнения задания.

II. Основная часть

2. «Станьте в круг».

Цель: сплочение коллектива на эмоциональном уровне.

Время проведения: 10 мин.

Все собираются тесной кучей вокруг ведущего. Когда он говорит «начали», закрывают глаза и начинают двигаться хаотичным образом в разные стороны, стараясь при этом ни на кого не наступить. При этом участники жужжат как пчёлы. Через некоторое время ведущий хлопает в ладоши. Все должны замолчать и застыть в том месте и позе, где их застал сигнал. Не открывая глаз и ни к кому не прикасаясь руками необходимо попробовать выстроиться в круг. Это должно происходить в полной тишине. Когда все участники заняли свои места и остановятся, ведущий хлопает в ладоши три раза, они открывают глаза и смотрят, какую фигуру удалось построить.

Краткое обсуждение выполнения задания.

3. «Портрет»

Цель: развитие умения анализировать личностные особенности других

Время проведения: 15-20 минут

Участникам предлагается нарисовать портреты сидящего рядом по часовой стрелке. При этом надо стремиться к реальному сходству, подмечая индивидуальные особенности. Чем больше похож портрет на человека, тем лучше. После того как задание выполнено, портреты отдают ведущему и он показывает их всей группе. Задача группы отгадать кто нарисован.

Краткое обсуждение выполнения задания.

4. «Коллективная сказка»

Цель: способствовать дальнейшему сплочению группы.

Время проведения: 10-15 мин.

Группе даётся задание придумать сказку. При этом первый говорит одно предложение, второй второе, представляющее собой продолжение сказки, и т.д. по кругу. В итоге должна получиться завершённая история.

Краткое обсуждение выполнения задания.

5. «Зеркало»

Цель: развитие внимания, умения работать в паре.

Время проведения: 10-15 мин.

Участникам предлагается разбиться по парам. Ведущий предлагает задания. Например: пришиваем пуговицу, собираемся в дорогу, печём пирог, выступаем в цирке. Особенность в том, что все задания необходимо выполнять попарно, напротив друг друга. Один становится зеркалом, т.е. будет копировать все движения своего партнёра. Затем партнёры меняются ролями. Все задания выполняются молча.

Краткое обсуждение выполнения задания.

6. «Записки»

Цель: объединение группы общим секретом

Время проведения: 5 мин.

Подросткам предлагается написать записки и сказать, что они будут прочитаны только в последний день занятий. Записки должны быть анонимными. После того как все закончили писать, ведущий собирает их и складывает в заранее подготовленную пустую коробку. Содержание записок может быть любым: от мудрых мыслей, которые посетили участников, до анонимных писем конкретному человеку.

В последний день коробка вскрывается, записки вынимаются, тренер зачитывает их вслух. Зачастую можно прочесть очень любопытные вещи.

III. Заключительная часть

Время проведения: 10 мин.

Релаксация. Используется метод последовательного напряжения и расслабления различных групп мышц. После выполнения упражнения участники рассказывают о своем опыте, отмечая, что хорошо получилось, а что было трудно расслабить.

Получение обратной связи Ответы на вопрос: «Какое настроение у участников?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Оглашение тематики следующего занятия.

Прощание.

Занятие №3.

«Я тебя понимаю»

Цель: отработка навыков уверенного поведения.

Ожидаемые результаты: создание спокойной, доверительной атмосферы в группе, тренировка участников группы навыкам расслабления, снятия телесных зажимов.

Материалы и оборудование: фломастеры, бумага, скотч, ножницы

I. Вступление

Время проведения: 5 мин.

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

1. Игра «Кенгуру»

Цель: отработать навык взаимодействия с партнером, способствовать сплочению группы.

Время проведения: 10 мин

Содержание: Участники делятся на пары. Один из них - кенгуру стоит, другой - кенгуренок - сначала встает спиной к нему (плотно), а затем приседает. Оба участника берутся за руки. Задача каждой пары именно в таком положении, не разнимая рук, пройти до противоположной стены, до ведущего, обойти помещение по кругу, попрыгать вместе и т. д.

На следующем этапе игры участники могут поменяться ролями, а затем - партнерами.

Обсуждение: участники игры в кругу делятся впечатлениями, ощущениями, возникшими у них при выполнении различных ролей.

II. Основная часть

2. «Прогулка по сказочному лесу»

Цель: снятие мышечных зажимов, развитие творческого воображения.

Время проведения: 15 мин

Содержание: Ведущий предлагает участникам представить, что они находятся в сказочном лесу, и попревращаться в различных животных (зайца, волка, лису, медведя, змею, жирафа и т.д.). Во время выполнения упражнения особенно важно поддерживать атмосферу психологической безопасности и безоценочности.

Обсуждение: после окончания упражнения участники обмениваются чувствами.

3. Понятие «тревожность»

Цель: осознание личностного смысла понятия «тревожность»

Время проведения: 10 минут

Содержание: Участникам задается вопрос: «Какие ассоциации вызывает у вас это слово?». Все ассоциации записываются на доске. В ходе дальнейшего обсуждения необходимо подвести участников к представлению о том, что тревожность – это личностная черта, проявляющаяся в легкости формирования беспокойства и страхов.

4. «Я - Алла Пугачева»

Цель: отработать навык уверенного поведения в конкретных ситуациях.

Время проведения: 10 мин

Содержание: Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимого для него и в то же время известного присутствующим человека (Алла Пугачева, президент США, сказочный персонаж, литературный герой и т. д.).

Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую-либо фразу, показывает жест, характеризующий его героя). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».

Обсуждение: каждый участник вербализует те чувства, которые возникли у него в ходе презентации.

5. «Скульптура» (известная игра)

Цель: развить умение владеть мышцами лица, рук, ног и т. д., снизить мышечное напряжение.

Время проведения: 15-20 минут

Содержание: Дети разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - скульптура. По заданию взрослого (или ведущего-ребенка) скульптор лепит из «глины» скульптуру:

- ребенка, который ничего не боится;
- ребенка, который всем доволен;
- ребенка, который выполнил сложное задание и т. д.

Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут выбирать сами дети. Затем дети могут поменяться ролями. Возможен вариант групповой скульптуры

Обсуждение: спросить, что чувствовали дети в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую — нет.

III. Заключительная часть

6. «Щепки на реке»

Цель: создать спокойную, доверительную атмосферу в группе, провести релаксацию

Время проведения: 15 минут

Содержание : участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это — берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой реки. По реке сейчас поплывут Щепки. Один из желающих должен «проплыть» по реке. Он сам решит, как будет двигаться: быстро или медленно.

Участники игры - «берега»- помогают руками, ласковыми прикосновениями, движению щепки, которая сама выбирает путь: она может плыть прямо, может крутиться, может останавливаться и поворачивать назад... Когда Щепка проплывет весь путь, она становится краешком берега и встает рядом с другими. В это время следующая Щепка начинает свой путь...

Упражнение можно проводить как с открытыми, так и с закрытыми глазами (по желанию самих Щепок).

Обсуждение: участники делятся своими ощущениями, возникшими у них во время «плавания», описывают, что они чувствовали, когда к ним прикасались ласковые руки, что помогало им обрести спокойствие во время выполнения задания.

Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Оглашение тематики следующего занятия.

Прощание.

Занятие № 4 **«Мои проблемы»**

Цель: отработка навыков саморегуляции, разрядка агрессии.

Ожидаемые результаты: создание спокойной, доверительной атмосферы в группе, тренировка участников группы в умении общаться.

Материалы и оборудование: фломастеры, бумага, скотч, карточки со скороговорками

I. Вступление

Время проведения: 5 мин.

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

1.«Поговорим о дне вчерашнем»

Цель: получение обратной связи, создание атмосферы спокойного и откровенного обсуждения, настрой на более серьезное отношение при выполнении следующих упражнений и этюдов.

Время проведения: 5 минут

Содержание: Работу лучше всего организовать в большом круге, а если присутствуют более 15—16 человек в микрогруппах по 7 — 8 человек. В ходе этого упражнения необходимо создать атмосферу неспешного, искреннего обмена мнениями. Высказываются только желающие, остальные внимательно слушают и помогают говорящему улыбкой, кивком головы и другими жестами.

Ведущий: «Для эффективной работы группы нам необходимо обязательно анализировать то, что происходит во время занятий. Дома вы, вероятно, вспоминали прошедшую встречу. Поделитесь со всеми своими впечатлениями о прошедшем занятии. Что помогло в работе над собой? Что так и не получилось? В чем причины? Какие претензии есть к членам группы, ведущему? Все ли понятно? Может быть, есть предложения по их изменению и добавления?»

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

II. Основная часть

2.Мини-лекция «Что такое агрессивность»

Цель: осознание смысла понятия «агрессивность», ее позитивных и негативных сторон

Время проведения: 5-10 мин.

Содержание: Тренер дает определение термина. Агрессия (от латинского «agressio» — нападение, приступ) - это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям (отрицательные переживания, состояния напряженности, страха, подавленности и т. д.)

Обсуждение: Ведущий задает участникам следующие вопросы: «Какие ассоциации рождает это слово?», «Зачем агрессивность нужна человеку?», «А чем она может помешать?»

3. «Шла Саша по шоссе»

Цель: снять эмоциональное напряжение в группе

Время проведения: 15 минут.

Содержание: упражнение проводится в два этапа.

1 этап. Каждый из участников получает карточку с какой-либо скороговоркой и вспоминает какую-либо ситуацию, в которой чувствовал себя раздраженным. Имитируя

данную ситуацию, участники, насупив брови и сжав кулаки, ходят по комнате в свободном направлении и бормочут себе под нос скороговорку (в удобном для них темпе) — ворчат. Время от времени они останавливаются друг перед другом и, потупив глаза, монотонно, тихим голосом, произносят скороговорку, стараясь интонацией и тембром голоса передать свое неудовольствие, раздражение: «Шла Саша по шоссе...». После этого все продолжают бродить по комнате и «ворчать» себе «под нос». По сигналу тренера первый этап игры заканчивается.

2 этап. Участники с серьезными лицами молча ходят по комнате. Время от времени они останавливаются друг перед другом и сердито грозным голосом, трижды выкрикивают текст своей скороговорки. После этого продолжают молча ходить по комнате, до следующей встречи.

Обсуждение: участники отвечают на вопросы тренера: «Что они чувствовали после проведения 1 и 2 этапов игры?». «В каком случае удалось в большей степени освободиться от своих отрицательных эмоций?». «Как участники поступают в реальной ситуации, если кто-либо из близких постоянно ворчит или кричит на них?». «Могли бы они посоветовать близким выразить гнев в другой форме?».

Данная игра, как правило, вызывает оживление в группе, снимает излишнее эмоциональное напряжение. Многие участники, не выдерживая инструкции «говорить грозным голосом», начинают улыбаться и смеяться.

4.«Обзывалки»

Цель: познакомить подростков с игровыми приемами, способствующими разрядке гнева в приемлемой форме при помощи вербальных средств

Время проведения: 15 минут

Содержание: участники игры передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными необидными словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, грибов, рыб, цветов... Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты...». Например: «А ты-морковка!». В заключительном круге играющие обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты - моя радость!..».

Примечание: игра будет полезна, если проводить ее в быстром темпе. Перед началом следует предупредить, что это только игра и обижаться друг на друга не надо.

5 .Выполнение техники «И-а»

Цель: познакомить подростков с безопасными способами разрядки агрессии.

Время проведения: 10-минут

Содержание: Для выполнения упражнения необходим стол с уложенным на нем подушками. Участники по очереди подходят к столу и резко бьют по подушкам рукой с громким криком «И-а». «И» произносится на вдохе, «а» - на выдохе.

Примечание: Многие дети вначале очень стесняются выполнять это упражнение. Особенно тяжело дается громкий крик. Здесь может помочь поддержка ведущего и все группы (например, порепетировать крик всем вместе, хором).

Обсуждение: участники отвечают на вопросы ведущего: «Что было сложного в этом упражнении?», «Помогает ли данное упражнение выразить свою агрессию?» и т.д.

6. «Эффективное взаимодействие»

Цель: научить подростка выходить из конфликтных ситуаций приемлемыми способами.

