

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**

**ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ,  
ПЕРЕЖИВАЮЩИХ ЧУВСТВО ОДИНОЧЕСТВА**

**Выпускная квалификационная работа**

обучающегося по направлению подготовки

37.03.01 Психология

очной формы обучения,

группы 02061301

Ветчениновой Виктории Викторовны

Научный руководитель:  
кандидат психологических наук,  
доцент Швецова В.А.

**БЕЛГОРОД 2017**

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТАРШЕКЛАССНИКОВ, ПЕРЕЖИВАЮЩИХ ЧУВСТВО ОДИНОЧЕСТВА.....	9
1.1. Ценностные ориентации как предмет исследования в психологии....	9
1.2. Понятие чувства одиночества в отечественной и зарубежной психологии.....	17
1.3. Особенности ценностных ориентаций старшеклассников, переживающих чувство одиночества.....	25
ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТАРШЕКЛАССНИКОВ, ПЕРЕЖИВАЮЩИХ ЧУВСТВО ОДИНОЧЕСТВА.....	33
2.1. Организация и методы исследования.....	33
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования ценностных ориентаций старшеклассников с чувством одиночества.....	36
2.3. Психолого-педагогические рекомендации по предупреждению и снижению чувства одиночества у старшеклассников.....	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	49
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	52
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	57

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Важную роль в жизни человека, в развитии его личности играют такие факторы, как жизненные цели, представления о будущем, ценности. Человек всегда стремится к какой-нибудь цели; он живет нормально и естественно, когда сориентирован на определенную цель. Состояние счастья и есть признак нормальной, естественной жизнедеятельности. Когда человек действует целенаправленно, он обычно чувствует себя сравнительно счастливым.

Стремление к позитивной цели – ключ к счастливой жизни. Определение собственных жизненных целей – это лишь шаг к успешности. Поэтому сначала следует понять, каковы наши жизненные цели, чего хотим достичь. Нужно научиться пользоваться всеми своими лучшими, сильными сторонами для того, чтобы достигать эти цели, не нанося вреда другим.

Часто можно услышать, что человек жалуется на то, что пока добивался карьерных успехов, растерял друзей, изменились отношения в семье и т.д. Другие жалуются на то, что отдали много сил семье, детям и не сделали карьеры. Это жизненно важные решения и от них зависит удовлетворенность результатами. Необходимо осознать свои собственные потребности и ценности и соотнести их с таковыми в обществе. Уяснив это, человек может легко наметить собственные конкретные цели и, исходя из них, определить, что изменить в своем поведении, а также подумать, как добиться поставленной цели. Достаточно простые правила могут помочь в этом, если следовать им неукоснительно. Когда человек ставит перед собой цель, ему необходимо ясно представлять ее важность и оценить это. Одновременно необходимо ответить на вопросы: стоит ли вообще заниматься на данном этапе именно этой целью? Что является действительно

важной, интересной ценностью? Какую ценность данные цели будут иметь для близких, друзей, коллег и для общества.

Состояние развития российского общества в настоящее время выдвигает проблему качества жизни как одного из приоритетных направлений исследования общественного сознания людей. Представления о благополучии современного человека не только основываются на определенном уровне материального благосостояния, но и подразумевают некоторую иерархию жизненных ценностей личности, разделяемую членами ее социальной группы.

Изменения, происходящие в политической, экономической, духовной сферах общества в последнее десятилетие, влекут за собой радикальные изменения в психологии, ценностных ориентациях и поступках людей. В большей степени эти процессы отражаются на формировании структуры ценностей подрастающего поколения, так как формирующиеся в настоящее время ценностные приоритеты становятся основой формирования новой социальной структуры российского общества.

На разных ступенях своего развития человеку приходится постигать действительность, которую он осваивает снова и снова (иногда с учетом ранее освоенного опыта, а иногда и заново). Важную роль при этом играет становление человека как субъекта своей активности. Обнаруживая и проявляя субъектность (этот процесс начинает формироваться в юношеском возрасте), человек научается самостоятельно и продуктивно решать различные жизненные задачи в привычных и нестандартных ситуациях. Формирование субъективности происходит в процессе успешного усвоения возможностей регуляции своей активности на осознаваемом и доступном контроле уровне, а слагаемые саморегуляции фиксируются в накапливаемом регуляторном опыте.

Становление субъектности, т.е. обретение опыта осознанного саморегулирования своих действий и поведения, осмысленность,

целеполагание, перспективное планирование жизни, развитие самостоятельности занимают в юношеском возрасте ведущее место. По нашему мнению, именно возрастающие возможности осознания регуляторного опыта обеспечивают развитие субъектного отношения к разным сферам личностного самоопределения старшеклассника.

Проблема одиночества всегда волновала человечество, занимая умы ученых, писателей, философов. Одиночество: беда или счастье, норма или патология. Различные философские течения и психологические школы рассматривают по-своему.

Для одних одиночество – результат осознания человеком оторванности и конечности его существования, сопровождающееся отчаянием и потерей надежды, для других – активное творческое состояние, благоприятная возможность для общения с самим собой и источник силы. В последнее время проблеме одиночества посвящаются все новые и новые работы, исследующие сущность одиночества, причины его возникновения, характерные проявления и влияние на разные категории людей в разные периоды жизни.

Юношество как особая социальная группа постоянно находится в фокусе исследований психологов, социологов. Данная социальная группа является чутким индикатором происходящих перемен, и определяет в целом потенциал развития общества. В условиях ломки сложившихся устоев неизбежна переоценка ценностей, их кризис более всего проявляется в сознании этой социальной группы.

Исследование ценностных ориентаций современного подрастающего поколения весьма актуально, поскольку дает возможность выяснить степень ее адаптации к новым социальным условиям и инновационный потенциал. От того, какой ценностный фундамент будет сформирован у старшеклассников, во многом зависит будущее состояние общества. Актуальность исследований юношеского возраста обусловлена также тем,

что в новой социальной структуре российского общества формируется средний класс, основой которого должны стать образованные, компетентные и грамотные специалисты.

Проблематика ценностных ориентаций является предметом изучения таких отечественных исследователей как А.Г. Здравомыслов, Д.Н. Узнадзе, В.В. Сусленко, В.А. Ядов, Б.Г. Ананьев, Л.Э. Пробст Р.С. Немов, Е.С. Волков, С.Л. Рубинштейн, Е.Л. Шварц. Среди зарубежных исследователей изучением ценностных ориентаций осуществлялось такими авторами как В. Биляки, М. Рокич.

Так же, осуществлялись исследования ценностных ориентаций старшеклассников и представлены в работах М.З. Гарвановой, В.Г. Алексеева, Л.В. Крапивской, С.Л. Рубинштейна.

Проблема чувства одиночества в рамках целостного мировоззрения изучается как отечественными, так и зарубежными учёными и совершенно не теряет своей актуальности, а, наоборот, имеет тенденцию к актуализации в связи с ростом числа старшеклассников с чувством одиночества.

В отечественной психологии проблематикой чувства одиночества занимались такие авторы как Р.К. Нуреева, А.Н. Пименова, А.Н. Семенова, Г.М. Тихонов, И.С. Кон. А среди зарубежных авторов исследование чувства одиночества представлены в работах Ю.М. Швал, С. Кьеркегор.

Но особенности ценностных ориентаций старшеклассников, переживающих чувство одиночества недостаточно разработаны в психологической литературе. Это делает перспективным рассмотрение ценностных ориентаций у старшеклассников, переживающих чувство одиночества.

**Проблема** нашего исследования: каковы особенности ценностных ориентаций у старшеклассников, переживающих чувство одиночества?

**Объект исследования:** ценностные ориентации старшеклассников.

**Предмет исследования:** ценностные ориентации старшеклассников, переживающих чувств одиночества.

**Цель исследования:** изучить ценностные ориентации старшеклассников с разным уровнем чувства одиночества.

В качестве **гипотезы исследования** выступило предположение о том, что существуют различия в системе ценностных ориентаций старшеклассников, переживающих чувство одиночества, и не переживающих чувства одиночества: у старшеклассников с высоким уровнем чувства одиночества преобладают такие ценности, как высокое материальное благосостояние, поиск и наслаждение прекрасным, помощь и милосердие к другим людям, любовь; у респондентов с низким уровнем чувства одиночества преобладают такие ценности как высокий социальный статус и управление людьми, социальная активность.

**Задачи исследования:**

1. Охарактеризовать понятие ценностных ориентаций в психологии.
2. Изучить понятие чувство одиночества в отечественной и зарубежной психологии.
3. Охарактеризовать особенности ценностных ориентаций старшеклассников, переживающих чувство одиночества.
4. Эмпирически изучить особенности ценностных ориентаций старшеклассников, переживающих чувство одиночества.
5. Разработать программу для старшеклассников по снижению чувства одиночества.

**Теоретико-методологическую основу исследования** составили базовые положения психологической теории деятельности и психологии развития (Б.Г. Ананьев, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин); структура и динамика ценностных ориентации личности в юношеском возрасте (Зотова О.И., Бобнева М.И., Ядов В.А., Адыкулов А). Исследования специфической

роли содержательно-смысловых и структурно-динамических характеристик системы ценностных ориентации личности (Васина Е.А.).

**Методы исследования:** теоретический анализ специальной литературы, тестирование, количественный и качественный анализ данных, математический анализ U – критерия Манна-Уитни.

**Методики исследования:**

1. Методика субъективного ощущения одиночества, авторы Д. Рассел и М. Фергюсал;

2. Методика «Ценностные ориентации», авторы О.И. Моткова, Т.А. Огнева.

3. Методика «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности», автор С.С. Бубнова.

4. Методика «Диагностика ценностных ориентаций школьников», авторы В.Ф. Сопов, Л.В. Карпушина.

**База исследования:** выборку исследования составили учащиеся юношеского возраста (от 16 до 18 лет) в количестве 60 человек МБОУ «Ютановская СОШ» Волоконовского района Белгородской области.

**В структуру дипломной работы** входит введение, две главы, заключение, практические рекомендации и программа по снижению чувства одиночества, список используемой литературы, состоящий из 53 источников, приложение, общий объем работы составляет 103 страницы.

# ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТАРШЕКЛАССНИКОВ, ПЕРЕЖИВАЮЩИХ ЧУВСТВО ОДИНОЧЕСТВА

## 1.1. Ценностные ориентации как предмет исследования в психологии

В социальных, психологических и педагогических исследованиях используются как понятие ценности, так и понятие ценностных ориентаций. Однозначного различения этих понятий в литературе не прослеживается. Часто они употребляются как равнозначные. При изучении характеристик общества, культуры и отдельных социальных групп используется термин «ценность». При изучении отдельных индивидов употребляемы как понятие ценностная ориентация, так и понятие ценность. Под ценностными ориентациями понимается отражение в сознании человека ценностей, признаваемых им в качестве стратегических жизненных целей и общих мировоззренческих ориентиров. Ценностные ориентации – это интериоризированные личностью ценности социальных групп. Таким образом, оказывается вполне оправданным говорить о ценностях личности как ее ценностных ориентациях.

Ценности представляют собой в большей степени критерии оценки, чем качества, присущие самим объектам.

Целесообразно различать ценности двух типов: ценности общества и социальных групп (социальные ценности) и ценности личности (индивидуальные ценности).

Ценности и ценностные ориентации обычно рассматриваются как индивидуальные формы репрезентации общественных (культурных, групповых и т. д.) ценностей. Таким образом, ценностные ориентации представляют собой основные формы функционирования ценностей на уровне личности.

В отечественной психологии ценностные ориентации определяются, как правило, через понятия отношения, отражения, установки (А.Г. Здравомыслов, Д.Н. Узнадзе, В.В. Сусленко, В.А. Ядов). Причем, являясь одним из базовых личностных оснований, «ценностные ориентации заключаются внутри более широкого синтетического понятия направленности личности, которая содержит в себе доминирующие ценностные ориентации и установки, проявляющиеся в любой ситуации».

Б.Г. Ананьев, Л.Э. Пробст и др. разработали статусно-иерархичную структуру ценностей в виде ядерно-центрической модели: ценности внешнего статуса, образующие стабильное ядро, ценности среднего статуса (структурный резерв), ценности ниже среднего статуса (периферия), ценности низшего статуса [2].

Ценности ядра и низшего статуса малоподвижны. А ценности, занимающие промежуточное положение, находятся в постоянном движении.

Обобщая определения ценностей многих зарубежных теоретиков, Шварц и Биляки выделяют следующие основные их характеристики. Во-первых – это убеждения (мнения). Но необъективные, холодные идеи. Наоборот, когда ценности активируются, они смешиваются с чувством и окрашиваются им. Во-вторых, ценности – это желаемые человеком цели (например, равенство). И образ поведения, который способствует достижению этих целей, (например, честность, склонность к помощи). В-третьих, они не ограничены определенными действиями и ситуациями (то есть трансцендентны). Послушание, например, относится к работе или школе, спорту или бизнесу, семье, друзьям или посторонним людям. В-четвертых, ценности выступают как стандарты, которые руководят выбором или оценкой поступков, людей, событий. В-пятых, они упорядочены по важности относительно друг друга. Упорядоченный набор ценностей формирует систему ценностных приоритетов. Разные культуры и личности могут быть охарактеризованы системой их ценностных приоритетов.

Исследования ценностей могут проводиться на двух уровнях анализа: первый, на уровне личности (индивидуальных различий); второй, на уровне культуры (различий в социальной культуре).

Анализ ценностей на уровне личности (индивидуальных различий). В данном случае единицей анализа выступает личность. Для отдельных людей (индивидов) ценности представляют собой мотивационные цели, которые служат руководящими принципами в их жизни. «Отношения между различными ценностями отражают психологическую динамику конфликта и совместимости, которую индивиды испытывают, когда следуют ценностям в повседневной жизни. Люди, например, не могут стремиться завоевать авторитет для себя и в то же самое время пытаться быть скромными, но они могут одновременно стремиться к авторитету и материальному благосостоянию». Корреляции между оценками ценностей, которые дают люди, отражают лежащие в их основе оси измерения. Эти оси измерения группируют индивидуальные ценности.

Ценностные ориентации – это отражение в сознании человека ценностей, признаваемых им в качестве стратегических жизненных целей и общих мировоззренческих ориентиров [1].

Понятие ценностных ориентаций было введено в послевоенной социальной психологии как аналог философского понятия ценностей, однако четкое концептуальное разграничение между этими понятиями отсутствует. Эти различия были либо по параметру «общее – индивидуальное», либо по параметру «реально действующее – рефлекторно сознаваемое» в зависимости от того, признавалось ли наличие индивидуально-психологических форм существования ценностей, отличных от их присутствия в сознании [19].

Ценностные ориентации, являясь одним из центральных личностных новообразований, выражают сознательное отношение человека к социальной действительности и в этом своем качестве определяют широкую мотивацию его поведения и оказывают существенное влияние на все стороны его

действительности. Особое значение приобретает связь ценностных ориентаций с направленностью личности. Система ценностных ориентаций определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее взглядов на окружающий мир, на других людей, отношение к себе самой, основу мировоззрения, ядро мотивации и «философию жизни». Ценностные ориентации – способ дифференциации объектов действительности по их значимости (положительной или отрицательной).

Р.С. Немов рассматривает ценностные ориентации как, то, что человек особенно ценит в жизни, то, чему он придает особый, положительный жизненный смысл [1].

Е.С. Волков определял «ценностные ориентации как сознательный регулятор социального поведения личности». Он говорил, что «ценностные ориентации играют мотивационную роль и определяют выбор деятельности» [19 с. 200].

Ценностные ориентации формируются на основе высших социальных потребностей, и их реализация происходит в общесоциальных, социально-классовых условиях деятельности. Они являются составными элементами сознания, частью его структуры. В связи с этим они подчиняются принципу единства сознания и деятельности, сформированному С.Л. Рубинштейном [36].

Ценности охватывают жизнь человека и человечества в целом во всех их проявлениях и сторонах, в том числе познавательную, эмоционально-чувственную сферу человека и его поведение.

Осознавая собственные ценностные ориентации, свое место в мире, человек размышляет над смыслом и целью своей жизнедеятельности. В современной науке понятие «ценностных ориентаций» соотнесено с ценностными стандартами группы, класса, нации, социальной системы, а с другой стороны с мотивационными ориентациями личности [19].

Общечеловеческие ценности, свобода, совесть, счастье характеризуют итоговые представления человека о достойной жизни. Персональная иерархия ценностей невоспроизводима и строго индивидуальна. Комбинация сочетания взаимоотношений и взаимосвязей ценностных выборов бесконечна. Прослеживание социального развития личности производится через динамику его конкретных и частных отношений к общечеловеческим ценностям, аккумулирующим в себе достижения культуры. Условно, когда мы говорим – ценности, мы подразумеваем культурологические ценности, выработанные человечеством за историю его существования и вознесения на гребень современной культуры. Понятно, что один человек в число своих ценностей включает еду, деньги, вещи и иных не признает, а другой считает еду, вещи, деньги условиями существования, а ценностями избирает любовь, труд, прекрасное, природу, познание [6].

Члены семьи, как и педагоги, представители человеческой культуры, направляют старшеклассников на высшие ценности, ставя перед собой задачу сформировать предпочтительное отношение к ним, хотя они и понимают, что рынок «делает свое черное дело» и втягивает старшеклассников в поток лжеценностей.

Развитие ценностных ориентаций тесно связано с развитием направленности личности. С.Л. Рубинштейн указывал: «что в деятельности человека по удовлетворению непосредственных общественных ориентиром потребностей выступает общественная шкала ценностей. В удовлетворении личных и индивидуальных потребностей через посредство общественно полезной деятельности реализуется отношение индивида к обществу и соответственно соотношение личностного и общественно значимого» [36, с. 424]. И далее: «Наличие ценностей есть выражение не безразличия человека по отношению к миру, возникающего из значимости различных сторон, аспектов мира для человека, для его жизни» [36, с. 424].

Интерииоризация ценностей как осозанный процесс происходит лишь при условии наличия способности, выделить из множества явлений те, которые представляют для личности некоторую ценность (удовлетворяют его потребности и интересы), а затем превратить их в определенную структуру в зависимости от условий, близких и далеких целей всей своей жизни, возможности их реализации и т.д. Не трудно заметить, что такая способность может осуществиться лишь при высоком уровне личностного развития, включающего определенную степень сформированности высших психических функций сознания и социально-психологической зрелости. Второй параметр, характеризующий особенности функционирования ценностных ориентаций, дает возможность квалифицировать содержательную сторону направленности личности, находящейся на том или ином уровне развития. В зависимости от того, какие конкретные ценности входят в структуру ценностных ориентаций личности, каковы сочетание этих ценностей и степень большего или меньшего предпочтения их относительно других, можно определить, на какие цели жизни направлена деятельность человека.

Анализ содержательной стороны иерархической структуры ценностных ориентаций может показать, в какой степени выявленные ценностные ориентации учащихся соответствуют общественному эталону, насколько они адекватны цели воспитания [19].

Связь процесса формирования ценностей с воспитанием несомненна. Рассматривая этот вопрос нельзя не затронуть такое понятие как «личность».

Р.С. Немов под «личностью» понимает понятие, обозначающее совокупность устойчивых качеств человека, составляющих его индивидуальность [21].

В.А. Петровский говорил, что быть личностью – значит быть субъектом собственной жизнедеятельности, строить свои витальные контакты с миром [34].

В.С. Мухина личность определяла так: «Личность – это человек, как продукт общественно-исторических отношений, имеющих определенные индивидуальные качества» [29, с. 124].

Одним из наиболее распространенных подходов к изучению ценностей и ценностных ориентации является концепция М. Рокича. Он стимулировал оживленный интерес к ценностям среди психологов тем, что предложил четкое определение понятия и разработал легкий в использовании инструмент. На концепцию Рокича в последние десятилетия в той или иной мере опираются многие исследователи данной проблемы.

В теории М. Рокича: «под ценностями понимается вид убеждений, имеющий центральное положение в индивидуальной системе убеждений. Ценности представляют собой руководящие принципы жизни. Они определяют то, как нужно себя вести, каково желательное состояние или образ жизни, достойные или недостойные того, чтобы им соответствовать и к ним стремиться» [7 с. 5].