Время проведения: 15 минут

Содержание:

1 этап Вербальный вариант.

Группа работает парами. Один из участников каждой пары держит в руках какой-либо значимый для него предмет (книгу, часы, тетрадь с записями и т. д.). Задача второго участника состоит в том, чтобы уговорить партнера отдать ему этот предмет. Первый участник может отдать предмет только тогда, когда захочет. Затем участники меняются ролями.

2 этап Невербальный вариант.

Упражнение выполняется аналогично вербальному варианту, но с использованием только невербальных средств общения.

Обсуждение упражнения целесообразно проводить после проведения обоих этапов. В ходе обсуждения участники по кругу делятся своими впечатлениями и отвечают на вопросы: «Когда было легче просить предмет?», «Какие слова или действия партнера побудили вас отдать его?»... Некоторые участники осознают, что не умеют отказывать другим и при этом часто попадают в неприятные ситуации.

Далее все участники обсуждают возможности использования данного упражнения в повседневной практике.

III. Заключительная часть

7. «Медитация»

Цель: разрядка агрессивных эмоций

Время проведения: 10 мин

Содержание : ребята расслабляются, закрывают глаза и представляют себя на небольшой выставке, где находятся портреты людей, вызывающих у них раздражение, обиду, гнев. Они «ходят» по этой выставке, рассматривают портреты. Затем выбирают один из этих портретов, представляют этого человека. Им предлагается представить, что они говорят этому человеку и делают с ним все, к чему побуждают их чувства, не сдерживаясь.

Обсуждение: участники делятся своими ощущениями, возникшими у них во время «похода на выставку», описывают, что они чувствовали во время выполнения задания.

Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Оглашение тематики следующего занятия.

Прощание.

Занятие № 5

«Конфликт»

Цель: знакомство с понятием «конфликт», видами конфликтов и способами их разрешения.

Ожидаемые результаты: расширение диапазона используемых подростками стратегий в конфликте

Материалы и оборудование: несколько старых газет, мелок, веревка длиной 8-10 метров

I. Вступление

Время проведения: 5 мин.

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

1. «Комплимент»

Цель: сплочение группы, создание рабочей атмосферы

Время проведения: 5- 10 минут.

Содержание: Участники становятся в круг и берутся за руки. Один из участников стоит в центре круга и начинает двигаться вдоль круга по часовой стрелке, останавливаясь около каждого участника в тот момент, когда тот скажет ему комплимент. После того как первый пройдет четверых из всех, второй начинает движение вслед за ним и т.д. по очереди.

II. Основная часть

2. Мозговой штурм «Что такое конфликт?»

Цель: актуализация представлений участников о сути конфликтов.

Время проведения: 10 минут.

Содержание: Ребятам предлагается высказаться, как они понимают, что означает понятие «конфликт». После их предположений озвучивается общепринятое понятие: «Конфликт - это противостояние сторон, точек зрения». В конфликтных ситуациях принято выделять оппонентов (противостоящие стороны) и собственно предмет конфликта (из-за чего стороны пришли к разногласию). Противостоящими сторонами могут выступать различные по составу и численности группы людей, целые народы, государства. Предметом конфликта может стать любая материальная вещь, точка зрения, приверженность к религии, национальность и т. д.

По окончании краткой информационной справки подростков просят вспомнить конфликтные ситуации, в которых они участвовали или которые они наблюдали, чем заканчивались эти противостояния?

3. «Веревка»

Цель: воссоздание конфликтной ситуации в условиях группы.

Время проведения: 20 минут.

Содержание: По желанию выходят два добровольца. Ведущий дает им вводную ситуацию: два одноклассника повздорили из-за того, что один из них воспользовался мобильным телефоном другого с его разрешения, но «проговорил» много денег и не хочет оплачивать свои переговоры. Первый стоит на том, что он это сделал с разрешения другого, и они не устанавливали время разговоров. Второй требует оплаты. Ни одна сторона не идет на примирение, причем на свою сторону пытается перетянуть одноклассников.

Двое оппонентов берутся за разные концы веревки и начинают тянуть в стороны, доказывая свою правоту и прося помощи у других участников группы, Ребята, поддерживающие ту или иную сторону, также берутся за концы веревки и тянут в сторону поддерживаемой ими точки зрения. В конце концов, в «конфликт» вовлекается вся группа.

Ведущие отводят в сторону главных оппонентов, а остальные продолжают тянуть веревку, стремясь отстоять свое мнение.

Спустя некоторое время ведущий останавливает ребят и переходит к обсуждению.

4. Информационная часть

«Виды конфликтов и способы их разрешения»

Цель: знакомство с видами конфликтов и способами их разрешения.

Время проведения: 15 минут.

Содержание: Ведущий: «В ходе предшествовавшей игры вы наглядно продемонстрировали, каким образом разворачивается конфликт. В противоборство была вовлечена вся группа. В конце два «зачинщика» отошли в сторону, а остальные продолжали спорить. Хорошо, что это была игра и члены группы не рассорились. Но в жизни бывает совсем по-другому. Из-за того что два человека не смогли разрешить свой спор, весь класс мог разбиться на два враждующих лагеря. Этот конфликт был деструктивным. Действительно, конфликты могут быть конструктивными и деструктивными. В конструктивных конфликтах возникают новые связи, взаимодействия, в деструктивных - напротив, отношения разрушаются.

Конфликтные ситуации вызывают у людей определенные негативные чувства. Для того чтобы конфликты не приносили негативных последствий, их нужно уметь разрешать».

Далее рассказывается о способах разрешения конфликта, а подростки иллюстрируют их примерами из своей жизни:

Уход: уклонение от конфликта, стремление выйти из конфликтной ситуации, не разрешая ее. Испытываемые при этом чувства: затаенный гнев, депрессия. Обидчика игнорируют, отпускают ехидные замечания за спиной, отказываются от дальнейших отношений.

Приспособление: изменение своей позиции, сглаживание противоречий, отказ от своих интересов. При этом человек подавляет свои негативные эмоции, делает вид, что все

в порядке, что ничего не произошло, ругает себя за свою раздражительность, вынашивает план мести.