Концепция человеческих ценностей Рокича включает в себя следующие постулаты: общее число ценностей невелико; все люди обладают одними и теми же ценностями, но одни и те же ценности имеют для разных людей разный «вес»; ценности организованы в системы; истоки человеческих ценностей прослеживаются в культуре, обществе, общественных институтах и самой личности человека; влияние ценностей прослеживается практически во всех социальных феноменах.

Под ценностными ориентациями понимаются «абстрактные идеи, положительные или отрицательные, не связанные с определенным объектом или ситуацией, выражающие человеческие убеждения о типах поведения и предпочитаемых целях».

М. Рокич выделяет два типа ценностей: терминальные и инструментальные.

Терминальные ценности – это убеждения в том, что определенные конечные цели индивидуального существования с личной и общественной точек зрения заслуживают того, чтобы к ним стремиться.

Инструментальные ценности – это убеждения в том, что определенный образ действий (например, честность, рационализм) с личной и общественной точек зрения является предпочтительным в любых ситуациях[7].

На развитие и формирование ценностных ориентации личности влияет целый ряд внешних и внутренних факторов.

«К внешним факторам можно отнести элементы микросреды (группы членства, референтные группы и их ценности) и макросреды (традиционная система общечеловеческих ценностей, социальных ролей, средства массовой медиа, социальные институты и т. д.).

К внутренним факторам можно отнести возраст, пол, особенности темперамента, задатки, способности, ведущие внутрисубъектные потребности, уровень развития самосознания» [7, с. 6].

Таким образом, мы проанализировали литературу, и выяснили, что изучением ценностных ориентаций занимались множество психологов, и каждый из них описывал ценностные ориентации по-своему. Так, Р.С. Немов говорил, что ценностные ориентации – это то, что человек особенно ценит в жизни, то чему он придает особый жизненный смысл. А Е.С. Волков определял ценности, как сознательный регулятор социального поведения личности.

В теории М. Рокича под ценностями понимается вид убеждений, имеющее центральное положение в индивидуальной системе убеждений. Ценности представляют собой руководящие принципы жизни. Они определяют, то как нужно себя вести, каково желательное состояние или образ жизни. Так же он разработал подход в изучении ценностных ориентаций, где он выделяет два типа ценностей: терминальные ценности, те

ценности, к которым человек стремиться, и инструментальные – это такие ценности, которые человек предпочитает в любых ситуациях. На формирование ценностных ориентаций личности выделяют внешние (группы членства, референтные группы и их ценности) и внутренние факторы (возраст, пол, особенности темперамента, задатки, способности).

## **1.2. Понятие чувства одиночества в отечественной и зарубежной психологии**

Проблема одиночества является одной из серьезнейших проблем человечества, когда взаимоотношения не складываются, не порождая, ни дружбы, ни любви, ни вражды, оставляя людей равнодушными по отношению друг к другу.

Р.К. Нуреева отмечает, что «одиночество – тяжёлое психическое состояние, обычно сопровождающееся плохим настроением и тягостными эмоциональными переживаниями. Одиноким приходит человек в эту жизнь и одиноким покидает он этот мир. Глубоко одинокие люди, как правило, очень несчастны, у них мало социальных контактов, их личные связи с другими людьми или ограничены, или вовсе разорваны» [31, с. 48].

По мнению А.Н. Пименова, одиночество – одна из самых сложных для современного человека психологических проблем. Бывает, что внешне благополучный человек, реализовавшийся и в профессиональной деятельности, и в своих социальных отношениях, ощущает себя, тем не менее, одиноким и никому не нужным. Именно ощущает – это чувство совершенно не обязательно отражает реальную ситуацию, но от этого не делается легче. Одни пытаются укрыться от него в весёлой шумной компании, другие надеются спастись в семье, чувстве любви к своим близким [33].

По мнению А.Н. Семеновой: «одинокость – одна из главных проблем в обеспечении психологического благополучия. Это острое внутреннее, субъективное переживание» [39, с. 215].

Страх одиночества имеет древние корни: весь первоначальный период истории, насчитывающий не одну тысячу лет, человек, оставшийся один, не мог выжить. В первобытном обществе самой тяжкой карой была не смертная казнь, а изгнание, т.е. наказание одиночеством. Эта традиция сохранилась и в современном обществе. Причём современное изгнание – это не обязательно удаление от общества. Существуют различные способы психологического отчуждения: отказ от общения, бойкот, обструкция и т.п. [39].

Внешняя социальная изоляция не есть одиночество, она лишь может способствовать его появлению или усиливать основные симптомы. Одиночество обычно переживается на двух уровнях: первый – эмоциональный, определяется чувством полной погруженности в себя, покинутости, обречённости, ненужности, беспорядка, пустоты, чувства потери, иногда ужаса. Второй – поведенческий, на этом уровне происходит падение социальных контактов, разрыв межличностных связей [23].

Г.М. Тихонов отмечает, одиночество – не просто переживание. Это особая форма самовосприятия, острое самосознание. В повседневном самосознании мы переживаем своё состояние в контексте взаимосвязей. Одиночество как раз и говорит о разрушении этой связи. Одиночество – это ощущение, которое проявляется в форме потребности быть включённым в какую-то группу или потребность в контакте с кем-либо [41]. Основополагающим выступает чувство отсутствия, потери, крушения; осознание своей исключённости и непонимания другими. Одиноким людям чувствуют себя покинутыми, обречёнными, потерянными, ненужными. Все эти ощущения носят мучительный характер. Одиночество – это разрыв связей, в то время как наши ожидания ориентированы на сохранение этих связей. Одиноким человеком чувствуется отрыв от прошлого, а также свою

ненужность в будущем. Таким образом, если обобщить, то одиночество – это переживание, вызывающее комплексное и острое чувство, которое выражает определённую форму самосознания и показывает раскол основной, реальной сети отношений и связей внутреннего мира личности. Это определение позволяет развести одиночество, печаль, депрессию, чувство страха [41].

М. Литвак, в своей работе писал, что: «описывая одиночество, сам переживающий его субъект может выделить следующие аспекты»: первый – «изначальное событие, когда одиночество приходит как внезапное осознание. Толчком к этому осознанию обычно выступает какое-либо событие». Второй аспект – «это переживание собственной ненужности, несостоятельности, неспособности установить социальные контакты». Третий аспект определяется как, «выделение причин одиночества субъектом. Они могут быть как внешние, так и внутренние. В качестве внутренних постоянно действующих причин можно выделить соответствующие черты характера, например, стеснительность. В качестве внешней причины может быть названа какая-либо ситуация, например, компания незнакомых людей» [23, с. 24].

На переживание состояния одиночества влияют не столько реальные отношения, сколько идеальное представление о том, какими они должны быть. Человек, имеющий сильную потребность в общении, будет чувствовать себя одиноким и в том случае, если его контакты ограничены одним – двумя людьми, а он бы хотел общаться со многими. В то же самое время тот, кто не испытывает такой потребности может вовсе не ощущать своего одиночества даже в условиях полного отсутствия общения с другими людьми [49].

По мнению Ю.М. Швала, одиночество сопровождается некоторыми типичными симптомами. Обычно одинокие чувствуют себя психологически изолированными от остальных людей, неспособными к нормальному межличностному общению, к установлению с окружающими интимных межличностных отношений типа дружбы или любви. Одинокая личность –

это депрессивная, или подавленная, личность, испытывающая помимо прочего дефицит умений и навыков общения.

Одинокий человек чувствует себя не так, как все, и считает себя малопривлекательной личностью. Он утверждает, что его никто не любит и не уважает. Такие особенности отношения к себе одинокого человека нередко сопровождаются специфическими отрицательными аффектами, среди которых чувство злости, печали, глубокого несчастья. Одинокий человек избегает социальных контактов и сам изолирует себя от других людей [49].

Одинокие люди более пессимистичны, чем неодинокие, они испытывают гипертрофированное чувство жалости к себе, ожидают от других только неприятностей, а от будущего – лишь худшего. Они также считают свою жизнь и жизнь других людей бессмысленной. Одинокие люди малоразговорчивы, ведут себя тихо, стараются быть незаметными, чаще всего выглядят печально. У них нередко отмечается усталый вид и наблюдается повышенная сонливость. Когда обнаруживается разрыв между реальными и действительными отношениями, характерный для состояния одиночества, то разные люди реагируют на это по-разному. Беспомощность как одна из возможных реакций на данную ситуацию сопровождается усилением тревоги. Если люди винят в своем одиночестве не себя, а других, то могут испытывать чувства гнева и горечи, что стимулирует возникновение отношения вражды. Если люди убеждены, что сами повинны в собственном одиночестве, и не верят в то, что могут изменить себя, то они, вероятнее всего, будут опечалены и осудят сами себя. Со временем это состояние может перерасти в хроническую депрессию. Если, наконец, человек убежден, что одиночество бросает ему вызов, то он будет активно против него бороться, предпримет усилия, направленные на то, чтобы избавиться от одиночества. Одинокий человек характеризуется исключительной сосредоточенностью на самом себе, на своих личных проблемах и

внутренних переживаниях. Ему свойственна повышенная тревожность и боязнь катастрофических последствий неблагоприятного стечения обстоятельств в будущем. Общаясь с другими людьми, одинокие больше говорят о самих себе и чаще, чем другие, меняют тему разговора. Они также медленнее реагируют на высказывания партнера по общению.

Одиноким людям свойственны специфические межличностные проблемы. Они легко раздражаются в присутствии других людей, повышено агрессивны, склонны к излишней, не всегда оправданной критике окружающих, нередко оказывают психологическое давление на других людей. Одинокие мало доверяют людям, скрывают свое мнение, нередко лицемерны, недостаточно управляемы в собственных поступках. Одинокие люди не могут по-настоящему веселиться в компаниях, они испытывают затруднения, когда им необходимо кому-то позвонить, договориться о чем-то, решить какой-либо личный или деловой вопрос. Такие люди повышено внушаемы или чрезмерно упрямы в решении межличностных конфликтов. Ощущение одиночества способно усиливаться или ослабляться в зависимости от динамических изменений в индивидуально принятых стандартах интенсивности нормального межличностного общения или широты контактов с людьми, на которые должен идти человек. Вместе с тем такие стандарты относительны, они всегда устанавливаются сопоставлением с прошлым опытом общения. Небольшое уменьшение числа друзей или человеческих контактов у того лица, которое раньше имело их большое количество, может восприниматься как усиление одиночества, в то время, как аналогичные изменения, происходящие в характере межличностных связей у человека, который раньше почти ни с кем не общался и имел ограниченный круг друзей (то есть их возрастание до того же самого уровня, что и у первого человека), будут, вероятно, восприняты, как уменьшение одиночества, то есть противоположным образом [28].

Классифицировать одиночество трудно, так как это индивидуальное переживание, качественно и количественно различное у разных людей. Поэтому традиционная классификация выглядит скудно: одиночество как переживание, не выходящее за пределы нормы. Патологическое одиночество (клинические случаи; сопровождаются депрессией, апатией, вспышками гнева, присутствует мотив самоистязания).

Г.М. Тихонов различает три типа одиночества: хронический, ситуативный, преходящий.

Хроническое одиночество наступает тогда, когда индивид в течение длительного периода в жизни не может установить удовлетворительные взаимоотношения со значимыми для него людьми.

Ситуативное одиночество обычно появляется как результат каких-либо стрессовых событий в жизни человека, таких, например, как смерть близкого или разрыв интимных отношений, например, брачного. После короткого времени дистресса ситуативно одинокий индивид смиряется со своей потерей и частично или полностью преодолевает возникшее чувство одиночества.

Преходящее одиночество выражается в кратковременных приступах чувства одиночества, которые полностью и бесследно проходят, не оставляя после себя никаких следов [41].

Интересную классификацию типов одиночества предложил П.А. Яковлев. Он выделил элементарный феномен, лежащий в основе всех переживаний, и назвал его личностным миром. Он имеет четыре основных направления, в соответствии с которыми человек реализует свои возможности: уникальность судьбы индивида: актуализация внутреннего «Я» во всей его многозначности. Традиции и культура личности (то есть личностные ценности и идеи). Социальное окружение, реализация социальных ролей. Восприятие других людей [52].

В соответствии с этими критериями выделяется четыре вида одиночества: экзистенциальное, или космическое одиночество; культурное одиночество; социальное одиночество; межличностное одиночество.

Ю.М. Швал указывает, что одиночество становится особенно нестерпимым, если оно представляет собой комплекс этих четырёх видов.

Экзистенциальное одиночество связано, во-первых, с постижением себя как целостной реальности, соотнесения себя с природой. Если эта потребность не удовлетворяется, то возникает ощущение одиночества в виде тоски по Родине, общению с природой. В общении с другими людьми этот вид одиночества исчезнуть не может (его можно лишь на время приглушить), так как причины его лежат вне сферы человеческих коммуникаций. Встречается это переживание не у всех, а лишь у людей определённых профессий, тесно связанных с природой и т.п.

Во-вторых, у некоторых личностей сильно развита потребность в причастности к Богу, мистическому. При её фрустрации возникает специфическое переживание одиночества. Это сильнейший мотивирующий фактор, приводящий к образованию сект, порождающий религиозный фанатизм.

В-третьих, у человека может остаться неудовлетворённой сильнейшая потребность в осознании собственной уникальности.

Человек, переживающий самоотчуждение, осознаёт, что развитие одной стороны «Я» сводит на нет, развитие остальных и чувствует дискомфорт. Выражается этот вид одиночества также в виде стремления к «истинному Я».

Культурное одиночество – переживание отрыва от культурного наследия, которое являлось существенной частью жизни. В основном переживается в виде разрыва со старыми ценностями, что является важным элементом в жизни молодёжи.

Социальное одиночество встречается гораздо чаще. Связано с взаимоотношениями личности и группы. Источниками социального одиночества могут быть: изгнание, отвержение группой, неприятие [49].

Человек чувствует, что его оттолкнули, исключили, не оценили и так далее. Ощущение изгнания, того, что человек лишний, часто наблюдается у людей с неустановившимися социальными ролями. Для таких людей характерно беспокойство о своём социальном положении, тревога относительно социальной идентичности.

Страдают от такого одиночества в основном люди, нуждающиеся в социально значимой включённости: старики, малообеспеченные, эксцентричные люди, подростки, женщины. По мнению многих авторов, именно из страха перед социальным одиночеством люди так активно включаются в социальную деятельность, в коллектив, в общение.

Ещё одна разновидность социального одиночества может возникнуть, когда человека воспринимают только как роль.

Межличностное одиночество обычно выступает в тесной связи с социальным одиночеством, но связано с отвержением или непониманием, неприятием каким-либо конкретным человеком. Люди, испытывающие все четыре вида одиночества, страдают аномией (расстройством личности). Аномичные люди обладают общими чертами: неприятие себя и других или же тяготение к действиям под внешним контролем. Они также списывают всю ответственность на судьбу или что-то ещё. У аномичного человека часто возникает ощущение, что он живёт в пустом пространстве без ориентиров. Люди устают от такого существования. Жизнь утрачивает ценность, часты попытки суицидов. Такие люди самостоятельно не способны бороться со своими переживаниями одиночества [49].

Таким образом, в ходе проведенного анализа литературы мы изучили понятие, виды и типы одиночества. Одиночество тесно связано с переживанием ситуаций, субъективно воспринимаемых как нежелательный,

лично неприемлемый для человека дефицит общения и положительных интимных отношений с окружающими людьми. Одиночеству не всегда сопутствует социальная изолированность индивида. Можно постоянно находиться среди людей, контактировать с ними и вместе с тем чувствовать свою психологическую изоляцию от них, т.е. одиночество.

И.С. Кон определяет одиночество старшеклассника как нормальное состояние, присущее юношескому возрасту, отмечая серьёзность и драматичность этого переживания, наполнение его психологическим смыслом в этом возрасте.

Г.М. Тихонов, отмечает, что одиночество – это не просто переживание, а особая форма самовосприятия, острое самосознание. В повседневном самосознании мы переживаем своё состояние в контексте взаимосвязей. Одиночество как раз и говорит о разрушении этой сети. Одиночество – это ощущение, которое проявляется в форме потребности быть включённым в какую-то группу или потребность в контакте с кем-либо. Чрезмерным выражением одиночества основополагающим выступает чувство отсутствия, потери, крушения; осознание своей исключённости и непонимания другими. Одинокие люди чувствуют себя покинутыми, обречёнными, потерянными, ненужными. Все эти ощущения носят мучительный характер. Одиночество – это разрыв связей, в то время как наши ожидания ориентированы на сохранение этих связей. Одинокий человек чувствует, отрыв от прошлого, а также свою ненужность в будущем.

### **1.3. Особенности ценностных ориентаций старшеклассников, переживающих чувство одиночества**

Юность – это определенный этап развития человека, лежащий между детством и взрослостью. Данный переход начинается в отроческом (подростковом) и должен завершиться в юношеском возрасте. Переход от

зависимого детства к ответственной взрослости предполагает, с одной стороны, завершение физического, полового созревания, а с другой - достижение социальной зрелости.

Исследуя переживание одиночества в юношеском возрасте, нельзя не остановиться на связи этого переживания с особенностями оформления «Я-концепции» юноши.

Описывая юношескую «Я-концепцию», Р. Бернс указывает на общеизвестное противоречие: с одной стороны, «Я-концепция» становится более устойчивой, с другой стороны, «...претерпевает определенные изменения, обусловленные целым рядом причин. Во-первых, физиологические и психологические изменения, связанные с половым созреванием, не могут не влиять на восприятие индивидом своего внешнего облика. Во-вторых, развитие когнитивных и интеллектуальных возможностей приводит к усложнению и дифференциации «Я-концепции», в частности к способности различать реальные и гипотетические возможности. Наконец, в-третьих, требования, исходящие от социальной среды – родителей, учителей, сверстников, могут оказаться взаимно противоречивыми. Смена ролей, необходимость принятия важных решений, касающихся профессии, ценностных ориентаций, образа жизни и т. д., могут вызвать ролевой конфликт и статусную неопределенность, что также накладывает явный отпечаток на «Я-концепцию» в пору юности» [7 с.112].

Система ценностных ориентаций определяет содержательную сторону ориентации человека и составляет основу ее взглядов на окружающий мир, для других людей, для себя, основы мировоззрения, ядро мотивации и «философии жизни». Особое значение имеет связь ценностных ориентаций с направлением личности. Референтная группа в этом возрасте, конечно же, для старшеклассника – его сверстники: друзья и одноклассники, позиция статуса, которую он займет в группе, очень важна для него и оказывает сильное влияние на его личность [7].

В юношеском возрасте, в процессе общения с окружающими, человек постоянно попадает в ситуации, требующие от него принятия того или иного решения. Возникает необходимость рассмотреть и оценить возможные альтернативы – главным образом в сфере определения своих ценностных ориентаций, своих жизненных позиций. Однако ценности еще не устоялись и испытываются практикой собственного поведения и поступков окружающих.

В рамках исследования переживания одиночества именно последнее указание Р. Бернса является наиболее существенным. Совершенно логично утверждать, что смена социальной среды, ее расширение происходят не вдруг, а очень постепенно. Еще более постепенно меняется ее качество, сказывается влияние этой новой среды. Семья – это микросоциум, который раньше занимал не просто большое, но почти абсолютное (во всяком случае, выражено доминантное) место в жизни ребенка, свое лидирующее значение утрачивает. Нередко именно процесс сепарации от семьи служит отправной точкой активизации переживания одиночества юноши. Это, безусловно, не означает, что семья как социальный фактор вообще утрачивает свое значение для него, уменьшается только степень ее влияния на построение модели собственной личности по сравнению с макросоциумом. Причем правильнее было бы говорить, что макросоциум приобретает большее влияние на юношу. Здесь важно отметить следующее: указанная закономерность носит зачастую не количественный, а качественный характер [10].