Конкуренция (силовое решение, борьба): соперничество, открытая борьба за свои интересы, отстаивание своей позиции, стремление доказать, что другой не прав, попытки перекричать его, применить физическое насилие, требование беспрекословного подчинения, попытки перехитрить, призвать на помощь союзников, шантаж разрывом отношений.

Компромисс: урегулирование разногласий через взаимные уступки. Поддерживаются дружеские отношения, предмет спора делится поровну.

Сотрудничество (поиск нового решения): в выходе из конфликта все стороны удовлетворяются полностью через нахождение замен предмета спора на равнозначные или на более ценные.

5. «Датский бокс»

Цель: выявление возможностей конструктивного разрешения споров.

Время проведения: 10 минут.

Содержание: Ведущий: «Эту игру придумали датские мужчины, чтобы коротать долгие зимние вечера. В эту игру могут играть все, потому что все в ней зависит не от силы, а от скорости реакции и остроты глаз. Можно выиграть и хитростью, если делать обманные движения и броски, поддаваться на время, чтобы затем воспользоваться снижением внимания партнера.

Разбейтесь на пары и встаньте друг против друга на расстоянии вытянутой руки. Затем сожмите руку в кулак и прижмите его к кулаку партнера так, чтобы мизинец был прижат к его мизинцу, ваш безымянный - к его безымянному и т. д. Четыре пальца должны быть крепко прижаты. На счет «три» в бой вступают большие пальцы. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнера к его кулаку хотя бы на секунду.

Проиграйте несколько раундов, с каждым разом у вас будет получаться все лучше и лучше. Закончив игру, поблагодарите партнера за честный бой».

Замечания для ведущих: Нужно предупредить ребят, что причинять боль партнеру не следует.

6.«Разговор с собой»

Цель: развитие навыков анализа поведения.

Время проведения: 10 минут.

Содержание: Ребятам предлагается проанализировать свои чувства, мысли и действия во время предыдущей игры. Что они могут сказать самим себе? Как они оценивают свои чувства? Если пришлось проиграть, чувствовали ли обиду и на кого? А если выиграли, появилось ли чувство удовлетворения? Если найдутся добровольцы, им можно предложить рассказать группе, что они сами себе сказали после победы (поражения).

Замечания: Если случится так, что добровольцев не найдется, не стоит насильно заставлять ребят рассказывать о том, что они думают. Самое главное, что они научились проигрывать или выигрывать не просто так, но и анализируя свои чувства.

III. Заключительная часть

7. «Бумажные мячики»

Цель: достижение состояния эмоциональной разрядки.

Время проведения: 5 минут.

Содержание: На полу проводится «граница». Группа делится на две команды, из газет сминаются «мячики». По команде ведущего команды перебрасывают на противоположную сторону «мячики». Задача: перебросить их как можно больше, чтобы почти все «мячики» оказались на территории «противника».

Замечания для ведущих: Поиграйте вместе с ребятами.

Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Оглашение тематики следующего занятия.

Прощание.

Занятие № 6

«Эффективные приемы общения»

Цель: Обучение на практике способам разрешения конфликтных ситуаций в межличностных отношениях.

Ожидаемые результаты: расширение диапазона используемых подростками стратегий в конфликте.

Материалы и оборудование: большие листы бумаги, эластичные бинты, повязки на глаза, фломастеры, воздушные шары по количеству участников, магнитофон, аудиокассета с записью медиативной и веселой музыки.

I. Вступление

Время проведения: 5 мин.

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

1. «Испорченный телефон»

Цель: сплочение группы, создание рабочей атмосферы

Время проведения: 5- 10 минут.

Содержание: Участники встают в цепочку. Психолог встает в конце цепочки. Таким образом, все дети повернуты к нему спиной. Хлопком по плечу он предлагает повернуться к нему лицом стоящему впереди подростку. Затем он жестами показывает какой-либо предмет (спичечный коробок, пистолет, волейбольный мяч и т.д.). Первый участник поворачивается лицом ко второму и также хлопком по плечу просит его повернуться и показывает предмет, второй передает третьему, третий – четвертому и т.д. Последний участник показывает предмет.

II. Основная часть

2. «Толкалки»

Цель: развитие навыков анализа конфликтных ситуаций.

Время проведения: 15- 20 минут.

Содержание Ведущий: «В другом варианте разрешения конфликтов (силовом решении, борьбе) конфликт может привести к разрыву отношений. У людей, являющихся непосредственными участниками конфликта, и тех, кто за ним наблюдает и вовлекается в него, возникает масса негативных чувств: злоба, ненависть, гнев, физическое насилие, унижение. В этой борьбе люди часто не рассчитывают свои силы, переходят дозволенные границы. Между тем даже открытым в соперничестве не следует унижать соперника».

Группа разбивается на пары. Партнеры встают на расстоянии вытянутой руки друг от друга, руки подняты на высоту плеч и опираются на ладони соперника. По сигналу ведущего пары начинают толкать друг друга ладонями, стараясь сдвинуть с места «соперника».

Обсуждение: Какие чувства вы испытывали в отношении партнера? Старались ли вы его уберечь от травм? Хотелось ли вам выиграть любыми путями? Нужно ли в настоящих конфликтах «беречь» соперника, или для выигрыша можно применять любые способы? Если бы это была не игровая ситуация, как бы вы действовали? Случалось ли вам наблюдать, как конфликтные ситуации начинались с безобидных игр? Что происходило? Почему ребята так себя вели?

Замечания для ведущих: Нужно предупредить ребят, чтобы они были предельно внимательны и не травмировали друг друга. Упражнение можно модифицировать, можно толкаться скрещенными руками, спинами.

3. «Головомяч»

Цель: развитие навыков сотрудничества в разрешении конфликтных ситуаций.

Время проведения: 15- 20 минут.

Содержание: *Ведущий:* «В случаях урегулирования разногласий стороны приходят к общему решению через договор, нахождение общего решения, в этом способе разрешения конфликтов дружеские отношения сохраняются и переходят на более качественный уровень, люди уважают друг друга». Группа распределяется на пары. На пол между ребятами кладется надутый воздушный шарик. Задача: поднять его с пола без помощи рук. После того как все шары подняты, ребятам предлагается зажать по одному шарик между лбами и по одному между животами. Задача: перенести шарики в противоположный угол комнаты без помощи рук.