Критериями взрослости социологи считают начало самостоятельной трудовой жизни, приобретение стабильной профессии, появление собственной семьи, уход из родительского дома, политическое и гражданское совершеннолетие, службу в армии. Нижней границей взрослости (и верхней границей юности) является 18-летний возраст [7].

Взросление как процесс социального самоопределения многомерен и многогранен. Рельефнее всего его противоречия и трудности проявляются в

формировании жизненной перспективы, отношения к труду и морального сознания.

Социальное самоопределение и поиск себя неразрывно связаны с формированием мировоззрения. Как утверждает О.А. Третьякова: «мировоззрение – это взгляд на мир в целом, система представлений об общих принципах и основах бытия, жизненная философия человека, сумма и итог всех его знаний» [43, с. 150].

Познавательными (когнитивными) предпосылками мировоззрения являются усвоение определенной и весьма значительной суммы знаний и способность индивида к абстрактному теоретическому мышлению, без чего разрозненные специальные знания не складываются в единую систему. Но мировоззрение – не столько логическая система знаний, сколько система убеждений, выражающих отношение человека к миру, его главные ценностные ориентации [43].

По утверждению А.Н. Пименова: «юность – решающий этап становления мировоззрения, потому что именно в это время созревают и когнитивные, и эмоционально-личностные предпосылки. Юношеский возраст характеризуется не просто увеличением объема знаний, но и громадным расширением умственного кругозора» [33, с.40].

Мировоззренческие установки ранней юности обычно весьма противоречивы. Разнообразная, противоречивая, поверхностно усвоенная информация складывается в голове юноши в своеобразный винегрет, в котором перемешано все что угодно. Серьезные, глубокие суждения странным образом переплетаются с наивными, детскими. Они могут, не замечая этого, в течение одного и того же разговора радикально изменять свою позицию, одинаково пылко и категорично отстаивать прямо противоположные, несовместимые друг с другом взгляды.

Часто взрослые приписывают данные позиции недостаткам обучения и воспитания. Польский психолог К. Обуховский заметил потребность в

смысле жизни, в том «чтобы осознавать свою жизнь не как серию случайных, разрозненных событий, а как цельный процесс, имеющий определенное направление, преемственность и смысл – одна из важнейших потребностей личности» [46, с. 67]. В юности, когда человек впервые ставит перед собой вопрос о сознательном выборе жизненного пути, потребность в смысле жизни переживается особенно остро.

Мировоззренческий поиск, включает в себя социальные ориентации личности, осознание себя как части социального целого, с превращением идеалов, принципов, правил этого общества в личностно принимаемые ориентиры и нормы. Юноша ищет ответа на вопросы: для чего, ради чего и во имя чего жить? Ответить на эти вопросы можно лишь в контексте социальной жизни (даже выбор профессии сегодня осуществляется по иным принципам, чем 10-15 лет назад), но с осознанием личных ценностей и приоритетов. И, наверное, самое сложное – построить свою систему ценностей, осознать, каково соотношение «Я» – ценностей и ценностей общества, в котором ты живешь; именно эта система будет служить внутренним эталоном при выборе конкретных способов реализации принимаемых решений.

В ходе этих поисков юноша ищет формулу, которая разом осветила бы ему и смысл собственного существования, и перспективы развития всего человечества. В юношеском возрасте формируются новые взаимоотношения со сверстниками. Они направляют свою активность на поиск внешних социальных контактов, нового межличностного общения, чтобы в нем найти поддержку, прежде получаемую, внутри семьи. В этот период наиболее значимо групповое общение. Принадлежность к группе играет существенную роль в самоопределении юноши и в определении его статуса в глазах ровесников.

И.С. Кон, рассматривает одиночество старшеклассника, как нормальное состояние, присущее юношескому возрасту, отмечает

серьёзность, даже драматичность этого переживания, наполнение его психологическим смыслом в этом возрасте: «Открытие своего внутреннего мира очень важное, радостное и волнующее событие, но оно вызывает также много тревожных и драматических переживаний. Вместе с осознанием своей уникальности, неповторимости, непохожести на других приходит чувство одиночества. Юношеское «я» ещё неопределённо, расплывчато, диффузно, оно нередко переживается как смутное беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которую чем-то необходимо заполнить. Отсюда растёт потребность в общении и одновременно повышается избирательность в общении, потребность в уединении» [16, с. 98]. А также: «... в переходном возрасте меняется представление о содержании таких понятий, как «одиночество» и «уединение». Дети обычно трактуют их как некое физическое состояние, юноши же наполняют эти слова психологическим смыслом, приписывая им не только отрицательную, но и положительную ценность» [16, с. 100].

Ощущение собственного одиночества нередко приводит к формированию нигилистического отношения личности к обществу, к развитию у нее форм поведения, направленных на противоборство с ним или «уход» от него: криминальные и экстремистские действия, алкоголизм, наркомания и др.

На разных стадиях развития и становления старшеклассника, одиночество может переживаться по-разному и вызывать множество проблем. Исходы переживаний могут быть альтернативными, переживаемое одиночество либо становится побуждением к раскрытию своих возможностей, ступенькой к поиску себя, либо – обстоятельством, ограничивающим развитие человека и даже иногда подводящим к суициду. Переживаемое одиночество предполагает часто хроническую разобщенность с самим собой и другими, являющуюся следствием невозможности построения и сохранения желаемых отношений со значимыми другими или

результатом фрустрации потребности в социальной включенности. Оно характеризуется следующими компонентами: отсутствием контакта с самим собой, неспособностью к преодолению эмоциональных барьеров с другими, неспособностью и неумением найти свое место в социальном сообществе, утратой смысла собственной жизни [16].

Таким образом, юность – это определенный этап развития человека, лежащий между детством и взрослостью. Система ценностных ориентаций определяют содержательную сторону ориентаций человека и составляют основу ее взглядов на окружающий мир. Переживание чувства одиночества связано не только с ситуацией межличностного общения, но и с потерей смысла собственного существования. Одиночество в период часто неприятно для старшеклассников. Они жалуются на него, но, в то же время его ищут.

Ценности представляют собой критерии оценки, а ценностные ориентации – это ценности, признаваемые как жизненные цели и мировоззренческие ориентиры, признаваемые человеком. Они формируются на основе социальных потребностей, и их реализация происходит в общесоциальной деятельности.

В теории Рокича под ценностями понимается вид убеждений, имеющих центральное положение в индивидуальной системе убеждений. Ценности представляют собой руководящие принципы жизни. Они определяют то, как нужно себя вести, каково желательное состояние или образ жизни. Так же он разработал подход в изучении ценностных ориентаций, где он выделяет два типа ценностей: терминальные ценности, те ценности, к которым человек стремится, и инструментальные – это такие ценности, которые человек предпочитает в любых ситуациях. На формирование ценностных ориентаций личности влияют внешние (группы членства, референтные группы и их ценности) и внутренние факторы (возраст, пол, особенности темперамента, задатки, способности).

Понятие одиночества тесно связано с переживанием ситуаций, субъективно воспринимаемых как нежелательных, лично неприемлемых для человека, переживаемое как дефицит общения и положительных интимных отношений с окружающими людьми. Одиночеству не всегда сопутствует социальная изолированность индивида. Можно постоянно находиться среди людей, контактировать с ними и вместе с тем чувствовать свою психологическую изоляцию от них, т.е. одиночество.

И.С. Кон определяет одиночество старшеклассника как нормальное состояние, присущее юношескому возрасту, отмечает серьёзность, даже драматичность этого переживания, наполнение его психологическим смыслом в этом возрасте.

Юность – это определенный этап развития человека, лежащий между детством и взрослостью. Система ценностных ориентаций определяет содержательную сторону ориентаций человека и составляет основу его взглядов на окружающий мир. Переживание чувства одиночества связано не только с ситуацией межличностного общения, но и с потерей смысла собственного существования. Одиночество в период юношества часто неприятно для старшеклассников. Они жалуются на него, но, в то же время его ищут.

## **ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТАРШЕКЛАССНИКОВ, ПЕРЕЖИВАЮЩИХ ЧУВСТВО ОДИНОЧЕСТВА**

### **2.1. Организация и методы исследования**

При организации экспериментального исследования ценностных ориентаций старшеклассников, переживающих чувство одиночества мы исходили из теоретического обзора первой главы нашей работы.

Целью эмпирической части являлось проверка выдвинутой нами гипотезы о том, что существуют различия в системе ценностных ориентаций старшеклассников, переживающих чувство одиночества, и не переживающих чувства одиночества: у старшеклассников с высоким уровнем чувства одиночества преобладают такие ценности, как высокое материальное благосостояние, поиск и наслаждение прекрасным, помощь и милосердие к другим людям, любовь; у респондентов с низким уровнем чувства одиночества преобладают такие ценности как высокий социальный статус и управление людьми, социальная активность.

Для достижения поставленной в работе цели необходимо решить следующие задачи:

1. Определить уровень переживания чувства одиночества у старшеклассников.
2. Выявить виды ценностных ориентаций у старшеклассников.
3. Изучить связь и различия между ценностными ориентациями и уровнями переживания чувства одиночества.

Выборку исследования составили учащиеся юношеского возраста (от 16 до 18 лет) в количестве 60 человек. Учащиеся 9 – 11-х классов МБОУ «Ютановская СОШ» Волоконовского района Белгородской области.

В рамках нашего исследования использовались следующие методики:

1. Методика субъективного ощущения одиночества, авторы Д. Рассел и М. Фергюсал [10] (см. Приложение 1).

Данная методика представляет собой опросник, состоящий из 20 вопросов, направленных на определения уровня переживания чувства одиночества.

2. Методика «Ценностные ориентации», авторы О.И. Моткова, Т.А. Огнева [10].

Используется для изучения степени значимости и реализации ценностных ориентаций (ЦО) личности, а также их индивидуальной и групповой структуры (соотношения друг с другом), конфликтности и атрибуции (приписывания) причин их осуществления. Понятия «ценностная ориентация» и «ценность» используются как синонимы.

Ценности, в соответствии с теорией самодетерминации Э.Л. Диси и Р.М. Руаяна, разделены на внешние (хорошее материальное благополучие; известность, популярность; физическая привлекательность; высокое социальное положение; роскошная жизнь) и внутренние ценности (саморазвитие личности; уважение и помощь людям, отзывчивость; теплые и заботливые отношения с людьми; творчество; любовь к природе и бережное отношение к ней).

3. Методика «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности», автор С.С. Бубнова [10].

Используется для изучения реализации ценностных ориентаций личности в реальных условиях жизнедеятельности.

В интерпретации полученных данных изучается степень выраженности каждой из полиструктурных ценностных ориентаций личности, которая определяется с помощью ключа, представленного в бланке ответов. Соответственно этому подсчитывается количество положительных ответов во всех одиннадцати столбцах, а результат записывается в графе

4.Методика «Диагностика ценностных ориентаций школьников», авторы В.Ф. Сопов, Л.В. Карпушина [10].

Данный опросник предназначен для выявления основных направлений ценностных ориентаций.

## 2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования ценностных ориентаций старшеклассников с чувством одиночества

В начале нашего исследования мы провели методику диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона. Проанализировав полученные данные (см. Приложение 5) мы получили результаты, представленные в таблице 2.1.

Таблица 2.1.

### Степень выраженности чувства одиночества у старшеклассников

Уровень одиночества	Количество старшеклассников (%)
Высокий уровень одиночества	38
Средний уровень одиночества	37,5
Низкий уровень одиночества	24

По таблице 2.1 мы видим, что высокий уровень одиночества преобладает у 38%, что свидетельствует о нехватке общения со стороны окружающих, старшеклассники имеют трудности в установлении контактов, их социальные связи носят поверхностный характер. Так же подтверждается тот факт, что потеря взаимоотношений со сверстниками переживается очень сильно.

Далее средний уровень одиночества выявлен у 37,5%, данный уровень характеризуется как адекватный, так как раскрывает особенности переживания чувства одиночества как естественное нормальное состояние. Такие старшеклассники могут временами испытывать чувство одиночества из-за недостатка внимания социального окружения.

Низкий уровень одиночества (24,5%), говорит о том что старшеклассники не чувствуют себя одинокими людьми.

Далее для решения экспериментальных задач использовалась методика исследования ценностных ориентаций О.И. Моткова, Т.А. Огневой.

Таблица 2.2

**Значимость ценностных ориентаций для старшеклассников**

Характеристика	Место	Внутренняя/внешняя ценность
Саморазвитие личности	1	Внутренняя
Теплые, заботливые отношения с людьми	2	Внутренняя
Следование нравственным принципам	3	Внутренняя
Высокое социальное положение	4	Внешняя
Хорошее материальное положение	5	Внешняя
Физическая привлекательность	6	Внешняя
Роскошная жизнь	7	Внешняя
Творчество	8	Внутренняя
Любовь к природе	9	Внутренняя
Известность, популярность	10	Внешняя

С помощью анализа полученных результатов можно представить общий вид структуры ценностных ориентаций (ЦО) современных старшеклассников. Организованные по логике «от более выраженного к менее выраженному», показатели значимости ценностных ориентаций оформляются в такую последовательность: уважение и помощь людям, саморазвитие личности, любовь к природе и бережное отношение к ней, теплые и заботливые отношения с людьми, творчество, материальное благополучие, физическая привлекательность и внешность, высокое социальное положение, роскошная жизнь, известность и популярность. В то же время, учет признака «уровень реализации ценностей» дает нам несколько иную структуру ценностных ориентаций (логика организации показателей сохраняется): отношения с людьми, уважение и помощь людям, любовь к

природе и бережное отношение к ней, материальное благополучие, саморазвитие личности, творчество, физическая привлекательность и внешность, высокое социальное положение, роскошная жизнь, известность и популярность.

Согласно полученным данным, испытуемые тяготеют к выделению значимости в первую очередь внутренних ценностных ориентаций. Это объясняется особенностями юношеского возраста: старшеклассники ориентированы на личностное развитие, вырабатывают у себя определенные значимые личностные качества (физические, морально-нравственные), находят в своем окружении авторитетных личностей и стараются им подражать.

Именно в этом возрасте начинает активно развиваться рефлексия.

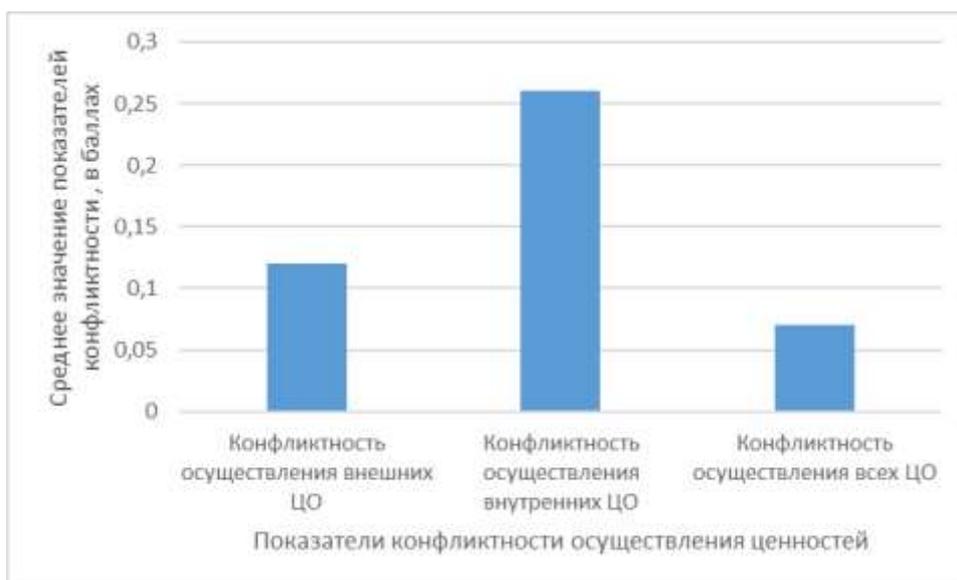


Рис.2.1. Средние значения показателей конфликтности осуществления ценностных ориентаций (ЦО), в баллах.

По рисунку 2.1. обнаружен низкий уровень выраженности всех показателей конфликтности осуществления ценностей – средние значения показателей конфликтности не превышают данного в методике норматива в 0,89 балла.

Однако сопоставление показателей выраженности конфликтности осуществления внешних и внутренних ценностей показывает, что старшеклассники переживают конфликт осуществления внутренних ЦО несколько ярче, чем внешних. Эти данные указывают на то, что старшеклассники отводят первое место в значимости именно внутренним ценностным ориентациям. Следовательно, их недоступность будет порождать стойкий и глубокий внутренний конфликт.

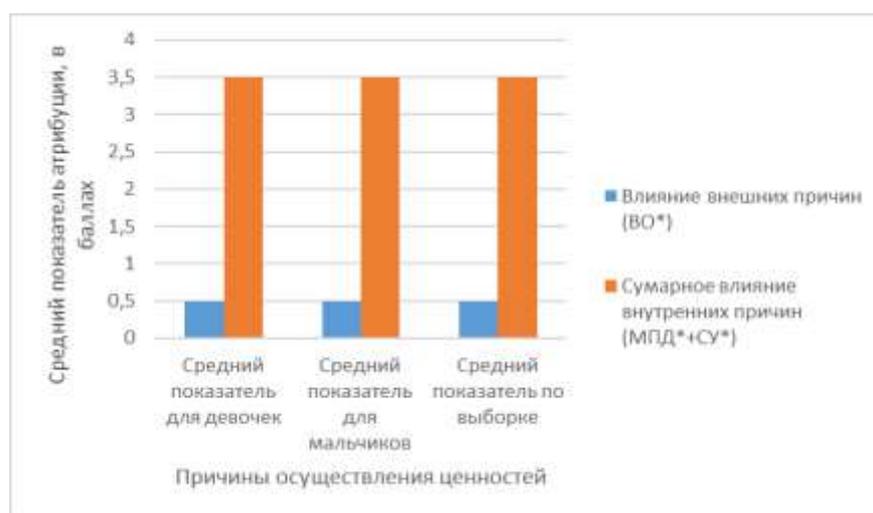


Рис. 2.2. Показатели атрибуции (приписывания) испытуемыми причин осуществления ценностей, в баллах:

Условные обозначения: ВО – внешние обстоятельства; МПД – мои природные данные; СУ – собственные усилия

По рисунку 2.2 видно, что помимо показателей «значимость» и «осуществление» ЦО, анализировалась атрибуция (приписывание, оценка) испытуемыми причин осуществления ценностей (Рис. 2.2.). Внутри группы «влияние внешних ЦО для девочек и мальчиков» и группы «влияние внутренних ЦО для девочек и мальчиков» различие средних показателей составляет не более 0,5 балла. Интересным представляется соотношение показателей общего внешнего влияния ЦО и суммарного влияния внутренних причин. Согласно оценкам испытуемых, влияние внутренних

причин на реализацию ценностей более чем в 5 раз превышает влияние внешних причин.

На следующем этапе проводился качественный и количественный анализ результатов исследования по методикам: «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности С.С. Бубнова». Результаты представлены в таблице 2.3.

Таблица 2.3

### Предпочтение ценностей у старшеклассников

Ценности	Количество испытуемых	Процентное выражение
Помощь и милосердие к другим людям	60	100
Приятное времяпровождение, отдых	48	72
Здоровье	41	66
Признание и уважение людей и влияние на окружающих	41	66
Любовь	32	61
Поиск и наслаждение прекрасным	30	50
Высокий социальный статус и управление людьми	30	50
Высокое материальное благосостояние	27	44
Социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе	27	44
Познание нового в мире, природе, человеке	12	22
Общение	12	22

Как видно из таблицы 2.3. преобладающими ценностями для данной группы испытуемых являются помощь и милосердие к другим людям (100%) свидетельствует о том, что у данной группы есть желание помогать другим людям, без вознаграждения. Приятное времяпрепровождение и отдых (72%), испытуемым нравится проведение времени в праздности, что характерно для данной возрастной категории. Признание и уважение людей и влияние на окружающих (66%), здесь респонденты хотят реализовать себя для социума,

чтобы быть полезным окружающим. Здоровье (66%), является ценностью, для данной группы старшеклассников, так как, оно обеспечивает гармоничное развитие личности. Также важными ценностями являются поиск и наслаждение прекрасным (50%), Высокий социальный статус и управление людьми (50%), характеризуется тем, что старшеклассники стремятся завоевать признание в обществе. Любовь (61%) представляет собой средство социализации человека, вовлечение его в систему общественных отношений, полученные результаты можно объяснить возрастными особенностями респондентов.

Наименее значимыми ценностями являются высокое материальное благосостояние (44%), характеризуется тем, что испытуемые предпочитают духовные ценности, им важно иметь интересную работу, которая удовлетворяла бы эмоционально, любимого человека и т. д. Социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе характеризуется отсутствием социальных идеалов.

Не значимыми являются такие ценности, как познание нового в мире, природе, человеке (22%). Это говорит о том, что старшеклассники в большей степени ориентированы на помощь другим людям, нежели на познание. Невысока ценность общения (22%). Это характеризуется тем, что попадая в ситуацию, требующую принятия какого либо решения, возникает возможность рассмотреть и оценить возможные альтернативы своих жизненных позиций.

Проведя анализ результатов по методике С.С. Бубнова по всей выборке, можно сделать вывод о том, что преобладающими ценностями для данных групп являются помощь и милосердие к другим людям, любовь, приятное времяпровождение, отдых, признание и уважение людей и влияние на окружающих. Для 66% также значимой является ценность здоровья. Наименее значимыми ценностями для всех выборки являются познание нового в мире, природе, человеке, а также общение.

Завершая наше исследование, мы провели методику «Диагностика ценностных ориентаций школьников», авторы В.Ф. Сопов, Л.В. Карпушина. Получили следующие данные, которые представлены в таблице 2.4.

Таблица 2.4

**Степень значимости ценностных ориентаций для старшекласников**

№п/п	Ценности	Количество детей (%)
1	Познание	36,3
2	Я-ценность	40
3	Другой-ценность	54,7
4	Общественно-полезная деятельность	43
5	Ответственность	23,9

Анализ показателей, представленных в таблице 2.4., позволяет отметить, что наиболее значимым является показатель «Другой -ценность» (54,7%), это свидетельствует о склонности учащихся воспринимать природу человека в целом как положительную, а потому и способности к быстрому установлению тесных эмоциональных контактов с другими людьми при их безусловном восприятии и ориентации на их индивидуальные особенности.

Одной из значимых ценностей для старшекласников является такая ценность, как «Общественно-полезная деятельность» (43%), подтверждает готовность старшекласников приносить пользу своей деятельностью всему обществу или конкретной группе, быть активными в общей деятельности.

Интерес к «Я-ценности» также явился преобладающим, и составил в иерархии ценностей жизненной сферы (40%), показывает, что учащиеся уделяют собственному «Я» достаточно много внимания, стараются быть позитивными в своем самовосприятии, а также серьезно задумываются о способах самовыражения.

Менее значимой для старшекласников является «Познание как ценность» 36,3%. Свидетельствует о понимании учащимися значения образования, о восприятии познания как важной ценности в жизни, хотя

полного осознанного самоопределения по отношению к этой ценности в сознании старшеклассников недостаточно.

Наименее значимой для респондентов оказалась «Ответственность как ценность» (23,9%), говорит о признании старшеклассниками важности ответственности как личностного качества, о стремлении проявлять ее в своих поступках. Однако не всегда для них бывает возможным понимание и осознание мотивов своих действий. Наряду с интернальным (внутренний), достаточно частым бывает и экстернальный (внешний) контроль.

Далее нами был проведен качественный анализ результатов, полученных в ходе диагностического обследования. Теперь представим полученные результаты статистического анализа с помощью  $U$  – критерия Манна-Уитни, которые помогут нам сравнить результаты двух групп испытуемых между собой и определить достоверность различий между ними. Подсчитав данные в статистике, представим конечные результаты в виде общей таблицы. При этом будем учитывать критические значения:  $U_{кр}=61$  (при  $p \leq 0,05$ ) и  $U_{кр}= 47$  (при  $p \leq 0,01$ ) представлены в таблице 2.5 (см. приложение 9).

Таким образом, для старшеклассников с высоким уровнем одиночества наивысший ранг имеют такие ценности, как высокое материальное благосостояние, поиск и наслаждение прекрасным, помощь и милосердие к другим людям, любовь. Наименее выраженными у респондентов с высокой степенью одиночества являются такие ценности, как познание нового в мире, природе, человеке, признание и уважение людей и влияние на окружающий, общение, здоровье.

У старшеклассников с низким уровнем чувства одиночества значимыми ценностными ориентациями являются такие ценности, как высокий социальный статус и управление людьми, социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе. В группу наименее выраженных ценностей - приятное время проведение, отдых, поиск и

наслаждение прекрасным, помощь и милосердие к другим людям. Заметно противоречие: старшеклассники хотят добиться «продуктивной жизни», но не понимают, как важна для этого образованность.

Эти показатели подтверждаются данными, полученными с использованием U – критерия Манна-Уитни, для выявления достоверности различий в ценностных ориентациях между группами учащихся с высокой и низкой степенью выраженности одиночества. Выявлена положительная корреляционная связь между высоким уровнем одиночества и следующими ценностными ориентациями: высокое материальное благосостояние, поиск и наслаждение прекрасным, помощь и милосердие к другим людям, социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе.

Итак, структура ценностей современного старшеклассника динамична, неоднозначна, характеризуется направленностью на приятное время проведение, отдых, высокое материальное благосостояние, поиск и наслаждение прекрасным, высокий социальный статус и управление людьми. В них отражена специфика возраста: «чувство взрослости», ориентация на собственный опыт, потребность в самоутверждении. Мы выявили различия в структуре ценностных ориентаций старшеклассников при наличии высокой и низкой степени выраженности одиночества.

Таким образом, по результатам нашего исследования мы выявили, что высокий уровень одиночества преобладает у большинства исследуемых старшеклассников, средний уровень одиночества имеют 37,5%. Низкий уровень одиночества выявлен у меньшего количества респондентов.

Преобладающими ценностями для данной группы испытуемых являются помощь и милосердие к другим людям, признание и уважение людей и влияние на окружающих, здоровье, поиск и наслаждение прекрасным, высокий социальный статус и управление людьми, любовь.

Наименее значимыми ценностями являются высокое материальное благосостояние. Не значимыми являются такие ценности, как познание нового в мире, природе, человеке, общение

Наиболее значимой является «Другой-ценность», «Общественно-полезная деятельность», «Я-ценности». Менее значимой для старшеклассников является «познание как ценность», «ответственность как ценность».

С помощью U – критерия Манна-Уитни было выявлено, что старшеклассники с высоким уровнем одиночества наиболее значимыми имеют такие ценности, как высокое материальное благосостояние, поиск и наслаждение прекрасным, помощь и милосердие к другим людям, любовь. Наименее выраженными у респондентов с высокой степенью одиночества являются такие ценности, как познание нового в мире, природе, человеке, признание и уважение людей и влияние на окружающий, общение, здоровье.

У старшеклассников с низким уровнем чувства одиночества значимыми ценностными ориентациями являются такие ценности, как высокий социальный статус и управление людьми, социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе. В группу наименее выраженных ценностей - приятное время проведение, отдых, поиск и наслаждение прекрасным, помощь и милосердие к другим людям. Заметно противоречие: старшеклассники хотят добиться «продуктивной жизни, но не понимают, как важна для этого образованность.

### **2.3. Психолого-педагогические рекомендации по предупреждению и снижению чувства одиночества у старшеклассников**

Учитывая особую важность педагогического коллектива и социальной среды для формирования личности старшеклассника и предупреждения у него чувства одиночества, *мы разработали рекомендации для учителей и родителей:*

1. Создание психологического благоприятного климата в семье (в классе);
2. В ходе учебного процесса помогите школьникам раскрепоститься;
3. Привлекайте старшеклассников к разным мероприятиям, что бы они не чувствовали себя не нужными;
4. Поощряйте старшеклассника за правильно выполненное им задание;
5. Интересуйтесь проблемами, мыслями детей;
6. Будьте доброжелательными, но в то же время и требовательными;
7. Помощь в формировании положительного отношения старшеклассника к себе, к окружающим его людям.
8. Организовать общение со сверстниками, так как это важно для преодоления одиночества;
9. Помощь в осознании групповой принадлежности не только облегчает независимость старшеклассников от взрослых, но и дает ему чрезвычайно важное чувство эмоционального благополучия и стабильности;
10. Регулировать внутреннее состояние и постоянное развитие старшеклассника для построения зрелых, свободных отношений;
11. Помощь в формировании внутренней силы, чувства собственной ценности и твердое знание о себе помогают принять одиночество.

Так же в ходе полученных результатов, *мы разработали программу для педагога-психолога по снижению чувства одиночества* (см. приложение 10).

Программа состоит из 11 занятий, которые длятся 60 - 90 минут. Встречи проводятся два раза в неделю в течение 6 недель.

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

*Задачи программы:*

1. Дать возможность участникам осознать причины своего одиночества и возможные пути его преодоления.

2. Предоставить участникам возможность увидеть себя глазами других людей.

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

4. Развитие умений и навыков эффективного слушания, как механизм достижения понимания.

*Психологические рекомендации для старшеклассников:*

1. Если ты одинок подумай, что можно сделать, для того чтобы это исправить;

2. Помечтай, как реализовать свои мысли;

3. Подумай о своих знакомых, друзей, близких, приятелей хороших людей и поразмышляй об их жизни. О твоём отношении к ним.

4. Не надо бояться, когда остаешься один на один с собой. Это необходимо, для того чтобы повзрослеть.

5. Подумай, о том, есть ли в твоём окружении такие люди, с которыми ты не общаешься. Почему?

6. Когда остаешься наедине с собой, не придумывай себе занятие, а поразмышляй о своей жизни;

7. Ты думаешь, что ты один такой – одинокий человек, тебя никто не понимает, но ты ошибаешься, потому что каждый человек иногда испытывает это чувство. Но не надо забывать о том, что рядом кто-то есть в твоей жизни, только его надо заметить;

8. Расширь круг своих знакомств;
9. Не стесняйся рассказывать о своих проблемах;
10. Не бойся общаться с окружающими тебя людьми;
11. Помни, что человек, который испытывает чувство одиночества, забывает о том, что его окружают люди. Сделай что-либо приятное для родителей, друзей, сестры или брата. Это поможет сблизиться с ними, наладить контакт. Помогай, и помогут тебе;
12. И, наконец, ты действительно одинок или тебе это только кажется?

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Наше исследование было посвящено изучению ценностных ориентаций старшеклассников, переживающих чувство одиночества. В первой главе нашего исследования мы уточнили понятия «ценностные ориентации», «одиночество», «юношеский возраст» и др., изучили разработанность проблемы ценностных ориентаций старшеклассников, переживающих чувство одиночества. Существуют разные подходы к пониманию природы ценностных ориентаций, так ценности представляют собой в большей степени критерии оценки, чем качества, присущие самим объектам.

Ценности различают по двум типам: ценности общества и социальных групп (социальные ценности), ценности личности (индивидуальные ценности).

Ценности и ценностные ориентации обычно рассматриваются как индивидуальные формы репрезентации общественных (культурных, групповых и т. д.) ценностей. Таким образом, ценностные ориентации представляют собой основные формы функционирования ценностей на уровне личности. Под ценностными ориентациями понимаются «абстрактные идеи, положительные или отрицательные, не связанные с определенным объектом или ситуацией, выражающие человеческие убеждения о типах поведения и предпочитаемых целях».

Что касается чувства одиночества, то здесь так же отсутствует единый подход к его определению. По утверждению А.Н. Семенова, одиночество – это острое внутреннее, субъективное переживание.

Одиночество переживается на двух уровнях: на эмоциональном уровне происходит чувство полной погруженности в себя, покинутости, обречённости, ненужности, беспорядка, пустоты, чувства потери, иногда ужаса. На поведенческом уровне падает уровень социальных контактов, происходит разрыв межличностных связей

Основополагающим выступает чувство отсутствия, потери, крушения; осознание своей исключённости и непонимания другими. Одинокие люди чувствуют себя покинутыми, обречёнными, потерянными, ненужными. Все эти ощущения носят мучительный характер. Одиночество – это разрыв связей, в то время как наши ожидания ориентированы на сохранение этих связей.

Далее, мы охарактеризовали методы и методики, которые использовали в нашем исследовании. Проанализировали и проинтерпретировали результаты исследования ценностных ориентаций старшеклассников, переживающих чувство одиночества, и получили следующие данные.

По результатам нашего исследования мы выявили, что высокий уровень одиночества преобладает у большинства исследуемых старшеклассников, средний уровень одиночества имеют 37,5%. Низкий уровень одиночества выявлен у меньшего количества респондентов.

Преобладающими ценностями для данной группы испытуемых являются помощь и милосердие к другим людям, признание и уважение людей и влияние на окружающих, здоровье, поиск и наслаждение прекрасным, высокий социальный статус и управление людьми, любовь.

Наименее значимыми ценностями являются высокое материальное благосостояние. Не значимыми являются ценности такие как познание нового в мире, природе, человеке, общение

Наиболее значимой является «Другой-ценность», «Общественно-полезная деятельность», «Я-ценности». Менее значимой для старшеклассников является «познание как ценность», «ответственность как ценность».

С помощью U – критерия Манна-Уитни было выявлено, что у старшеклассников с высоким уровнем одиночества преобладают такие ценности, как высокое материальное благосостояние, поиск и наслаждение прекрасным, помощь и милосердие к другим людям, любовь. Наименее

выраженными у респондентов с высокой степенью одиночества являются такие ценности, как познание нового в мире, природе, человеке, признание и уважение людей и влияние на окружающий, общение, здоровье.

У старшеклассников с низким уровнем чувства одиночества значимыми ценностными ориентациями являются такие ценности, как высокий социальный статус и управление людьми, социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе. В группу наименее выраженных ценностей попадают такие ценности как: приятное время проведение, отдых, поиск и наслаждение прекрасным, помощь и милосердие к другим людям. Заметно противоречие: старшеклассники хотят добиться «продуктивной жизни», но не понимают, как важна для этого образованность.

Таким образом, результаты исследования подтвердили нашу гипотезу о том, что существуют различия в системе ценностных ориентаций старшеклассников, переживающих чувство одиночества, и старшеклассников без него.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев, В.Г. Ценностные ориентации личности и проблема их формирования/В.Г. Алексеева. – М., 2009. – 209 с.
2. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания/ Б.Г. Ананьев. – Л., 2002. – 380 с.
3. Амелина, А.Н. Фрустрирующие факторы современного горожанина/ А.Н. Амелина. – М.: ПРИОР, 2010. – 233 с.
4. Бубер, Н. Проблема человека. Перспектива / Н. Бубер // В сб.: Лабиринты одиночества. – М., 2009. – С. 95–102.
5. Бурлачук, Л.Ф. Словарь-справочник по психологической диагностике / Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов. – Киев, 2009. – 232 с.
6. Волков, Б.С. Психология юности и молодости: Учебник для вузов / Б.С. Волков. – М.: Трикста, 2010. – 256 с.
7. Гарванова, М.З. Исследование ценностей в современной психологии / М.З. Гарванова, И. Г. Гарванов. – Казань: Бук, 2014. – 320 с.
8. Ерофеева, И.А. Жизненные ценности современных подростков /И.А. Ерофеева/2016. – №49. – С. 25.
9. Заворотных, Е.Н. Одиночество как одна из актуальных проблем личности в современном мире: философский, социальный и психологический аспекты /Е.Н. Заворотных// Материалы V Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы личности в современном мире: человек в трудных жизненных ситуациях» / Под ред. О.Г. Петушковой, Г.В. Слепухиной. – Магнитогорск: МаГУ, 2008. – С. 104-107.
10. Заворотных, Е.Н. Социально-психологические детерминации одиночества как субъективного переживания /Е.Н. Заворотных// Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И. Герцена. №12 (91): Психолого-педагогические науки (психология,

педагогика, теория и методика обучения): Научный журнал. – СПб., 2009. – С. 26-30.

11. Карелин, А.А. Большая энциклопедия психологических тестов / Карелин, А.А. – М.: Эксмо, 2007. – 410 с.

12. Карпиков, А.Р. Позитивные аспекты переживания одиночества в подростковом возрасте /А.Р. Карпиков: Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 : Москва, 2002. – 181 с.

13. Колмогорова, Л.С. Преодоление переживания одиночества / Л.С. Колмогорова, Е.А. Манакова. – М., 2015. 55 с.

14. Кон, И.С. Психология старшеклассника. – М.,1982 – 207 с.

15. Кон, И.С. Психология ранней юности / И.С. Кон. – М.: Наука, 2009. – 311 с.

16. Кон, И.С. Психология юношеского возраста / И.С. Кон. – М.,2009. – 343 с.

17. Кондратьев, М.Ю. Типологические особенности психосоциального развития старшеклассников / М.Ю. Кондратьев// Вопросы психологии. – 2008. – с. 69-78.

18. Кошелева, Ю.П. Самопредъявление одиноких людей в тексте газетных объявлений/Ю.П. Кошелева // Вопросы психологии. – 2008. – №2. – С. 106-116.

19. Крапивская, Л.В. Личность и ее ценностные ориентации / Л.В. Крапивская. – М.: Просвещение, 2003. – с. 343.

20. Кузнецов, А. «Я одинока сама с собой» / А. Кузнецов // Воспитание школьников. – 2007. – № 2. – с. 28-32.

21. Куликов, В.Н. Теоретико-методологические проблемы социальной психологии /В.Н. Куликов // Вопросы социальной и педагогической психологии. – Иваново, 2010. – с. 344.

22. Леви, В.Л. Искусство быть другим/В.Л. Леви. – М.: Наука, 2009. – с. 218.

23. Литвак, М. Проблема одиночества// Школьный психолог. – 2001. – № 44.
24. Ломов, Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф. Ломов. – Наука, 2004. – 444 с.
25. Майерс, Д. Социальная психология / Д.Майерс. – М., 2009. – с. 211
26. Маринина, Е. Подросток в «стае»/Е. Маринин, Ю. Воронов // Воспитание школьников, 2004. – № 6. – с. 41- 44.
27. Мид, М. Одиночество, самостоятельность и взаимозависимость в контексте американской культуры / М. Мид // Лабиринты одиночества. – М.: Просвещение, 2009. – С. 107-112.
28. Миускович, Б. Одиночество; междисциплинарный подход /Б. Миускович // Лабиринты одиночества. – М., 2009. – С. 64-65.
29. Мухина, В.С. Возрастная психология. Феноменология развития: учебник для студ. высш. учеб. заведений / В.С.Мухина.– М.: 2006. – с. 124.
30. Неумоева, Е.В. Развивающая работа со старшеклассниками, переживающими одиночество, как аспект профессиональной компетентности педагога и педагога-психолога /Е.В. Неумоева // Актуальные проблемы профессионального развития педагогов в системе современного образования: теория и практика. Материалы Всероссийской научно-практической конференции 1 марта 2012 года. Часть 2. – Тюмень: ТОГИРРО, 2005. – С. 66 -71.
31. Нуреева, Р.К. Одиночество в свете проблем отчуждения и самоотчуждения человека / Нуреева Р.К. // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Нефтекамск: Изд-во Нефтекамского филиала БашГУ, 2013. – С. 48-50
32. Оди Дж. Рэлф. Человек-существо одинокое: биологические корни одиночества /Оди Дж. Рэлф//В сб.: Лабиринты одиночества. – М., 2009. – С. 147-148.