Обсуждение: Как пары пришли к решению трудного вопроса? Сразу ли удалось выполнить задачу или пришлось преодолеть трудности? Какие? План решения задачи обговаривался заранее или он возник в процессе? Случалось ли вам в жизни встречаться с ситуациями, когда приходилось договариваться с соперником?

4. Групповая дискуссия

«Чему мы научились при разрешении конфликтов»

Цель: развитие навыков в разрешении конфликтных ситуаций

Время проведения: 15-20 минут

Содержание: Разбирается настоящая конфликтная ситуация, в которой ребята принимали участие. Анализируются причины ее возникновения, способ разрешения, итог конфликта? Как могла бы эта ситуация разрешиться с учетом полученных навыков?

Ведущему необходимо принять активное участие в дискуссии, можно привести свои примеры конфликтных ситуаций.

III. Заключительная часть

5.«Веселая гусеница»

Цель: достижение состояния эмоциональной разрядки.

Время проведения: 10-15 минут

Содержание: Упражнение проводится под веселую музыку. Участники выстраиваются в шеренгу друг за другом. Между спиной стоящего впереди и грудью следующего за ним подростка зажат воздушный шарик. Гусеница начинает двигаться все быстрее и быстрее, извиваясь и делая повороты, а задача ребят, чтобы ни один шарик не упал и не лопнул. Условие: реками не помогать!

Замечания для ведущих: Примите участие в игре, это очень весело и помогает сбросить негативные эмоции.

Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Оглашение тематики следующего занятия.

Прощание.

Занятие № 7

«Полюбить себя»

Цель: прояснение Я-концепции; развитие уверенности в себе через любовь; закрепление благоприятного отношения к себе.

Ожидаемые результаты: повышение самооценки.

Материалы и оборудование: повязки на глаза, бумага, магнитофон

I. Вступление

Время проведения: 5 мин.

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

1. «Молекулы»

Цель: создание благоприятной для дальнейшей работы атмосферы.

Время проведения: 10 минут.

Содержание: Подросткам предлагается представить себя атомами: согнуть руки в локтях и прижать кисти к плечам. Психолог говорит: « Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно будет определяться тем, какое число будет названо. Сейчас начните быстро двигаться по этой комнате, и я время от времени буду говорить какое-то число, например три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы, по три атома в каждой. Молекула должна выглядеть так: атомы стоят лицом друг к другу, соприкасаясь друг другом предплечьями».

II. Основная часть

2. «Бип!»

Цель: развитие навыков эффективного общения.

Время проведения: 15 минут

Содержание: Вся группа, за исключением водящего, сидит кругом (на стульях или в креслах).

Водящий с завязанными глазами ходит внутри круга, периодически садясь к участникам на колени. Его задача — угадать, к кому он сел. Ощупывать не разрешается, садиться надо спиной к сидящему, так, как будто садишься на стул.

Сидящий должен сказать «Бип!», желательно «не своим голосом», чтобы его не узнали. Если водящий угадал, на чьих коленях он сидит, то это член группы начинает водить, а предыдущий садится на его место.

3. Не могу полюбить себя

Цель: определение своих лучших качеств, использование их в качестве ресурса в преодолении трудных ситуаций.

Время проведения: 20 минут

Содержание: Ведущие: «В течение ближайших 15 минут вы должны составить как можно более подробный список причин, по которым вы не можете полюбить себя. Если вам не хватит отведенного времени, можете писать дальше, но ни в коем случае не меньше. Написали?»

Теперь вычеркните все то, что относится к общим правилам, принципам типа: «Любить себя нескромно», «Человек должен любить других, а не себя». Мы уже выясняли, что подобные высказывания — лишь ширма, за которой неудачник прячется от реальных причин своих неудач. Поэтому пусть в списке останется лишь то, что связано лично с вами.

Теперь перед вами список ваших недостатков. Этот список, короткий или длинный, список того, что портит вам жизнь.

Прежде всего подумайте: если бы эти недостатки принадлежали не вам, а какому-нибудь другому человеку, которого вы очень любите, какие из них вы простили бы ему или, может быть, посчитали даже достоинствами? Вычеркните эти черты, они не могли помешать вам полюбить другого человека и, следовательно, не могут помешать полюбить себя.

Отметьте те черты, те недостатки, которые вы могли бы помочь ему преодолеть.

Почему бы вам не сделать то же самое для себя?

Почему не помочь самому себе?

Выпишите их в отдельный список, а из этого вычеркните. Ну что, много ли осталось?

Давайте поступим с ними таким образом: скажем себе, что они у нас есть, надо научиться жить с ними и думать, как с ними справиться. Мы же не откажемся от любимого человека, если узнаем, что некоторые его привычки нас, мягко говоря, не устраивают.

4. Встаньте перед зеркалом

Цель: развитие уверенности в себе

Время проведения: 10 минут

Содержание: Ведущий: «Вы можете встать или сесть перед зеркалом- как вам удобнее, важно, чтобы это зеркало позволило видеть вам себя целиком. Если такого зеркала у вас нет, можно взять любое, которое ничем не загорожено и в котором вы ясно и отчетливо увидите свое лицо (зеркальная полочка в ванной не годится).

Ваша задача — спокойно несколько минут постоять перед зеркалом, глядя себе в глаза, а затем сказать, назвав себя по имени: «Я люблю тебя (имя) таким, какой ты есть».

Просто, не правда ли? Только не надо корчить рожи, разглядывать невесть откуда взявшийся прыщик или играть, как в плохой самодеятельности,- просто посмотреть и просто сказать. После этого еще немного постоять, глядя себе в глаза открыто и доверительно, и повторить еще раз: «Я люблю тебя... таким, какой ты есть». То, что мы сейчас с вами сделали, — очень простая проба на любовь к себе или, пользуясь принятым в научной литературе выражением, принятие себя.

5. Я в лучах солнца

Цель: развитие навыков уверенного поведения и уверенности в себе

Время проведения: 10 минут.