33. Пименова, А.Н. Подростковое одиночество /А.Н. Пименова. – М.: Олма-пресс, 2010. – 309 с.
34. Петровский, А.В. психологический словарь / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. – М., 1990. – 244 с.
35. Прихожан, А. Что характерно для современного подростка/А. Прихожан, Н. Толстых // Воспитание школьников. 2010. – № 5. – С. 8-12.
36. Рубинштейн, С.Л. Проблемы общей психологии /С.Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика. – 424 с.
37. Рутман, Э. Никто меня не понимает/ Э. Рутман // Семья и школа. – 2006. – №9. – С. 16-19.
38. Садлер, У.А. От одиночества к аномии /У.А. Садлер, Т.Б. Джонсон // В сб.: Лабиринты одиночества. – М., 2009. – С. 25-27.
39. Семенова, А.Н. Одиночество как способ самопознания/А.Н. Семенова. – М.: Смарт,2010. – 428 с.
40. Тимофеева, А.Н. Стрессовые корни соматических заболеваний/А.Н. Тимофеева. – М.: МРЗ Пресс, 2010. – 512 с.
41. Тихонов, Г.М. Психологический аспект одиночества / Г.М. Тихонов// Проектно-технологические и социально-экономические аспекты современного производства. Сборник научных трудов. — Ижевск: Изд-во ИжГТУ, 2014. – 312 с.
42. Тихонов, Г.М. Синтетическая модель одиночества /Г.М. Тихонов // Социально-экономическое управление: теория и практика. Изд-во ИжГТУ. №1, 2009. – 64-68 с.
43. Третьякова, О.А. Субъектность личности как условие преодоления одиночества в подростковом возрасте / О.А. Третьякова : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.13. –Тамбов, 2009. – 152 с.
44. Фельдштейн, Д.И. Психология воспитания подростка / Д.И. Фельдштейн. – М.: Просвещение, 2008. – 90 с.

45. Харащ, А. Наедине с собой: краткое введение в психогигиену одиночества/ А. Харащ // Урания. – 2004. – № 4. – С. 12 -19.
46. Хмелев, Е. Исследование ценностных ориентаций учащихся средних и старших классов / Е. Хмелев // Воспитание школьников. – 2011. – №8. – С.10-13.
47. Хорицкая, Ю.Г. У одиночества характер крут / Ю.Г. Хорицкая, С.Н. Шевченко. – М.: Просвещение, 2010. – 211 с.
48. Худаева М. Ю., Зайцева О. В. Особенности переживания одиночества в подростковом возрасте // Молодой ученый. — 2017. — №13. — С. 212-215.
49. Швал, Ю.М. Одиночество: социально-психологические проблемы/Ю.М. Швал, О.В. Данчева. – Киев, 2011. – 211 с.
50. Шильштейн, Е.С. Особенности презентации «Я» в подростковом возрасте/Е.С. Шильштейн // Вопросы психологии. – 2009. – №6. – С. 69-78.
51. Шмелев, Р.В. Взаимозависимость девиантного поведения и состояния одиночества в подростковом возрасте/Р.В. Шмелев: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 : Ульяновск, 2014. – 182 с.
52. Яковлев, П.А. Особенности социализации современного подростка/П.А. Яковлев. – М.: Литера, 2009. – 203 с.
53. Яковлев, П.А. Развитие стрессоустойчивости / П.А. Яковлев. – М.: Литера, 2005. – 114 с.

**Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона**

**НАЗНАЧЕНИЕ:** методика предназначена для определения степени одиночества.

**ИНСТРУКЦИЯ**

Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки зрения частоты их проявления применительно к вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов: «часто», «иногда», «редко», «никогда».

**ТЕКСТ ОПРОСНИКА**

Утверждения

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

**ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ**

Подсчитывается количество каждого из вариантов ответов. Сумма ответов «часто» умножается на три, «иногда» — на два, «редко» — на один и «никогда» — на 0. Полученные результаты складываются. Максимально возможный показатель одиночества — 60 баллов.

Высокую степень одиночества показывают от 40 до 60 баллов, от 20 до 40 баллов — средний уровень одиночества, от 0 до 20 баллов — низкий уровень одиночества.

**Методика: «Ценностные ориентации» (О.И. Моткова, Т.А. Огнева)**

**Необходимый материал:** ручки, листы, бланки с характеристиками

**Цель методики:** изучение степени значимости и реализации ценностных ориентаций (ЦО) личности, а также их индивидуальной и групповой структуры (соотношения друг с другом), конфликтности и атрибуции (приписывания) причин их осуществления. Понятия «ценностная ориентация» и «ценность» используются как синонимы.

**Ход исследования:**

Инструкция 1: Оцените, пожалуйста, значимость и степень осуществления возможных ценностей Вашей жизни по следующей 5-балльной шкале:

1 2 3 4 5

Очень Низкая Средняя Высокая Очень низкая высокая

**Задание № 1**

№	Характеристика	Шкала "Значимость"					Шкала "Осуществление"				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Хорошее материальное благополучие										
2	Саморазвитие личности										
3	Известность, популярность										
4	Уважение и помощь людям, отзывчивость										
5	Физическая привлекательность, внешность										
6	Теплые, заботливые отношения с людьми										
7	Высокое социальное положение										
8	Творчество										
9	Роскошная жизнь										
10	Любовь к природе и бережное отношение к ней										
		<b>A</b>					<b>B</b>				
		<b>Б</b>					<b>Г</b>				

Сначала Вы оцениваете значимость характеристики (ценности), зачеркивая одну из пяти цифр, соответствующую степени ее значимости, в Шкале «Значимость». Затем оцениваете степень ее осуществления, зачеркивая соответствующую вашему выбору цифру в Шкале

«Осуществление». И так каждую характеристику. Пожалуйста, оцените все характеристики, не делая пропусков. Сохранение тайны Ваших ответов гарантируется.  
Инструкция 2: Оцените, пожалуйста, по той же 5-балльной шкале степень влияния различных причин на осуществление ваших возможных ценностей:

1 2 3 4 5

Очень Низкая Средняя Высокая Очень низкая степень

Сначала оцените степень влияния «Внешних обстоятельств» на реализацию вашей возможной ценности № 1 «Хорошее материальное благополучие», зачёркнув в соответствующем столбце одну из пяти цифр, связанную с вашим выбором. Затем оцените таким же способом влияние следующей причины «Мои природные данные» на осуществление данной ценности, и далее – влияние «Собственных усилий». Так вы оцениваете и все последующие ценности.

Будьте внимательны, не пропускайте ни одной причины и ни одной ценности! Сохранение тайны ваших ответов - долг проводящего исследование.

#### Анализ и интерпретация полученных данных

ЭТАП 1 (Задание № 1). Изучается степень значимости и осуществления 10 ценностных ориентаций. Они, в соответствии с теорией самодетерминации Э.Л. Диси и Р.М. Руаяна, разделены на *внешние* и *внутренние* ценности.

Методику рекомендуется применять с 15 лет.

#### КЛЮЧ

Внешние ценности: №№ 1, 3, 5, 7, 9.

Внутренние ценности: №№ 2, 4, 6, 8, 10.

Сначала определяются главные показатели ценностных ориентаций испытуемого:

1 – Значимость внешних ценностей (Ср А)

2 – Значимость внутренних ценностей (Ср Б)

3 – Реализация внешних ценностей (Ср В)

4 – Реализация внутренних ценностей (Ср Г)

#### Задание № 2

№ №	Ценность	Причины реализации ценностей		
		Внешние обстоятельства	Мои природные данные	Собственные усилия
1	Хорошее материальное благополучие	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	Саморазвитие личности	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	Известность, популярность	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
4	Уважение и помощь людям, отзывчивость	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	Физическая привлекательность, внешность	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	Теплые, заботливые отношения	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

	людьми			
7	Высокое социальное положение	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	Творчество	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	Роскошная жизнь	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	Любовь к природе и бережное отношение к ней	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
	<b>А</b>			
	<b>Б</b>			

С учетом ключа сначала подсчитываются главные показатели - средние арифметические по каждому из четырех показателей Ср А, Ср Б, Ср В, Ср Г.

Например, Значимость внешних ценностей (показатель Ср А) определяем по формуле:

$$\text{Ср А (Средняя значимость внешних ценностей)} = \frac{\Sigma (\text{сумма баллов по шкале "Значимость" по №№ 1з, 3з, 5з, 7з, 9з})}{5}.$$

Т.е. сумму баллов по пунктам, соответствующим значимости пяти внешних ценностей, делим на 5.

Далее подсчитываем среднее по показателю Ср Б – Значимость внутренних ценностей (по шкале "Значимость" по №№ 2з, 4з, 6з, 8з, 10з).

Затем аналогичным образом - средние по показателям Реализации внешних ценностей Ср В и Реализации внутренних ценностей Ср Г (по шкале "Осуществление"). ЭТАП 2 (задание № 1). После этого проводим расчёт *показателей конфликтности осуществления ценностей*, т.е. величины разности между значимостью и реализацией отдельно внешних и внутренних ЦО, а также всех ЦО.

Конфликтность осуществления внешних ЦО:  $K_{\text{внеш}} = \text{срА} - \text{срВ}$ .

Конфликтность осуществления внутренних ЦО:  $K_{\text{внут}} = \text{срБ} - \text{срГ}$ .

Конфликтность осуществления всех ЦО:  $K_{\text{общ}} = (K_{\text{внеш}} + K_{\text{внут}})$  :

## 2. Примерные уровни конфликтности осуществления ценностей

Уровень	Диапазон (в баллах)
Высокий	1,50 ÷ 4,00
Средний	0,90 ÷ 1,49
Низкий	0,00 ÷ 0,89

*Высоким уровнем конфликтности осуществления* любого вида ЦО является разница между значимостью и реализацией ценностей в 1,5 и более балла:  $K \geq 1,56$ .

Данные каждого испытуемого экспериментальной группы вписываются в общую таблицу, в которую заносятся все первичные числовые ответы по значимости и реализации всех 10 ценностных ориентаций, а также средние арифметические по главным показателям значимости и реализации внешних и внутренних ценностей. Кроме того, в таблице записываются данные по показателям конфликтности осуществления ценностей.

Этап 3 (Задание № 2). Если изучается и атрибуция (приписывание, оценка) испытуемыми *причин осуществления ценностей*, т.е. их субъективные оценки степени влияния каждой из трёх предложенных причин на реализацию ценностей, то обследуемым предлагается выполнить и Задание № 2. Изучается влияние следующих причин:

Внешние обстоятельства – ВО;

Мои природные данные (как физические, так и психологические) - МПД;

Собственные усилия (по реализации ценности) – СУ.

Очевидно, что *Мои природные данные* и *Собственные усилия* составляют внутренние причины осуществления ценностей, тогда как *Внешние обстоятельства* – внешние причины.

Анализируем оценки влияния изучаемых причин отдельно на реализацию внешних (А) и внутренних (Б) ЦО:

Внешние ценности (А): №№ 1, 3, 5, 7, 9.

Внутренние ценности (Б): №№ 2, 4, 6, 8, 10.

Сначала определяем влияние причины «Внешние обстоятельства» ВО на осуществление внешних ценностей А путем вычисления среднего арифметического балла в колонке ВО по пунктам внешних ценностей 1, 3, 5, 7 и 9, т.е. *показатель влияния ВО на реализацию внешних ценностей А*:

$ВО А = \Sigma$  (сумма баллов по шкале ВО по №№ 1, 3, 5, 7, 9): 5.

Аналогично вычисляем *показатель влияния ВО на реализацию внутренних ценностей Б*:

$ВО Б = \Sigma$  (сумма баллов по шкале ВО по №№ 2, 4, 6, 8, 10): 5.

Таким же образом в соответствующих колонках подсчитываем *показатели влияния внутренних причин МПД и СУ на осуществление внешних и внутренних ЦО*:

МПД А, МПД Б, СУ А и СУ Б.

*Показатель влияния внешних причин ВО на реализацию всех ценностей А + Б* определяем путём вычисления среднего арифметического балла по всем десяти ценностям:

$ВО А+Б = \Sigma$  (сумма баллов по шкале ВО по №№ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10): 10.

Аналогично определяем в соответствующих колонках *показатели влияния внутренних причин МПД и СУ на реализацию всех ценностей*, т.е. показатели МПД А+Б и СУ А+Б.

Дополнительные показатели

Для сравнения влияния внешних и внутренних причин на реализацию внешних, внутренних и всех ЦО дополнительно можно подсчитать суммарное влияние внутренних причин (МПД и СУ) на реализацию изучаемых видов ЦО и соотнести его с влиянием на них Внешних обстоятельств ВО. *Показатель влияния внутренних причин на реализацию внешних ценностей А* – это среднее арифметическое показателей МПД А и СУ А:

$Внут ПА = (МПД А + СУ А) : 2$ .

Интересно соотнести его с показателем влияния внешних причин ВО на осуществление внешних ЦО, с ВО А. Аналогично подсчитываем *показатель влияния внутренних причин на реализацию внутренних ценностей Б*:

$Внут ПБ = (МПД Б + СУ Б) : 2$ .

Соотносим его с показателем влияния внешних причин ВО на реализацию внутренних ЦО, с ВО Б.

Далее определяем обобщённый *показатель влияния внутренних причин МПД и СУ на реализацию всех ценностей А + Б*:

$Внут ПА+Б = (Внут ПА + Внут ПБ) : 2$ .

Соотносим этот показатель влияния внутренних причин на осуществление всех ЦО с показателем влияния на них внешних причин - с ВО А+Б.

### Методика диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности (С.С. Бубнова).

**Шкалы:** времяпрепровождение, материальное благосостояние, наслаждение прекрасным, милосердие, любовь, познание нового, социальный статус, признание, социальная активность, общение, здоровье

Методика направлена на изучение реализации ценностных ориентаций личности в реальных условиях жизнедеятельности.

Инструкция: «Данный опросник направлен на исследование вашей личности и ваших отношений. Отвечайте по возможности быстро, долго не раздумывая над каждым вопросом. Помните, что плохих или хороших ответов нет, есть только ваше собственное мнение. Отвечать нужно "да" или "нет". В бланке ответов это соответственно "+" или "-", которые нужно проставить рядом с номером вопроса».

#### Тест

1. Любите ли вы лежать на диване и ничего не делать?
2. Любители вы сами зарабатывать деньги и получать от этого удовольствие?
3. Часто ли вас посещает мысль, что хочется сходить в театр или на выставку?
4. Часто ли вы помогаете близким по хозяйству?
5. Считаете ли вы, что любовь – определяющее чувство в жизни?
6. Любите ли вы читать книги о чем-то новом, еще неизвестном вам?
7. Хотите ли вы стать боссом (начальником какой-нибудь компании)?
8. Хотите ли вы, чтобы вас уважали друзья за ваши личностные качества?
9. Хотите ли вы сами принимать участие в каких-либо общественных мероприятиях (митингах, забастовках) в пользу близкого вам слоя населения?
10. Считаете ли вы, что без общения с друзьями ваша жизнь будет тусклой и безрадостной?
11. Считаете ли вы, что было бы здоровье, а все остальное приложится?
12. Часто ли вам хочется расслабиться (послушать легкую музыку, например)?
13. Вы избрали свою профессию в основном потому, что она может вам приносить большой материальный достаток?
14. Считаете ли вы, что в жизни важно уметь играть на музыкальных инструментах, рисовать и т. п.?
15. Если кто-то из ваших знакомых заболел, выберете ли вы время, чтобы его навестить?
16. Ваш брак заключен (будет заключен) по любви?
17. Любите ли вы читать научно-популярные книги?
18. Хотели вы в школе стать каким-либо организатором?
19. Если вы совершили неблагоприятный поступок по отношению к друзьям или сотрудникам, будете ли вы переживать по этому поводу?
20. Считаете ли вы, что путем общественных действий (митингов, собраний) можно что-либо изменить в общественной жизни?
21. Можете ли вы спокойно обойтись без частого общения со своими знакомыми?
22. Считаете ли вы, что необходимо каким-либо образом укреплять свое здоровье (плавать, бегать, играть в теннис и т. д.)?
23. Главное для вас – ваше настроение в данный момент, а что будет потом – не так важно?
24. Считаете ли вы, что главное – это приобрести дом (квартиру), машину и другие материальные блага?
25. Любите ли вы гулять по лесу, парку?

26. Как вы считаете, нужно ли помогать материально тем, кто просит милостыню, или нет?
27. Любовь – это чувство, которое рождается и умирает?
28. Хотели бы вы стать ученым или научным сотрудником?
29. Власть – это почетно и значимо или от нее больше хлопот и всяких неприятностей?
30. Хотели бы вы, чтобы у вас было больше друзей?
31. Приходило ли вам в голову заняться переустройством какой-либо общественной организации (клуба, консультационного пункта, института)?
32. Много ли своего свободного времени вы хотели бы уделять общению?
33. Часто ли вы задумываетесь о своем здоровье?
34. Считаете ли вы, что очень важно уметь доставлять себе удовольствие?
35. Если все начать сначала, выбрали бы вы сейчас более высокооплачиваемую работу, чем настоящая?
36. Хотели бы вы заняться фотографией?
37. Считаете ли вы, что нужно обязательно помочь упавшему человеку?
38. Чувство любви для вас – это первооснова жизни или нет?
39. Часто ли вы задаете себе вопрос: "А почему именно так?"
40. Хотели бы вы "делать" политику?
41. Часто ли ваш внутренний голос задает вам вопрос: "А уважают ли меня окружающие?"
42. Являются ли для вас общественные явления предметом обсуждения дома или на работе?
43. Если вы три дня проведете на необитаемом острове, умрете ли вы от одиночества?
44. Катаетесь ли вы на лыжах, чтобы укрепить свое здоровье?
45. Часто ли вы подолгу мечтаете, лежа с закрытыми глазами?
46. Главное в жизни – это делать деньги и создавать собственный бизнес?
47. Часто ли вы покупаете картины и другие художественные изделия или хотели бы их купить?
48. Если кто-то из близких довольно долго болеет, будете ли вы за него выполнять его обязанности по хозяйству смиренно и безропотно?
49. Любите ли вы маленьких детей?
50. Хотели бы вы создать какую-нибудь свою «теорию» (относительности, таблицу и т. п.)?
51. Хотите ли вы быть похожим на какого-либо известного человека (актера, политика, бизнесмена)?
52. Важно ли вам, чтобы вас уважали сослуживцы за ваши профессиональные знания?
53. Хотели бы вы в настоящее время что-либо сами предпринять в политике?
54. Вы человек решительный?
55. Ходите ли вы в сауну, бассейн, баню, занимаетесь ли аэробикой для поддержания хорошего физического состояния?
56. Нормальный отдых – это чрезвычайно важно, не так ли?
57. В жизни чрезвычайно важно накопить материальные средства и передать их детям?
58. Хотелось ли вам когда-нибудь самому нарисовать картину или сочинить музыку?
59. Когда маленький ребенок плачет – это "крик о помощи"?
60. Для вас важнее любить самому, чем быть любимым?
61. "Во всем хочется дойти до самой сути" – это про вас?
62. Вы хотели бы, чтобы ваши дети стали знаменитыми людьми?
63. Хотели бы вы, чтобы сослуживцы обращались к вам за помощью в личном плане, как к человеку?
64. В общественной жизни пусть остается все как есть?
65. Общение – это лишь пустая трата времени?

66. Здоровье – это не самое главное в жизни, не так ли?

**Анализ и интерпретация полученных данных.**

Степень выраженности каждой из полиструктурных ценностных ориентаций личности определялась с помощью ключа, представленного в бланке ответов. Соответственно этому подсчитывается количество положительных ответов во всех одиннадцати столбцах, а результат записывается в графе "?". По результатам обработки индивидуальных данных строится графический профиль, отражающий выраженность каждой ценности. Для этого по вертикали фиксируется количественная выраженность ценностей (по 6-балльной системе), а по горизонтали – виды ценностей.

**Номера вопросов**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66
I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI

Перечислим эти ценности в обобщенном виде:

1. Приятное времяпрепровождение, отдых.
2. Высокое материальное благосостояние.
3. Поиск и наслаждение прекрасным.
4. Помощь и милосердие к другим людям.
5. Любовь.
6. Познание нового в мире, природе, человеке.
7. Высокий социальный статус и управление людьми.
8. Признание и уважение людей и влияние на окружающих.
9. Социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе.
10. Общение.
11. Здоровье.