Содержание: Участникам предлагается на отдельном листе нарисовать солнце так, как его рисуют дети: с кружком посредине и множеством лучиков. В кружке надо написать свое имя или нарисовать свой портрет. Около каждого луча написать что-нибудь хорошее о себе. Задача — написать о себе как можно лучше.

Ведущий: «Носите этот листочек всюду с собой. Добавляйте лучи. А если вам станет особенно мерзко на душе и покажется, что вы ни на что не годитесь, достаньте это солнце, посмотрите на него и вспомните, почему вы написали о том или другом своем качестве. Приводите как можно более конкретные примеры, выражающие это качество. Еще лучше записать это в дневник или на магнитофон.

Одно предупреждение все же необходимо. Любить себя - это не значит все время гладить себя по головке и все прощать. Любить себя - это значит понимать свои слабости и недостатки и даже отвратительные черты, для того чтобы иметь силы и возможности их преодолевать, становиться лучше, сильнее, независимее. А значит, быть готовым к тем трудностям, которые обязательно выпадут на вашу долю.

6. «Гимн себе»

Цель: развитие навыков уверенного поведения

Время проведения: 15 минут

Содержание: Ведущий: «Я — это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбрал(а) это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут увидеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому(самой).

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой.

Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя,

Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самом(самой).

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел(а) и ощущал(а), что Я говорил(а) и что Я делал(а), как Я думал(а) и как Я чувствовал(а), Я вижу, что не вполне меня устраивает.

Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом (самой).

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. У меня есть все, чтобы быть близким(ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным(ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе и поэтому я могу строить себя.

Я — это Я, и Я — это замечательно.

III. Заключительная часть

7.«Формула любви к себе»

Цель: достижение состояния эмоциональной разрядки.

Время проведения: 5 минут

Содержание: Ведущий: «Вспомните известный мультфильм про маленького серенького ослика, которому надоело быть осликом. И он стал вначале бабочкой, потом, если не ошибаюсь, птичкой, потом кем-то еще... Пока наконец не понял, что для него самого и для всех других будет лучше, если он останется маленьким сереньким осликом.

Поэтому, прошу вас, не забывайте каждый день подходить к зеркалу, смотреть себе в глаза, улыбаться и говорить: «Я люблю тебя (и назовите свое имя) и принимаю тебя таким, какой ты есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я не буду бороться с тобой, и мне совершенно незачем побеждать тебя. Но моя любовь даст мне возможность развиваться и совершенствоваться, самому радоваться жизни и приносить радость в жизнь других».

Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Оглашение тематики следующего занятия.

Прощание.

Занятие № 8.

«Мои слабости»

Цель: научение говорить о себе только позитивно; активизация процесса самопознания; повышение самопонимания на основе своих положительных качеств.

Ожидаемые результаты: повышение самооценки.

Материалы и оборудование: фломастеры, бумага, скотч, ножницы

I. Вступление

Время проведения: 5 мин.

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

1. «Приветственная фраза»

Цель: сплочение группы, актуализация позитивного опыта участников.

Время проведения: 10 минут.

Содержание: Дети садятся в круг, затем один из них просит другого передать третьему какую-либо приветственную фразу. Второй участник передает третьему эту фразу, третий просит второго передать первому несколько слов благодарности, а сам тем временем просит четвертого участника передать пятому свое приветствие. Четвертый передает пятому приветствие, посланное третьим участником, тот посылает обратно благодарность и т. д. Слова приветия и благодарности должны быть краткими: одна-две фразы, не более.

Приблизительный вариант: «Доброе утро! Вы прекрасно выглядите!»

Обратное послание: «Спасибо. Вы очень любезны».

II. Основная часть

2.« Автопилот»

Цель: поможет лучше разобраться в себе и настроиться на радостную и продуктивную жизнь в дальнейшем.

Время проведения: 15 минут.

Содержание: Участники должны записать не менее десяти фраз-установок типа: «Я умный!», «Я сильный!», «Я обаятельная!», «Я красивая!» и т. п.

Естественно, эти установки должны относиться непосредственно к вам, отражать ваши жизненные цели и стремление стать именно таким.

Необходимо отнестись к этому заданию серьезно, так как жизнь человека во многом определяется именно тем, что он о себе думает, что он чаще всего себе говорит. Ни в коем случае нельзя чтобы участники писали фразы, подчеркивающие их слабости и недостатки. Это должна быть оптимистическая программа будущего, своеобразный автопилот, который поможет вам в любых жизненных ситуациях.

3.«Комплименты»

Цель: расширить знания участников о самих себе, повысить самооценку.

Время проведения: 20 минут.

Содержание: Каждому участнику группа рассказывает о том, что в нем нравится. Упражнение эффективно только в том случае, если комплимент говорят искренне, а слушающий их молча принимает, не пытаясь противоречить или благодарить.

4.«Что мне нравится, что я люблю в самом себе?»

Цель: принятие себя.

Время проведения: 15 минут.

Содержание: Участники по очереди отвечают на вопрос «Что мне нравится, что я люблю в самом себе?». Важно следить за тем, чтобы участники говорили уверенным и радостным тоном, не преуменьшая свои достоинства, а преувеличивая их (например, не «иногда я бываю умной», а «я невероятно умная»). Группа должна поддразживать каждого участника, принимая его и радуясь вместе с ним.

5.«Что я люблю делать?»

Цель: принятие себя.

Время проведения: 5-10 минут.

Содержание: Участники по очереди отвечают на вопрос, вынесенный в название упражнения.

III. Заключительная часть

6.« Я ценю себя»

Цель: осознание внутренних ресурсов, повышение уверенности в себе.

Время проведения: 10 минут

Содержание: Сядьте поудобнее на стуле так, чтобы ноги стояли на полу. Слегка прикройте глаза и просто следите за дыханием. Теперь направьте свой мысленный взор вовнутрь и скажите себе, что вы себя любите.

Это может звучать примерно так: «Я высоко ценю себя». Это придаст вам силы и укрепит дух. Выполняя это упражнение, периодически следите за своим дыханием.