**Диагностика ценностных ориентаций школьников (В.Ф. Сопов Л.В. Карпушина).**

Уважаемый старшеклассник! Предлагаем ответить на вопросы анкеты. Из двух утверждений, обозначенных буквами «А» и «Б», выбери то, которое тебе больше нравится и лучше согласуется с твоим мнением. Поставь знак «+» напротив того утверждения, которое в большей степени соответствует твоей точке зрения. Помни, что здесь нет плохих и хороших, правильных или неправильных ответов, а самым лучшим ответом будет тот, который ты выберешь по первому побуждению.

**I**

1. А. Я думаю, что выражение «век живи — век учись» неверно.  
Б. Выражение «век живи — век учись» я считаю правильным.
2. А. Большая часть из того, что я делаю на занятиях в школе, доставляет мне удовольствие.  
Б. Лишь немногие из учебных занятий в школе по-настоящему меня радуют.
3. А. Усилия, которых требует процесс познания, слишком велики.  
Б. Усилия, которых требует процесс познания, стоят того, ибо доставляют удовольствие и приносят пользу.
4. А. Я думаю, что смысл жизни заключается в творчестве и познании.  
Б. Вряд ли в творчестве и познании можно найти смысл жизни.
5. А. Сверстники, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, иногда вызывают у меня раздражение.  
Б. Сверстники, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, всегда вызывают у меня симпатию.
6. А. Мне кажется, что каждый человек должен иметь представление об основных законах природы и общества.  
Б. Мне кажется, что без знания основных законов бытия многие люди вполне могут обойтись.
7. А. На уроках мне чаще всего бывает скучно.  
Б. На уроках мне никогда не бывает скучно.
8. А. Я очень увлечен учебой в школе.  
Б. Я не могу сказать, что очень увлечен учебой в школе.
9. А. Мне нравится учиться в школе, даже если порой у меня не все получается.  
Б. Мне не нравится учиться в школе.
10. А. Если бы была возможность решать самому, я бы занятия в школе посещал по своему выбору.  
Б. Я огорчаюсь, когда из-за болезни или по иной уважительной причине мне приходится пропускать занятия в школе.

**II**

1. А. Я чувствую себя неловко, когда мне говорят комплименты.  
Б. Я прихожу в восторг, когда мне говорят комплименты.
2. А. Я не могу сказать, что я себе нравлюсь.  
Б. Я определенно себе нравлюсь.
3. А. Я верю в себя тогда, когда чувствую, что способен справиться с проблемами, возникающими передо мной.  
Б. Я верю в себя даже тогда, когда неспособен справиться со своими проблемами.
4. А. Мое чувство самоуважения зависит от того, чего я достиг.  
Б. Мое чувство самоуважения лишь в небольшой степени зависит от моих достижений.
5. А. Иногда я стыжусь проявлять свои чувства.  
Б. Я никогда не стыжусь проявлять свои чувства.

**6.А.** Я всегда уверен в себе.

Б. Не могу сказать, что я всегда уверен в себе.

**7. А.** Самоанализ всегда необходим для человека.

Б. Излишнее самокопание иногда имеет дурные последствия.

**8. А.** Мне всегда удается руководствоваться в жизни собственными чувствами и желаниями.

Б. Мне не часто удается руководствоваться в жизни собственными чувствами и желаниями.

**9. А.** Иногда мне трудно быть искренним, даже тогда, когда мне этого хочется.

Б. Мне всегда удается быть искренним.

**10. А.** Мне кажется, что у меня есть немало позитивных качеств.

Б. Мне кажется, что мне нечем гордиться.

### **III**

**1. А.** Я думаю, что большинству людей можно доверять.

Б. Думаю, что без крайней необходимости людям доверять не следует.

**2.А.** Люди редко раздражают меня.

Б. Люди часто раздражают меня.

**3.А.** Большинство людей стремится выбирать легкий путь.

Б. Думаю, что большинство людей не склонно искать легкие пути.

**4. А.** Зависть свойственна только неудачникам, которые считают, что судьба к ним несправедлива.

Б. Многие люди завистливы, хотя и пытаются это скрыть.

**5. А.** О человеке никогда нельзя сказать с уверенностью, добрый он или злой.

Б. Обычно оценить человека очень легко.

**6. А.** По-моему, недостатки людей гораздо заметнее, чем их достоинства.

Б. Достоинства человека заметить гораздо легче, чем его недостатки.

**7. А.** Люди стремятся к тому, чтобы понимать и доверять друг другу.

Б. Замыкаясь в кругу собственных интересов, люди не понимают окружающих.

**8. А.** Я проявляю свое расположение к человеку независимо от того, взаимно ли оно.

Б. Я не проявляю своего расположения к человеку, не будучи уверенным в том, что оно взаимно.

**9. А,** Мне нравится большинство людей, которых я знаю.

Б. Большинство людей, которых я знаю, мне не нравится.

**10. А.** В беседе я уделяю максимум внимания мнению своего собеседника.

Б. В беседе с другим человеком я прилагаю максимум усилий к тому, чтобы моя точка зрения была услышана и принята.

### **IV**

**1. А.** Главное в жизни — нравится людям.

Б. Главное в жизни — приносить пользу людям.

**2. А.** Выбирая для себя занятие, я всегда стремлюсь к тому, чтобы оно было общественно значимо, полезно не только мне, но и другим.

Б. Человек должен заниматься прежде всего тем, что ему интересно.

**3. А.** Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.

Б. Я считаю, что имею право ожидать от людей правильной оценки того, что я для них делаю.

**4. А.** Если учитель обращается ко мне с какой-либо просьбой или поручением, то я этому радуюсь и выполняю с удовольствием.

Б. Дополнительные поручения или просьбы учителя меня не радуют, так как это отвлекает меня от других интересных для меня дел.

**5. А.** Мне нравится участвовать в субботниках или трудовых десантах.

Б. Я огорчаюсь, когда нужно участвовать в субботниках или трудовых десантах, так как это отвлекает от важных для меня дел.

6. А. Я всегда чувствую активность, сильное стремление к деятельности, присутствие значительного запаса энергии,

Б. Думаю, что чрезмерная активность и деловитость могут повредить человеку.

7. А. Люди, которые всегда активны и деловиты, меня раздражают.

Б. Мне нравятся активные, энергичные, деловые люди.

8. А. Низко оплачиваемая работа не может приносить удовлетворения.

Б. Интересное, творческое содержание работы — само по себе награда.

9. А. Я считаю необходимым всегда следовать правилу «не трать времени даром».

Б. Я не считаю необходимым всегда следовать правилу «не трать времени даром».

10. А. Я стремлюсь к тому, чтобы сделать для себя и окружающих что-нибудь значительное, и переживаю, если это не удается.

Б. Я никогда не переживаю из-за того, что не делаю ничего значительного для себя и окружающих.

**V**

1. А. У меня часто возникает потребность найти обоснование тем своим действиям, которые я совершаю по собственному желанию.

Б. У меня никогда не возникает потребности найти обоснование тем своим действиям, которые я совершаю по собственному желанию.

2. А. Я стараюсь относиться добросовестно ко всему, что я делаю.

Б. Я не слишком расстраиваюсь от того, что выполнил какое-то дело не очень добросовестно.

3. А. Я считаю, что люди должны заниматься самоанализом.

Б. Я считаю, что самоанализ приносит больше вреда, чем пользы.

4. А. Осуществление моих планов в будущем лишь в незначительной степени зависит от того, будут ли у меня друзья.

Б. Осуществление моих планов в будущем во многом зависит от того, будут ли у меня друзья.

5. А. Я не огорчаюсь, если по объективным причинам не удастся выполнить какие-либо обещания, данные другим людям.

Б. Мне бывает очень неприятно, если я нарушил обещание даже по не зависящим от меня причинам.

6. А. Думаю, что благополучие и успех в школьном обучении возможны для меня только при активной помощи и поддержке родителей.

Б. Думаю, что я должен сам нести ответственность за собственные неудачи в школе.

7. А. Я выполню задачу или поручение качественнее и лучше, если буду знать, что меня контролируют.

Б. Я самостоятельно доведу порученное мне дело до конца, если меня никто не контролирует.

8. А. Могу уверенно сказать, что к обучению в школе я отношусь ответственно.

Б. Не могу сказать, что к обучению в школе я отношусь ответственно.

9. А. Могу сказать, что у меня есть чувство долга.

Б. Не могу сказать, что я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.

10. А. Я всегда чувствую ответственность за все, что случается в моей жизни.

Б. Иногда я думаю, что за многое из того, что случается в моей жизни, ответственны те люди, под влиянием которых я стал таким, каков я есть.

**Спасибо за ответы!**

**Благодарим за участие в анкетировании!**

**Диагностические категории** — показатели теста (качественный анализ).

В данной методике определены основные диагностические шкалы.

**Шкала «Познание как ценность»** соответствует в анкете содержательному блоку I. Вопросы анкеты нацелены на выявление у учащихся потребности в познании и эмоционального восприятия процесса познания (позитивного или негативного). Важно определить такие проявления ценности познания, как увлеченность учебой в школе, стремление к получению представлений об основных законах природы и общества, творческий подход к выполнению той или иной задачи (в том числе учебной), готовность прилагать определенные усилия в познавательной деятельности и в процессе освоения новых видов деятельности.

Собственно, шкала определяет степень выраженности у учащихся стремления к приобретению знаний об окружающем мире и их отношение к познанию.

*Высокий* (1) уровень баллов, набранных по этой шкале, свидетельствует об истинной роли в жизни конкретного подростка учебного процесса и о месте образования в его жизни вообще. У учащихся, достигших высокого уровня, велика потребность в познании, а познавательный процесс вызывает позитивные эмоции, доставляет удовольствие и является важным содержательным моментом в жизни.

*Средний* (2) уровень баллов свидетельствует о понимании учащимися значения образования, о восприятии познания как важной ценности в жизни, хотя полного осознанного самоопределения по отношению к этой ценности в сознании подростков, достигших среднего уровня, не произошло.

*Низкий* (3) уровень баллов свидетельствует о незначительной ценности познания для конкретной личности либо об отсутствии этой ценности в сознании личности вообще (при результате 0 баллов — 0%). Потребность в познании в этом случае минимальная или фактически отсутствует. Учащийся избегает ситуаций, которые требуют от него приложения каких-либо усилий при решении познавательных задач или при освоении новых видов учебной деятельности.

**Шкала «Я-ценность»** представлена в анкете содержательным блоком II. Вопросы ориентированы на выявление отношения подростка (позитивного или негативного) к себе, на определение степени самовосприятия, характера образа «Я». Как известно, в поведении подростка эти факторы проявляются в наличии уверенности в собственных силах, веры в свои достижения и успехи, в открытости и искренности при общении с другими людьми, в знании собственных позитивных качеств и в умении опираться на свои сильные стороны и способности. Шкала «Я-ценность» позволяет обратить внимание на то, формируются ли у подростков такие важные личностные характеристики, как стремление к самопознанию, осознание собственных чувств и поступков, интерес к себе как к личности и индивидуальности, способность принимать себя таким, как есть.

Таким образом, данная шкала определяет характер отношения подростка к себе, степень выраженности у него восприятия себя как личности и индивидуальности, способность ценить свои достоинства, осознание собственной значимости и неповторимости.

*Высокий* (1) уровень баллов, набранных по этой шкале, свидетельствует о практически сформировавшейся структуре «Я» подростка, высокой степени позитивного самовосприятия, об умении самовыражаться, уважительном отношении к себе как к личности и индивидуальности.

*Средний* (2) уровень показывает, что учащийся уделяет собственному «Я» достаточно много внимания, старается быть позитивным в своем самовосприятии, а также серьезно задумывается о способах самовыражения.

*Низкий* (3) уровень баллов по данной шкале означает, что старшекласник редко задумывается или вообще не уделяет внимания самовосприятию, самовыражению и собственной индивидуальности, негативно относится к себе. Ценностное отношение к

себе как к личности в основном не сформировано, присутствует низкий уровень самопринятия и самоуважения.

**Шкала «Другой – ценность»** отражается содержательно в блоке III анкеты и указывает на то, какие установки (позитивные или негативные) формируются у подростков по отношению к другим людям, готовы ли они воспринимать другого человека как индивидуальность, как личность, стремятся ли проявлять доброжелательность, уважительность, доверие, веру в личностный потенциал другого.

Этот показатель определяет степень выраженности восприятия подростком другого человека как индивидуальности, уважения к другому и умения конструктивно выстраивать межличностные отношения.

*Высокий* (1) уровень баллов, набранных по этой шкале, подтверждает наличие у старшеклассников ценности восприятия индивидуальности другого человека. Высокий балл свидетельствует о склонности учащегося воспринимать природу человека в целом как положительную, а потому и способности к быстрому установлению тесных эмоциональных контактов с другими людьми при их безусловном восприятии и ориентации на их индивидуальные особенности очевидны.

*Средний* (2) уровень баллов свидетельствует, что старшеклассники признают индивидуальность другого человека как ценность, стараются уважать других людей, однако не всегда им удается безусловно воспринимать другого человека и конструктивно общаться с ним на основе учета его индивидуальных особенностей.

*Низкий* (3) уровень баллов по данной шкале демонстрирует отсутствие восприятия другого человека как ценности и индивидуальности, отсутствие уважительного отношения к окружающим, недостаток умения общаться с ними доброжелательно и конструктивно.

**Шкала «Общественно полезная деятельность»** соответствует содержательному блоку IV и показывает, в какой степени на данный момент учащийся разделяет важность общественно полезной деятельности как личностной ценности. Вопросы анкеты позволяют определить, в какой степени старшеклассник обладает характеристиками, свидетельствующими о развитии данной ценности: ориентация на общественную значимость выполняемого дела; интерес к участию в общественно полезном труде; стремление приносить пользу другим людям и бескорыстие; поддержка деловитости и активности окружающих людей, поощрение их инициативности; стремление к развитию собственной деловитости и творческого отношения к любому виду деятельности; нацеленность на полезность и важность своей деятельности для других.

Таким образом, эта шкала определяет степень выраженности у учащихся сознательного отношения к общественно полезной деятельности или, иными словами, уровень осознания сущности человека как существа общественного.

*Высокий* (1) уровень баллов, набранных по этой шкале, подтверждает готовность старшеклассников приносить пользу своей деятельностью всему обществу или конкретной группе, быть активными в общей деятельности. Высокий балл свидетельствует о наличии у учащихся такой ценностной ориентации, как общественно полезная деятельность.

*Средний* (2) уровень баллов свидетельствует о том, что старшеклассники понимают важность общественно полезной деятельности и готовы отдавать ей некоторую часть своего времени и сил, но не всегда это становится результатом их личной инициативы и самостоятельности.

*Низкий* (3) уровень баллов показывает, что старшеклассник не осознает значимость участия каждого отдельного индивида в общественно полезной деятельности и не представляет своей роли в ней. Низкий балл свидетельствует об отсутствии у учащегося

такой ценностной ориентации, как общественно полезная деятельность; он не считает общественно полезную деятельность важной личностной ценностью.

**Шкала «Ответственность как ценность»** представлена в анкете содержательным блоком V. Вопросы, адресованные учащимся, выявляют степень ответственности старшеклассника за то, что случается с ним в его жизни; определяют, испытывает ли подросток потребность в обосновании и объяснении совершаемых им действий, стремится ли анализировать свои поступки и считает ли самоанализ важным началом в психологии взрослого человека; выясняют, руководствуется ли молодой человек при принятии решений принципами, основанными на чувстве долга, «обременяет» ли себя добросовестным отношением к выполняемым делам.

Данную шкалу следует признать крайне важной в плане формирования социально-адаптивной личности.

*Высокий* (1) уровень баллов, набранных по данной шкале, свидетельствует о наличии у старшеклассников чувства ответственности как особо важной личностной характеристики, а также о признании ответственности в качестве базовой характеристики личности. У таких учащихся преобладает интернальный (внутренний) контроль, достаточно сильно развита рефлексивная позиция и стремление к самоанализу.

*Средний* (2) уровень баллов свидетельствует о признании старшеклассниками важности ответственности как личностного качества, о стремлении проявлять ее в своих поступках. Однако не всегда для подростков бывают возможными понимание и осознание мотивов своих действий. Наряду с интернальным, достаточно частым бывает и экстернальный контроль.

*Низкий* (3) уровень баллов показывает, что учащиеся в очень малой степени либо вообще не осознают необходимости ответственности человека за его поступки в жизни, за выбор модели поведения. В этом случае преобладает экстернальный (внешний) контроль в жизненно важных ситуациях. Личность не считает ответственность ценностью, проявляет при этом низкий уровень рефлексии.

**Результаты исследования по методике субъективного ощущения одиночества Д.  
Рассела и М. Фергюсал**

№ испытуемого	Всего баллов	Интерпретация
1.	60	Высокая степень одиночества
2.	57	Высокая степень одиночества
3.	51	Высокая степень одиночества
4.	41	Высокая степень одиночества
5.	47	Высокая степень одиночества
6.	43	Высокая степень одиночества
7.	43	Высокая степень одиночества
8.	48	Высокая степень одиночества
9.	41	Высокая степень одиночества
10.	47	Высокая степень одиночества
11.	44	Высокая степень одиночества
12.	55	Высокая степень одиночества
13.	41	Высокая степень одиночества
14.	48	Высокая степень одиночества
15.	45	Высокая степень одиночества
16.	46	Высокая степень одиночества
17.	49	Высокая степень одиночества
18.	52	Высокая степень одиночества
19.	46	Высокая степень одиночества
20.	43	Высокая степень одиночества
21.	54	Высокая степень одиночества
22.	52	Высокая степень одиночества
23.	50	Высокая степень одиночества
24.	50	Высокая степень одиночества
25.	56	Высокая степень одиночества
26.	54	Высокая степень одиночества
27.	42	Высокая степень одиночества
28.	44	Высокая степень одиночества
29.	44	Высокая степень одиночества
30.	47	Высокая степень одиночества
31.	41	Высокая степень одиночества
32.	37	Средняя степень одиночества
33.	39	Средняя степень одиночества
34.	35	Средняя степень одиночества
35.	33	Средняя степень одиночества
36.	35	Средняя степень одиночества
37.	21	Средняя степень одиночества
38.	23	Средняя степень одиночества
39.	34	Средняя степень одиночества
40.	39	Средняя степень одиночества
41.	35	Средняя степень одиночества
42.	37	Средняя степень одиночества
43.	35	Средняя степень одиночества
44.	38	Средняя степень одиночества

45	24	Средняя степень одиночества
46	27	Средняя степень одиночества
47	28	Средняя степень одиночества
48	23	Средняя степень одиночества
49	23	Средняя степень одиночества
50	25	Средняя степень одиночества
51	28	Средняя степень одиночества
52	33	Средняя степень одиночества
53	36	Средняя степень одиночества
54	38	Средняя степень одиночества
55	10	Низкая степень одиночества
56	15	Низкая степень одиночества
57	18	Низкая степень одиночества
58	13	Низкая степень одиночества
59	12	Низкая степень одиночества
60	15	Низкая степень одиночества

Результаты исследования методики:

«Ценностные ориентации» (О.И. Моткова, Т.А. Огнева)

№	Хорошее материальное благосостояние	Саморазвитие личности	Известность, популярность	Известность и помощь людям, отзывчивость	Физическая привлекательность, внешность	Теплые, заботливые отношения с людьми	Высокие социальные положения	Творчество	Роскошная жизнь	Любовь к природе и бережное отношение к ней
1.	35/7	34/7	28/5	32/5	36/7	34/7	36/5	30/5	57/6	58/7
2.	21/1	35/7	25/4	21/1	25/3	31/6	25/1	27/4	47/3	47/4
3.	28/4	26/5	23/3	25/3	27/4	31/6	24/1	29/5	42/1	41/2
4.	31/5	33/7	27/4	29/4	33/6	31/6	29/3	28/4	53/5	54/6
5.	16/1	14/1	16/1	19/1	22/2	22/3	23/1	20/1	33/1	30/1
6.	31/5	36/8	33/6	34/6	37/7	39/9	41/7	36/8	58/7	58/7
7.	29/4	34/7	31/6	34/6	37/7	34/7	33/4	33/7	59/7	54/6
8.	39/9	42/9	36/7	37/7	44/10	37/9	42/8	39/10	59/7	71/10
9.	29/4	34/7	31/6	41/9	43/9	43/10	40/7	34/7	60/7	62/9
10.	22/1	26/5	21/2	27/3	32/6	28/5	32/4	27/4	51/4	46/3
11.	23/1	40/9	24/3	25/3	37/7	41/10	39/7	29/5	55/6	56/7
12.	18/1	28/5	25/4	21/1	22/2	34/7	25/1	25/3	45/2	46/3
13.	32/6	46/10	30/5	40/9	39/8	42/10	43/8	35/8	60/7	63/9
14.	12/1	24/4	19/2	21/1	20/2	29/5	29/3	27/4	40/1	38/1
15.	39/9	45/10	46/10	45/10	49/10	49/10	46/9	45/10	75/10	72/10
16.	34/7	44/10	28/5	36/7	34/6	34/7	36/5	31/6	57/6	60/8

17.	32/6	35/7	28/5	39/8	35/7	40/10	40/7	32/6	53/5	58/7
18.	28/4	40/9	29/5	34/6	27/4	36/8	27/2	31/6	62/8	52/5
19.	35/7	41/9	40/9	38/8	41/9	47/10	44/9	41/10	65/9	65/10
20.	37/8	43/10	34/7	37/7	38/8	34/7	39/7	37/9	63/8	62/9
21.	20/1	24/4	31/6	31/5	35/7	37/9	36/5	34/7	56/6	55/6
22.	32/6	37/8	39/8	35/7	39/8	40/10	38/6	38/9	59/7	58/7
23.	28/4	29/6	28/5	29/4	28/4	32/7	28/2	26/3	49/4	45/3
24.	22/3	26/4	28/4	28/5	29/4	29/5	30/3	26/3	45/2	46/2
25.	27/5	29/5	35/7	30/5	31/5	31/5	33/4	29/4	49/3	50/4
26.	30/6	37/7	20/1	24/3	27/3	30/5	31/3	23/1	45/2	50/4
27.	35/7	34/7	28/5	32/5	36/7	34/7	36/5	30/5	57/6	58/7
28.	21/1	35/7	25/4	21/1	25/3	31/6	25/1	27/4	47/3	47/4
29.	28/4	26/5	23/3	25/3	27/4	31/6	24/1	29/5	42/1	41/2
30.	31/5	33/7	27/4	29/4	33/6	31/6	29/3	28/4	53/5	54/6
31.	16/1	14/1	16/1	19/1	22/2	22/3	23/1	20/1	33/1	30/1
32.	31/5	36/8	33/6	34/6	37/7	39/9	41/7	36/8	58/7	58/7
33.	29/4	34/7	31/6	34/6	37/7	34/7	33/4	33/7	59/7	54/6
34.	39/9	42/9	36/7	37/7	44/10	37/9	42/8	39/10	59/7	71/10
35.	29/4	34/7	31/6	41/9	43/9	43/10	40/7	34/7	60/7	62/9
36.	22/1	26/5	21/2	27/3	32/6	28/5	32/4	27/4	51/4	46/3
37.	23/1	40/9	24/3	25/3	37/7	41/10	39/7	29/5	55/6	56/7
38.	18/1	28/5	25/4	21/1	22/2	34/7	25/1	25/3	45/2	46/3
39.	32/6	46/10	30/5	40/9	39/8	42/10	43/8	35/8	60/7	63/9
40.	12/1	24/4	19/2	21/1	20/2	29/5	29/3	27/4	40/1	38/1
41.	39/9	45/1	46/1	45/1	49/1	49/1	46/1	45/1	75/1	72/1

		0	0	0	0	0	9	0	0	0
42	34/7	44/1 0	28/5	36/7	34/6	34/7	36/5	31/6	57/6	60/8
43	32/6	35/7	28/5	39/8	35/7	40/1 0	40/7	32/6	53/5	58/7
44	28/4	40/9	29/5	34/6	27/4	36/8	27/2	31/6	62/8	52/5
45	35/7	41/9	40/9	38/8	41/9	47/1 0	44/9	41/1 0	65/9	65/1 0
46	37/8	43/1 0	34/7	37/7	38/8	34/7	39/7	37/9	63/8	62/9
47	20/1	24/4	31/6	31/5	35/7	37/9	36/5	34/7	56/6	55/6
48	32/6	37/8	39/8	35/7	39/8	40/1 0	38/6	38/9	59/7	58/7
49	28/4	29/6	28/5	29/4	28/4	32/7	28/2	26/3	49/4	45/3
50	22/3	26/4	28/4	28/5	29/4	29/5	30/3	26/3	45/2	46/2
51	27/5	29/5	35/7	30/5	31/5	31/5	33/4	29/4	49/3	50/4
52	30/6	37/7	20/1	24/3	27/3	30/5	31/3	23/1	45/2	50/4
53	35/7	34/7	28/5	32/5	36/7	34/7	36/5	30/5	57/6	58/7
54	21/1	35/7	25/4	21/1	25/3	31/6	25/1	27/4	47/3	47/4
55	28/4	26/5	23/3	25/3	27/4	31/6	24/1	29/5	42/1	41/2
56	31/5	33/7	27/4	29/4	33/6	31/6	29/3	28/4	53/5	54/6
57	16/1	14/1	16/1	19/1	22/2	22/3	23/1	20/1	33/1	30/1
58	31/5	36/8	33/6	34/6	37/7	39/9	41/7	36/8	58/7	58/7
59	29/4	34/7	31/6	34/6	37/7	34/7	33/4	33/7	59/7	54/6
60	39/9	42/9	36/7	37/7	44/1 0	37/9	42/8	39/1 0	59/7	71/1 0

Результаты по методике «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности», автор С.С. Бубнова.

№ п/п	Ф.И.	Ценности										
		Приятное времяпровождение,	Высокое благосостояние	Поиск и наслаждение прекрасным	Помощь и милосердие к другим людям	Любовь	Познание нового в мире, природе, человеке	Признание и уважение людей и влияние на окружающих	Социальная активность для достижения позитивных изменений в	Общение.	Здоровье.	
1.	Кищенко Екатерина	1	2	4	5	6	2	3	2	1	3	
2.	Лупанова Валерия	2	2	3	2	3	5	4	4	6	6	
3.	Сегреева Диана	5	4	5	6	4	3	4	2	3	4	
4.	Кознуубова Екатерина	5	4	5	2	2	2	1	3	4	2	
5.	Завершинская Ксения	6	6	3	4	2	2	3	1	1	4	
6.	Рубанова Катя	4	3	2	3	2	3	6	4	2	1	
7.	Дрыгкина Саша	2	3	2	3	6	5	6	3	2	1	
8.	Мальцева Элеонора	6	5	4	5	4	5	2	3	1	1	
9.	Бондарева Василиса	3	4	6	5	6	3	4	2	2	1	
10.	Гусева Ольга	2	3	2	4	5	6	5	6	2	2	
11.	Олейник Дарья	6	6	4	6	2	2	3	4	3	2	
12.	Рутта Гельмерт	5	2	3	2	1	6	5	4	5	3	
13.	Ступакова Наталья	4	4	3	4	6	5	6	2	2	1	
14.	Ж. Дарья	3	3	2	4	3	6	5	3	1	3	

15	Добровольская Светлана	4	6	6	6	2	1	6	4	2	1	
16	Козлова Анориса	2	6	6	2	3	3	1	1	6	6	
17	Меженина Валентина	3	6	6	3	2	5	4	2	6	6	
18	Грибенюк Ирина	1	2	3	1	3	3	5	6	6	6	
19	Мезенцева Карина	2	2	3	1	3	2	3	3	2	3	
20	Головнева Екатерина	1	3	2	3	1	3	2	6	5	6	
21	Джамбаева Элина	5	2	6	6	6	1	1	2	2	2	
22	Кривцова Юлия	3	2	1	2	3	1	6	6	6	6	
23	Шеметова Олеся	4	2	1	2	5	4	6	6	6	2	
24	Михаил Желтяков	2	3	2	1	5	4	2	6	3	2	
25	Бигорев Артем	6	1	2	4	3	4	3	6	5	4	
26	Маченко Дмитрий	5	5	4	5	5	1	1	6	3	4	
27	Парамоноа Павел	3	2	2	1	4	3	2	6	4	4	
28	Леонова Марина	1	2	4	5	6	2	3	2	1	3	
29	Данилова Светлана	2	2	3	2	3	5	4	4	6	6	
30	Савина евгения	5	4	5	6	4	3	4	2	3	4	
31	Баранова Ирина	5	4	5	2	2	2	1	3	4	2	
32	Даниленко Ирина	6	6	3	4	2	2	3	1	1	4	
33	Симонов Максим	4	3	2	3	2	3	6	4	2	1	
34	Тутина Анжелика	2	3	2	3	6	5	6	3	2	1	
35	Милис александр	6	5	4	5	4	5	2	3	1	1	
36	Молоус Антон	3	4	6	5	6	3	4	2	2	1	
37	Москвитин Даниил	2	3	2	4	5	6	5	6	2	2	
38	Попазов Александр	6	6	4	6	2	2	3	4	3	2	

39	Васнецов Михаил	5	2	3	2	1	6	5	4	5	3	
40	Ронолова Кристиан	4	4	3	4	6	5	6	2	2	1	
41	Жинкин Павел	3	3	2	4	3	6	5	3	1	3	
42	Рахимов Алексей	4	6	6	6	2	1	6	4	2	1	
43	Инкин Евгений	2	6	6	2	3	3	1	1	6	6	
44	Маслова Ирина	3	6	6	3	2	5	4	2	6	6	
45	Таранова Екатерина	1	2	3	1	3	3	5	6	6	6	
46	Орлова Татьяна	2	2	3	1	3	2	3	3	2	3	
47	Фомин Александр	1	3	2	3	1	3	2	6	5	6	
48	Кононов Артем	5	2	6	6	6	1	1	2	2	2	
49	Малютин Роман	3	2	1	2	3	1	6	6	6	6	
50	Сысоев Роман	4	2	1	2	5	4	6	6	6	2	
51	Капкстин Егор	2	3	2	1	5	4	2	6	3	2	
52	Степанюк Иван	6	1	2	4	3	4	3	6	5	4	
53	Степанюк Петя	5	5	4	5	5	1	1	6	3	4	
54	Жилин Валентин	3	2	2	1	4	3	2	6	4	4	
55	Малютин Яша	1	2	4	5	6	2	3	2	1	3	
56	Ренатов Костя	2	2	3	2	3	5	4	4	6	6	
57	Горонов Илья	5	4	5	6	4	3	4	2	3	4	
58	Борисов Алексей	5	4	5	2	2	2	1	3	4	2	
59	Холмова Татьяна	6	6	3	4	2	2	3	1	1	4	
60	Иларионова Полина	4	3	2	3	2	3	6	4	2	1	

**Результаты диагностики ценностных ориентаций подростков (старшеклассников)  
(В.Ф. Сопов Л.В. Карпушина).**

Номер	ФИО	Познание	Я-ценность	Другая ценность	Общественно-полезная деятельность	Ответственность
1.	Кищенко Екатерина	3	2	1	1	2
2.	Лупанова Валерия	2	3	1	1	1
3.	Сергеева Диана	2	2	3	2	2
4.	Кознуубова Екатерина	3	2	3	3	2
5.	Завершинская Ксения	2	2	1	1	3
6.	Рубанова Катя	3	2	1	2	2
7.	Дрыгкина Саша	1	3	2	2	3
8.	Мальцева Элеонора	2	2	3	2	2
9.	Бондарева Василиса	2	1	1	3	1
10.	Гусева Ольга	2	1	2	1	3
11.	Олейник Дарья	3	2	2	2	2
12.	Рутга Гельмерт	2	3	1	1	1
13.	Ступакова Наталья	1	1	3	2	2
14.	Ж. Дарья	1	2	2	3	1
15.	Добровольская Светлана	1	2	2	2	3
16.	Козлова Анориса	3	2	1	2	1
17.	Меженина Валентина	1	3	2	2	3
18.	Грибенюк Ирина	2	2	3	2	2
19.	Мезенцева Карина	2	1	2	3	1
20.	Головнева Екатерина	2	2	3	2	3

21.	Джамбаева Элина	3	3	1	2	3
22.	Кривцова Юлия	3	2	1	1	2
23.	Шеметова Олеся	2	3	1	1	1
24.	Михаил Желтяков	2	2	3	2	2
25.	Бигорев Артем	3	2	3	3	2
26.	Маченко Дмитий	2	2	1	1	3
27	Парамоноа Павел	3	2	1	2	2
28	Леонова Марина	1	3	2	2	3
29.	Данилова Светлана	2	2	3	2	2
30.	Савина евгения	2	1	1	3	1
31.	Баранова Ирина	2	1	2	1	3
32.	Даниленко Ирина	3	2	2	2	2
33.	Симонов Максим	2	3	1	1	1
34.	Тутина Анжелика	1	1	3	2	2
35	Милис александр	1	2	2	3	1
36	Молоус Антон	1	2	2	2	3
37	Москвитин Даниил	3	2	1	2	1
38	Попазов Александр	1	3	2	2	3
39	Васнецов Михаил	2	2	3	2	2
40	Ронолова Кристиан	2	1	2	3	1
41	Жинкин Павел	2	2	3	2	3
42	Рахимов Алексей	3	3	1	2	3
43	Инкин Евгений	3	2	1	1	2
44	Маслова Ирина	2	3	1	1	1

45	Таранова Екатерина	2	2	3	2	2
46	Орлова Татьяна	3	2	3	3	2
47	Фомин Александр	2	2	1	1	3
48	Кононов Артем	3	2	1	2	2
49	Малютин Роман	1	3	2	2	3
50	Сысоев Роман	2	2	3	2	2
51	Капкстин Егор	2	1	1	3	1
52	Степанюк Иван	2	1	2	1	3
53	Степанюк Петя	3	2	2	2	2
54	Жилин Валентин	2	3	1	1	1
55	Малютин Яша	1	1	3	2	2
56	Ренатов Костя	1	2	2	3	1
57	Горонов Илья	1	2	2	2	3
58	Борисов Алексей	3	2	1	2	1
59	Холмова Татьяна	1	3	2	2	3
60	Иларионова Полина	2	2	2	2	3

**Результаты статистической обработки данных**

Методики	Параметры	Уэмп
<b>Старшеклассники с высоким уровнем чувства одиночества</b>		
Методика «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности», автор С.С. Бубнова.	Приятное времяпровождение, отдых	23
	Высокое материальное благосостояние	64
	Поиск и наслаждение прекрасным	72
	Помощь и милосердие к другим людям	76
	Любовь	64
	Познание нового в мире, природе, человеке	28
	Высокий социальный статус и управление людьми	52
	Признание и уважение людей и влияние на окружающих	14
	Социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе	86
	Общение	22
Здоровье	18	
Методика «Диагностика ценностных ориентаций школьников», авторы В.Ф. Сопов, Л.В. Карпушина.	Познание	38
	Я-ценность	78
	Другой-ценность	38
	Общественно-полезная деятельность	44
	Ответственность	36
Методика субъективного ощущения одиночества, авторы Д. Рассел и М. Фергюсал.	Высокая степень одиночества	76
	Средний уровень одиночества	66
	Низкий уровень одиночества	26
Методика исследования ценностных ориентаций О.И. Моткова, Т.А. Огневой.	Значимость ценностных ориентаций	12
	Осуществление ценностных ориентаций	66
	Влияние внешних ценностных ориентаций	34
	Влияние внутренних ценностных ориентаций	82
<b>Старшеклассники с низким уровнем чувства одиночества</b>		
Методика «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности», автор С.С. Бубнова.	Приятное времяпровождение, отдых	63
	Высокое материальное благосостояние	44
	Поиск и наслаждение прекрасным	62
	Помощь и милосердие к другим людям	76
	Любовь	64
	Познание нового в мире, природе,	28

	человеке	
	Высокий социальный статус и управление людьми	22
	Признание и уважение людей и влияние на окружающих	24
	Социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе	26
	Общение	82
	Здоровье	58
Методика «Диагностика ценностных ориентаций школьников», авторы В.Ф. Сопов, Л.В. Карпушина.	Познание	68
	Я-ценность	38
	Другой-ценность	38
	Общественно-полезная деятельность	64
	Ответственность	66
Методика субъективного ощущения одиночества, авторы Д. Рассел и М. Фергюсал.	Высокая степень одиночества	26
	Средний уровень одиночества	66
	Низкий уровень одиночества	76
Методика исследования ценностных ориентаций О.И. Моткова, Т.А. Огневой.	Значимость ценностных ориентаций	62
	Осуществление ценностных ориентаций	66
	Влияние внешних ценностных ориентаций	64
	Влияние внутренних ценностных ориентаций	32

## Программа по снижению чувства одиночества у старшеклассников

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

Задачи программы:

1. Дать возможность участникам осознать причины своего одиночества и возможные пути его преодоления.
2. Предоставить участникам возможность увидеть себя глазами других людей.
3. Развивать умения конструктивно выражать свои эмоции, адекватно определять эмоции партнеров по общению.
4. Развитие умений и навыков эффективного слушания, как механизм достижения понимания.
5. Помочь в усвоении детьми обычных навыков саморегуляции.

Программа состоит из 11 занятий, которые длятся 60 - 90 минут. Встречи проводятся два раза в неделю в течение 6 недель.

Направления:

1. Осознание своей индивидуальности (рефлексия, причины одиночества);
2. Способы эффективного общения;
3. Формирование уверенности в себе.

### *Планирование групповых занятий*

№ п/п	Цель занятия	Длительность занятия
1	Создание условий для знакомства и атмосферы психологической безопасности, установление принципов работы в группе.	1- 1,5 ч.
2	Определение и осознание особенностей личности каждого участника группы.	1- 1,5 ч.
3	Дать возможность участникам осознать причины своего одиночества и возможные пути его преодоления	1- 1,5 ч.
4	Помочь участникам развить свои умения адекватно воспринимать других людей, их поведение, ситуации, возникающие в процессе общения.	1- 1,5 ч.
5	Предоставить участникам возможность увидеть себя глазами других людей.	1- 1,5 ч.

6	Обратная связь в общении, как механизм достижения понимания с другими людьми.	1- 1,5 ч.
7	Развитие умений и навыков эффективного слушания, как механизм достижения понимания.	1- 1,5 ч.
8	Помочь каждому участнику осознать основные способы и приемы взаимодействия с другими людьми, сформировать способы эффективного общения	1- 1,5 ч.
9	Развивать умения конструктивно выражать свои эмоции, адекватно определять эмоции партнера по общению.	1- 1,5 ч.
10	Помощь в усвоении обычных навыков саморегуляции.	1- 1,5 ч.
11	Формирование уверенности в себе, отличать уверенное поведение от неуверенного.	1- 1,5 ч.

Данная программа предполагает гуманистическую позицию тренера и направлена на осознание участниками себя, причин своего одиночества и возможные пути его преодоления.

Программа основывается на принципе постепенности, поэтапности: каждый последующий этап должен логически вытекать из предыдущего. Благодаря «этому человек постепенно углубляется в процесс осознания себя, приоткрывая разные стороны своего «Я», что является основанием для продуктивного общения.

В ходе коррекционного взаимодействия используются следующие принципы работы:

1. Принцип единства теории практики.
2. Принцип «от простого к сложному»
3. Принцип единства диагностики и коррекции.
4. Деятельностный принцип.
5. Принцип системности.
6. Принцип активности.

Методы работы:

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

#### 1. ЗАНЯТИЕ

Тема: Знакомство

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

Ход занятия:

Информирование.

В возрасте 16-18 лет определить свое место в мире - значит, в первую очередь определить свои отношения с самим собой и с окружающими людьми: сверстниками, сверстницами, взрослыми.