Теперь сосредоточьтесь еще сильнее и определите то место, где хранится сокровище, носящее ваше имя. Приближаясь к этому священному месту, подумайте о своих возможностях: способности видеть, слышать, осязать, ощущать вкус и запах, чувствовать, думать, двигаться и делать выбор. Как следует подумайте о каждой из этих возможностей, вспомните, как часто вы пользовались ими, как пользуетесь сейчас, как нужны они будут в дальнейшем.

Теперь вспомните, что это все — вы, что это вы можете увидеть новые картины, услышать новые звуки и т. д. Постарайтесь осознать, что благодаря этим возможностям вы никогда не будете беспомощными.

А теперь вспомните, что вы — частица Вселенной; вы получаете энергию из недр земли, благодаря ей вы можете уверенно стоять на ногах, понимать смысл окружающего мира, вас заряжают и другие люди, которые готовы быть с вами и нуждаются в вас.

Помните, вы свободны, чтобы все видеть и слышать, но выбираете лишь то, что вам нужно. И тогда отчетливо скажите «да» тому, что необходимо, и «нет» всему ненужному и лишнему. Вы будете нести добро и себе, и другим вместо зла и бессмысленной борьбы.

А теперь снова сосредоточьтесь на своем дыхании.

Прощание.

Занятие № 9.

«Будьте собой, но в лучшем виде»

Цель: обучение тому, как находить в себе скрытые особенности личности и использовать приемы для изменения в лучшую сторону; развитие способности понимания своего состояния и состояния других людей.

Ожидаемые результаты: повышение самооценки.

Материалы и оборудование: фломастеры, бумага, скотч, стикеры

I. Вступление

Время проведения: 5- 10 минут

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после предыдущего занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

II. Основная часть

1. «Восковая палочка»

Цель: сплочение группы, создания рабочей атмосферы

Время проведения: 10 минут

Содержание: Группа стоит в кругу близко друг к другу, выставив ладони на уровне груди внутрь круга. Руки согнуты в локтях. Участник в центре круга — «восковая палочка». Его ноги «прибиты» к полу, а костей у него нет. «Палочка», закрыв глаза, качается, группа мягко перетасовывает ее от одного члена группы к другому.

Это упражнение может быть использовано как тест на групповую сплоченность, индивидуальную агрессивность, тревожность и напряженность.

2. Художественный фильм

Цель: повышение самооценки, развитие процесса самораскрытия

Время проведения: 15-20 минут

Содержание: Ведущий: «Станьте режиссером своей жизни, вместо того чтобы быть актером. Поставим фильм — каждый про свою будущую жизнь.

Вот как предлагает это сделать московский психолог Н. Н. Толстых: «Представьте себе всю вашу будущую жизнь как художественный фильм, в котором вы играете главную роль. Вы сами - и сценарист, и постановщик, и директор картины. Вам решать, о чем этот фильм, вам выбирать, какие в нем будут действовать персонажи, где будут происходить

события». А дальше - внимание! Очень важный момент - надо нарисовать на бумаге свой портрет - портрет героя будущего фильма, но не обычный автопортрет, а портрет того, кем бы вы хотели стать. При этом не важно, будет ли этот рисунок выполнен в реалистической, абстрактной или в какой угодно другой манере. Важно, чтобы он отражал вас таким, каким вы хотели бы видеть себя в будущем.

Отдохните немного и посмотрите на него. Скажите себе: «Это я. Такой, каким я сделал себя сам. Нравлюсь ли я себе таким?» Если нет или не совсем, все еще можно исправить. Внесите необходимые изменения, уберите ненужное, добавьте детали. Сделайте все, чтобы вы были довольны. Не торопитесь.

Обсуждение: Участникам предлагается ответить на вопрос: Теперь вы нравитесь себе? Тогда опишите словами то, что вы в него вложили.

3. «Царская семья»

Цель: повысить самооценку участников группы.

Время проведения: 15 мин

Содержание: Участники делятся на 4 подгруппы, каждая из которых получает карточку с заданием «изобразить семейный портрет».

1-я подгруппа представляет царскую семью; 2-я подгруппа — семью всемирно известного ученого; 3-я подгруппа — семью «новых русских»; 4-я подгруппа — семью кинозвезды. Подгруппы по очереди представляют «семейную фотографию». Остальные участники пытаются отгадать, кто «изображен» на «фото».

Обсуждение: участники отвечают в кругу на вопрос «Что вы чувствовали во время выполнения упражнения?»

4.«Недотроги»

Цель: повысить самооценку ребенка, развить эмпатию

Время проведения: 15 мин.

Содержание: Взрослый вместе с детьми в течение нескольких минут рисуют карточки с пиктограммами. Необходимо обсудить с детьми, что означает каждая пиктограмма. Например, картинка с изображением улыбающегося человечка может символизировать Веселье, с изображением, например, двух одинаковых нарисованных конфет - Доброту или Честность. Вместо пиктограмм можно записать на каждой карточке какое-либо положительное качество ребенка (обязательно положительное!).

Каждому участнику выдается 5-8 карточек. По сигналу ведущего дети стараются закрепить на спинах товарищей (при помощи скотча, стикеров и т. д.) все карточки.

По следующему сигналу взрослого дети прекращают игру и обычно с большим нетерпением снимают со спины «добычу». На первых порах, конечно, случается, что не у всех играющих оказывается много карточек, но при многократном повторении игры и после проведения обсуждений ситуация меняется.

Обсуждение: можно спросить у участников, приятно ли получать карточки. Затем можно спросить, что приятнее: дарить хорошие слова другим или получать их самому. Как правило, дети говорят, что нравится и дарить, и получать. Тогда ведущий может обратить их внимание на тех детей, которые совсем не получили карточек или получили совсем мало. Обычно эти дети признаются, что они с удовольствием дарили, но им бы тоже хотелось получить в подарок карточку.

Чаще всего, при повторном проведении игры «отверженных» детей не остается.

5.«Самый-самый»

Цель: определение своих лучших качеств, использование их в качестве ресурса в преодолении трудных ситуаций

Время проведения: 10 минут

Содержание: Участникам предлагается рассказать о своих достоинствах и подтвердить их фактами.

После проведения упражнения происходит обсуждение эмоционального состояния участников.

III. Заключительная часть

6. «Я ценю себя»

Цель: повышение самооценки

Время проведения: 10 минут

Содержание: Ведущий: «Сядьте поудобнее на стуле так, чтобы ноги стояли на полу. Слегка прикройте глаза и просто следите за дыханием. Теперь направьте свой мысленный взор вовнутрь и скажите себе, что вы себя любите.

Это может звучать примерно так: «Я высоко ценю себя».

Это придаст вам силы и укрепит дух. Выполняя это упражнение, периодически следите за своим дыханием.

Теперь сосредоточьтесь еще сильнее и определите то место, где хранится сокровище, носящее ваше имя. Приближаясь к этому священному месту, подумайте о своих возможностях: способности видеть, слышать, осязать, ощущать вкус и запах, чувствовать, думать, двигаться и делать выбор. Как следует подумайте о каждой из этих возможностей, вспомните, как часто вы пользовались ими, как пользуетесь сейчас, как нужны они будут в дальнейшем.

Теперь вспомните, что это все – вы, что это вы можете увидеть новые картины, услышать новые звуки и т.д. Постарайтесь осознать, что благодаря этим возможностям вы никогда не будете беспомощными.

А теперь вспомните, что вы – частица Вселенной; вы получаете энергию из недр земли, благодаря ей вы можете уверенно стоять на ногах, понимать смысл окружающего мира, вас заряжают и другие люди, которые готовы быть с вами и нуждаются в вас.

Помните, вы свободны, чтобы все видеть и слышать, но выбираете лишь то, что вам нужно. И тогда отчетливо скажите «да» тому, что необходимо, и «нет» всему ненужному и лишнему. Вы будете нести добро и себе, и другим вместо зла и бессмысленной борьбы.

А теперь снова сосредоточьтесь на своем дыхании.

Хорошенько запомните это упражнение и почаще делайте его.

Прощание.

Занятие № 10

«Прощай...»

Цель: закрепление представления участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности; закрепление дружеских отношений между членами группы.

Материалы и оборудование: фломастеры, бумага, скотч, ножницы, листы ватмана

I. Вступление

Время проведения: 10 мин.

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

II. Основная часть

1. «Новогодняя елка»

Цель: создание рабочей атмосферы, позитивного настроения.

Время проведения: 10 минут

Содержание: Все участники группы должны выстроить из самой группы «Новогоднюю ёлку»: кто-то будет стволом, кто-то ветками, кто-то игрушками и т.д. Главное, чтобы все члены группы участвовали в постройке и чтобы каждый был удовлетворен своим местом. После того как елка будет построена, ведущий на некоторое время «замораживает» картинку. В этот момент можно сфотографировать группу.

Обсуждение: Участники должны ответить на вопросы: «Какие чувства испытывали при выполнении упражнения?», «Все ли участники были довольны доставшимися ролями?», «Какие роли было сложно играть? Почему?».

2. «Пожелания»

Цель: создание позитивного настроения.

Время проведения: 15 минут

Содержание: Каждый участник берет по альбомному листу бумаги, пишет на нем свое имя. Затем передает этот лист своему соседу, который пишет свое пожелание и передает лист дальше. Побывав у каждого участника, лист возвращается к владельцу.

Обсуждение: Участникам предлагается ответить на вопросы: «Какие пожелания Вам больше всего понравились?», «Какие чувства испытывали?»

3. «Мое будущее»

Цель: создание позитивного настроения на будущее.

Время проведения: 10 минут.

Содержание: Участникам предлагается закончить предложения:

- Мое будущее видится мне...
- Я жду ...
- Я хочу ...
- Я думаю ...
- Мне хочется достичь успеха в ...
- Для этого мне необходимо ...
- Главная сложность, с которой я столкнусь ...
- Преодолеть препятствия мне поможет ...

4. Групповая дискуссия

Время проведения: 15 минут

Содержание: участники в кругу обсуждают свои представления о будущем.

5.«Коллаж»

Цель: закрепление позитивных навыков, полученных во время тренинга

Время проведения: 10 минут.

Содержание: подросткам предлагается вспомнить и на листе ватмана изобразить наиболее интересные и яркие события в группе.

Обсуждение: Участники отвечают на вопросы: «Что понравилось?», «Чему вы научились в ходе тренинга?», «Какие из приобретенных навыков вам кажутся наиболее важными?», «Какие навыки вы будете использовать?»

6. Подарки

Цель: закрепление навыков эффективного общения.

Время проведения: 10 минут.

Содержание: Каждый подросток придумывает подарок, который хотелось бы подарить человеку, сидящему рядом.

Главное условие заключается в том, что подарок должен как можно лучше подходить данному человеку, доставлять ему радость. Рассказывая о предполагаемом подарке, каждый объясняет, почему именно этот подарок был выбран. Участник, которому «подарили» подарок, высказывает свое мнение: действительно ли он рад этому.

7. Ритуал прощания

Цель: выход из занятий, закрепление навыков эффективного общения

Время проведения: 10 минут.

Содержание: Подросткам предлагается выразить свою благодарность участникам группы: «Я тебе благодарен за...».

Прощание.

Корреляционная матрица изучаемых показателей с применением непараметрического статистического критерия Н – Крускало-Уоллиса.

	диффузное	отчуждающее	диссоцииров	уединенность
Асимптотическая значимость	,067	,112	,031	,000

	изоляция	самоощущение	отчуждение	дисфория	проблема одиночества	потребность в компании
Асимптотическая значимость	,000	,000	,007	,077	,295	,105

	радость уединения	ресурс уединения	общее переживание одиночества	зависимость отобщения	позитивное одиночество
Асимптотическая значимость	,920	,432	,000	,045	,683

	тревожность	фрустрация	агрессия	ригидность
Асимптотическая значимость	,000	,101	,016	,004

	алкоголь	несчастливая любовь	противоправные действия	деньги	уход из жизни	семейные неурядицы
Асимптотическая значимость	,962	,731	,166	,576	,194	,473

	потеря смысла жизни	ущербность	школьные проблемы	отношения с окружающими
Асимптотическая значимость	,857	,064	,236	,332

p≤0,1

p≤0,05

p≤0,01