Ваше участие в тренинге может, прежде всего, помочь каждому из вас осознать свои взаимоотношения с миром, разобраться в волнующих вас вопросах; понять себя и найти способы личностного развития; снять внутренние конфликты и напряжения, познать свои сильные и слабые стороны во взаимодействии с другими людьми. Тренинг поможет сформировать умения оптимальной организации общения, конструктивного разрешения конфликтов, эмоциональной и поведенческой саморегуляции, психологического анализа своей личности, других людей, ситуации. Иными словами, участие в групповой работе позволит вам:

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

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

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

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

Упражнение 1. «Круг знакомств»

Цель: Знакомство членов группы.

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

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

- один из игроков делает шаг к центру круга;

- называет свое имя или псевдоним, которым он (она) хотел (а) бы называться в этой группе;

- демонстрирует какие-то движения и жесты приветствия остальным;

- назвав и показав себя, игрок делает шаг назад, возвращаясь на прежнее место в круг;

- все остальные игроки по возможности точно повторяют названное имя, стараясь имитировать и интонацию, и показанное движение. После этого всю процедуру повторяет следующий стоящий рядом игрок, за ним следующий и так до конца круга.

Упражнение 2. Правила работы в группе

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

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

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

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

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

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

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

Упражнение 3. Ассоциация.

Цель: Создание условий для сплочения группы.

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

Вопросы для рефлексии:

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

Рефлексия:

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

Ритуал прощания.

## 2 ЗАНЯТИЕ

Тема: Мир во мне

Цель: Определение и осознание особенностей личности каждого участника группы.

Ход занятия:

Приветствие.

Упражнение 1. Испорченный телефон

Цель: снятие напряжения и усталости; создание доброжелательной атмосферы.

Инструкция: Участники встают в колонну по одному. Ведущий встает в конце колонны, таким образом, все участники направлены к нему спиной. Хлопком по плечу он дает повернуться к нему лицом впереди стоящего участника. Потом он жестами указывает какой-либо предмет (спичечный коробок, пистолет, волейбольный мяч и пр.). Первый участник поворачивается лицом ко второму и также хлопком по плечу просит его повернуться и указывает предмет, второй передает третьему, третий - четвертому и так далее. Последний участник называет предмет. Условия: все делается, молча, лишь жестами, можно лишь попросить повторить, участники не обязаны поворачиваться до тех пор, пока предшествующий участник не хлопнет его по плечу.

Рефлексия:

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

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

Цель: Определение особенностей личности каждого участника.

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

### Упражнение 3. Принятие себя.

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

Инструкция: Давайте поработаем с некоторыми нашими недостатками и привычками, теми, о которых вы узнали в предыдущем упражнении. Для этого разделим лист бумаги на две половинки. Слева, в колонку «Мои недостатки», предельно откровенно запишите все то, что вы считаете своими недостатками именно сегодня сейчас на этом занятии. После этого напротив каждого недостатка, о котором вы вспомнили, напишите одно из своих достоинств, т.е. то, что можно противопоставить недостатку, что есть у вас в данный момент и что принимают в вас окружающие люди. Запишите их в колонку «Мои достоинства».

Теперь объединитесь в группы по три человека и попробуйте обсудить ваши записи. Во время обсуждения будьте предельно откровенны в своих высказываниях и внимательны к тому, что вам говорит ваш партнер. Помните о наших правилах. На обсуждение вам дается 10 минут.

Теперь давайте обсудим это все вместе и попробуем ответить на следующий вопрос: Что нового вы узнали о себе?

### Упражнение 4. Комиссионный магазин

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

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

Рефлексия:

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

Ритуал прощания.

### 3 ЗАНЯТИЕ

Тема: Кто Я?

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

Ход занятия:

Приветствие.

#### Упражнение 1. «Прогноз погоды»

Цель: Определить эмоциональное состояние каждого из участников группы.

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

#### Упражнение 2. «Мифы об одиночестве».

Цель: Дать возможность участникам подумать над причинами своего одиночества.

Инструкция: Разделиться на 3 подгруппы, каждая подгруппа вытягивает себе один, отпечатанный заранее, миф. Далее, в течение 10 минут, обсуждают полученный миф, каждый высказывает свое мнение. Затем все возвращаются в общий круг, и начинают дискуссию: кто-то доказывает правильность мифа, а кто-то дает опровержение.

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

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

Миф 3: Вы одиноки, потому что: слишком стары, слишком худы, слишком толсты, слишком бедны или богаты, потому, что у вас есть дети и т.д.

Упражнение 3. «Нарисуйте свое одиночество»

Цель: Дать возможность участникам подумать над причинами своего одиночества.

Возьмите лист бумаги и цветные карандаши.левой рукой, выбирая карандаш того цвета, который вам нравится, начинайте рисовать произвольные линии. Старайтесь не задумываться, а рисовать спонтанно, освобождая руку от влияния своих мыслей и подчиняясь только внутреннему желанию. Если через какое-то время вам захочется взять карандаш другого цвета, сделайте это. Каждый раз выбирайте цвет карандашей и направленность рисунка в соответствии со своим желанием. Ваш свободный рисунок, состоящий из различных цветных линий, должен постепенно заполнить все пространство листа. Не должно оставаться никаких свободных мест.

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

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

Вопросы для обсуждения в общем кругу:

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

Упражнение 4. «Аукцион»

Цель: осознание возможных путей преодоления одиночества.

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

Упражнение 5. «Водопад»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

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

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

Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд).

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза».

Упражнение 5. «Прогноз погоды»

Цель: Определить эмоциональное состояние каждого из участников группы.

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

Рефлексия:

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

Ритуал прощания.

#### 4 ЗАНЯТИЕ

Тема: Мир вокруг меня

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

Ход занятия:

Приветствие.

Упражнение 1. «Мимика и жесты»

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

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

Рефлексия:

1. С какими трудностями вы столкнулись в ходе выполнения упражнения?
2. Легко ли было передавать сообщение с помощью жестов и мимики?

Информирование:

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

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

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

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

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

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

5. Жесты ожидания - потирание ладоней.

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

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

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

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

Упражнение 2. «Диалог руками»

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

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

Рефлексия:

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

Упражнение 3. «Ошибочное мнение»

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

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

Вопросы для обсуждения:

1. Насколько легко было вспомнить и подробно описать ситуацию?

2. Перечислите причины тех ошибок межличностного восприятия, о которых вы слышали от участников своей подгруппы.

3. Что, по вашему мнению, может помочь избежать искажений в восприятии других людей?

Упражнение 4. «Мой сосед справа».

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

Оборудование: Включить быструю, энергичную музыку.

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

Рефлексия:

1. Что нового вы сегодня узнали?

2. С каким настроением вы сегодня уходите?

3. Изменилось ли ваше настроение и самочувствие?

Ритуал прощания.

## 5. ЗАНЯТИЕ

Тема: Я глазами мира

Цель: Предоставить участникам возможность увидеть себя глазами других людей.

Ход Занятия:

Приветствие.

Упражнение 1. «Я настоящий и Я идеальный»

Материалы: Бумага, цветные карандаши.

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

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

Упражнение 2. «Рекламный ролик»

Цель: предоставить участникам возможность увидеть себя глазами других людей.

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

Но один маленький нюанс - объектом нашей рекламы будут являться... конкретные люди, сидящие здесь, в этом кругу. Каждый из вас вытянет карточку, на которой написано имя одного из участников группы. Может оказаться, что вам достанется карточка с вашим собственным именем. Ничего страшного! Значит, вам придется рекламировать самого себя. В нашей рекламе будет действовать еще одно условие: вы не должны называть имя человека, которого рекламируете. Более того, вам предлагается представить человека в качестве какого-то товара или услуги. Придумайте, чем мог бы оказаться ваш протеже, если бы его не угораздило родиться в человеческом облике. Может быть холодильником? Или загородным домом? Тогда что это за холодильник? И каков этот загородный дом?

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

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

Время на подготовку - десять минут.

Упражнение 3. «Ассоциации»

Цель: предоставить участникам возможность увидеть себя глазами других людей.

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

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

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

Вопросы для обсуждения:

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

#### Упражнение 4. «Ходьба»

Цель: снятие напряжения и усталости.

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

Рефлексия:

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

Ритуал прощания.

#### 6 ЗАНЯТИЕ.

Тема: Обратная связь в общении, как механизм достижения понимания с другими людьми.

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

Ход Занятия:

Приветствие.

Информирование об обратной связи.

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

Существует конструктивная и неконструктивная обратная связь. Конструктивная обратная связь несет реальную и существенную информацию об адресате в форме, способствующей ее адекватному принятию и переработке.

Цели обратной связи:

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

В межличностной обратной связи выделяют процессы передачи и принятия информации.

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

Вопросы для обсуждения:

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

Упражнение 1. «Ответы за другого»

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

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

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

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

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

Вопросы для обсуждения в группе:

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

Упражнение 2. «Мнение»

Цель: развитие умений предоставлять обратную связь.

Инструкция: участники делятся на две равные подгруппы, встают, образуя два концентрических круга. Члены группы, стоящие во внутреннем круге, поворачиваются лицом к участникам, которые стоят во внешнем круге. Они встают друг напротив друга. Затем член каждой пары, стоящий во внутреннем круге, начинает тихо говорить партнеру, как он его воспринимает, какие чувства он вызывает, какие личные качества тот проявляет в группе и т.д. По сигналу ведущего внутренний круг сдвигается вправо на одного участника. Первая часть процедуры заканчивается, когда участники, пройдя по кругу, вернутся в исходную позицию. Во второй части процедуры аналогично высказывают свое мнение члены группы, стоящие во внешнем круге. В заключительной части процедуры ведущий предлагает участникам в течение 5-10 минут продолжить беседу, свободно выбрав себе партнера в любом месте помещения.

Вопросы для обсуждения:

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

Упражнение 3. «Плюс и минус»

Назначение: развитие умений предоставлять обратную связь.

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

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

Вопросы для обсуждения:

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

Упражнение 4. «Кто тормоз?»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

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

Рефлексия:

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

Ритуал прощания.

7 ЗАНЯТИЕ.

Тема: Виды слушания.

Цель: Развитие умений и навыков эффективного слушания, как механизм достижения понимания.

Ход занятия:

Приветствие.

Информирование.

Известно, что хороший собеседник является, прежде всего, хорошим слушателем. Так ли это? Умение слушать означает умение воспринимать другого человека полностью, во всех его вербальных и невербальных проявлениях, улавливать подтекст, смысл его высказываний, а также воспринимать свои реакции, возникающие в ответ на то, что говорит собеседник. Одним из наиболее важных моментов в слушании является момент обратной связи, благодаря которому у собеседника и создается впечатление, что он говорит не в пустоту, а с живым человеком, который слушает и понимает его. В любом высказывании существует, по крайней мере, два содержательных уровня: уровень информационный (отражение информации) и уровень эмоциональный (отражение чувств говорящего).

Приемы слушания бывают следующие: 1. Безмолвное слушание (видимое отсутствие реакции). 2. Поддакивание («ага», «угу», да-да, кивание подбородком). 3. «Эхо - реакция» - повторение последнего слова собеседника. 4. «Зеркало» - повторение последней фразы собеседника с изменением порядка слов. 5. Пересказ, перефразирование или «парафраз» - передача содержания высказывания партнера другими словами. 6. Побуждения («Ну и что дальше?»). 7. Уточняющие вопросы («Что ты имел в виду?»). 8. Продолжение (когда слушатель вклинивается в речь и пытается завершить фразу, подсказывает слова). 9. Отражение эмоций («Ты расстроен», «Ты чувствуешь себя виноватым?»). 10. Дальнейшее развитие мыслей собеседника или вербализация - проговаривание подтекста высказывания собеседника («Вы хотите знать, что у меня случилось?»). 11. Резюмирование - подведение итогов высказывания партнера.

Существуют и неудачные приемы слушания, с точки зрения эффективности процесса взаимопонимания: нерелевантные высказывания (не относящиеся к делу или относящиеся лишь формально), оценки, советы («ерунда все это, не обращай внимания»), пренебрежение к партнеру.

Можно выделить также виды слушания: 1. Пассивное слушание - осуществляется с помощью таких приемов, как безмолвное слушание и активная поза слушающего (корпус слегка наклонен в сторону говорящего, а голова - слегка наклонена набок). 2. Активное

слушание предполагает понимание сути сообщения, обеспечивает адекватную обратную связь и просто незаменимо в деловых переговорах, в ситуациях, когда Ваш партнер сильнее Вас или когда Вы на равных, а также в конфликтных ситуациях. 3. Эмпатическое слушание предполагает приоритетность эмоционального уровня содержания сообщения и включает эмоциональную поддержку говорящего, понимание и прояснение смысла сказанного.

#### Упражнение 1. «Инопланетяне»

Цель: освоение умений и навыков активного восприятия, анализа и передачи информации.

Инструкция: Все участники делятся на две команды - «Инопланетяне» и «Жители планеты». Первые выходят из комнаты, а «Жители планеты» издадут какие-то три закона, которые они должны непременно выполнять. Эти законы должны касаться правил общения с «Инопланетянами» и правил поведения при беседе. Задача «Инопланетян» во время разговора раскрыть эти законы. Законы не должны быть слишком сложными.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие приемы анализа и передачи информации вы применяли?
2. Удалось ли понять смысл сообщения?

#### Процедура 2. «Хороший слушатель»

Цель: развитие умения расположить собеседника к разговору и формирование навыка формулирования открытых вопросов.

Инструкция: «Ваш партнер говорит какую-то фразу, например: «Вчера я ходил в кино». Вы должны так ответить на это утверждение, чтобы ему захотелось Вам рассказать больше. Например, вы можете просто кивнуть головой или одобрительно хмыкнуть, сказать: «Интересно» или «Ну и как?». В результате должен возникнуть разговор. Вы исполняете роль слушателя, располагающего к доверительной беседе. При этом следите, чтобы ваши вопросы даже скрытым образом не ограничивали собеседника. Например, вопрос «Вам понравился фильм?» плох, поскольку ограничивает выбор двумя вариантами. Стремитесь задавать открытые вопросы: например

«Какое впечатление произвел на Вас фильм?».

Вопросы для обсуждения:

1. Каковы ваши чувства в роли рассказчика и в роли слушателя?
2. Отметьте позитивные моменты, которые использовал собеседник?
3. Что в поведении слушателя мешало вам говорить?

#### Упражнение 3. «Эмпатическое слушание»

Цель: интеграция умений и навыков слушания в общении.

Инструкция: «Выберите себе в пару того из членов группы, кого вы пока узнали меньше всех, но хотели бы узнать поближе. Распределите между собой роли: один из вас будет «говорящим», другой - «слушающим».

Далее задание состоит из нескольких шагов. За временем следит тренер. Сначала правилами хорошего слушания руководствуется «слушающий», а «говорящий» может пока отложить их в сторону.

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

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

Шаг 3: Ведущий дает следующее задание, в котором «говорящий» в течение 5 минут будет рассказывать о своих сильных сторонах в общении. «Слушающий», не

забывая соблюдать правила слушания, должен учесть ту информацию, которую он получил от «говорящего» в течение предыдущей минуты.

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

Процедура 4. «Угадай, кто слушает»

Цель: осознание значения основных приемов пассивного слушания.

Инструкция: Один из участников - Оратор. Он выходит за дверь. В группе выбираются трое желающих, которые будут изображать пассивное слушание. Вошедший оратор должен сделать краткое сообщение на любую тему и определить эти трех участников.

Вопросы для обсуждения:

1. Какими способами можно показать человеку, что Вы его слушаете, а какими - что не слушаете?

2. Как чувствует себя человек, которого не слушают?

Рефлексия:

1. Что нового вы сегодня узнали?

2. С каким настроением вы сегодня уходите?

3. Изменилось ли ваше настроение и самочувствие?

Ритуал прощания.

## 8. ЗАНЯТИЕ

Тема: Встреча двух миров.

Цель: Помочь каждому участнику осознать основные способы и приемы взаимодействия с другими людьми, сформировать способы эффективного общения.

Ход занятия:

Приветствие.

Упражнение 1. «Созвучие»

Цель: развить чувство эмпатии

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

Информирование.

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

Упражнение 2. «Ролевая игра»

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

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

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

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

1. Какие чувства ты испытывал при общении с партнером? Проанализируй причины их возникновения.

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

3. Попробуй описать, что представляет, с психологической точки зрения, личность твоего собеседника. Какую цель, по твоему мнению, ставил перед собой партнер? Чем он располагал к себе и чем отталкивал?

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

5. Что говорил о своих чувствах партнер языком невербального общения? После обсуждения игры ее участниками слово предоставляется остальным членам группы. Ведущий может предложить для собеседования следующие вопросы: Какие личные особенности участников проявились в игре?

6. Какие способы и приемы взаимодействия они использовали?

Было ли рассогласование между вербальными и невербальными средствами общения? Если да, попытайтесь вскрыть причины.

Информирование.

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

- незрелые, поверхностные суждения. Они по всей вероятности, представляют собой наиболее серьезный барьер на пути нормальных взаимоотношений. Дело в том, что мы склонны формировать оценки и суждения слишком поспешно и поверхностно. Это искажает суть явлений жизни, мешает нашему взаимопониманию. «Осудительные» барьеры могут создаваться на основе наших привычек приказывать, предупреждать, советовать и читать мораль;

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

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

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

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

-скрытая повестка дня. Имеется в виду тот случай, когда участники коммуникации имеют глубинные, скрытые интересы или нужды, которые не видны окружающим. Процесс общения здесь, как правило, затруднен, и сообщение может остаться непонятым.

Давайте вспомним правила эффективного общения.

Упражнение 3. «Ролевая гимнастика»

Цель: снятие напряжения и усталости;

Инструкция: Все участники по очереди декламируют любое стихотворение (например, «У лукоморья дуб зеленый...»): с пулеметной скоростью; со скоростью улитки; как будто вы страшно замерзли; как робот; как маленький ребенок; как строгий родитель и т.д.

б) Все участники, пытаются изобразить, как ходит: младенец, только начавший ходить; глубокий старик; пьяный; солдат; влюбленный, ожидающий свидания; горилла и т.д.

Рефлексия:

1. Что нового вы сегодня узнали?

2. С каким настроением вы сегодня уходите?

3. Изменилось ли ваше настроение и самочувствие?

Ритуал прощания.

9 ЗАНЯТИЕ.

Тема: Эмоции и чувства в общении

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

Ход занятия:

Приветствие.

Упражнение 1. Назови чувства

Цель: развитие умений вербализации чувств.

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

Упражнение 2. Эмоциональное состояние соседа

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

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

Вопросы для обсуждения:

1. Каким образом вы определили состояние своего соседа?

2. На какие признаки ориентировались?

Упражнение 3. Скульптура чувства (эмоции)

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

Инструкция: «Сейчас группа разделится на микрогруппы по 3 человека. За 7 минут каждой из микрогрупп необходимо будет выбрать какое-либо чувство или эмоцию и продумать, как его можно изобразить. Это может быть или скульптурное изображение, или невербальное действие. В изображении должны принимать участие все члены микрогруппы. В то время, как первая микрогруппа показывает то, что она подготовила, другие отгадывают, какое чувство или эмоция изображены. Затем «скульптура» (устаи участников) рассказывает о том, что положительное и отрицательное она несет своему хозяину. Все участники группы, которые отгадывали чувства, высказывают свое мнение по поводу услышанного. Наступает очередь следующей микрогруппы.

Вопросы для обсуждения:

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

Процедура 5. Передача чувств

Цель: развитие сензитивности к невербальному выражению чувств.

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

Вопросы для обсуждения:

1. Что было трудным / легким при выполнении упражнения?
2. Каким образом удавалось адекватно «передать» и «прочитать» сообщение?
3. Проведите аналогии с вашей жизнью.

Рефлексия:

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

Ритуал прощания.

10 ЗАНЯТИЕ

Тема: Стресс. Релаксация. Концентрация

Цель: Помочь в усвоении детьми обычных навыков саморегуляции.

Ход занятия:

Приветствие.

Информирование.

Ставшее в последнее время столь модным слово *стресс* пришло к нам из английского языка и в переводе означает *нажим, давление, напряжение*. Энциклопедический словарь дает следующее толкование стресса: «Совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессов)».

Первым дал определение стресса канадский физиолог Ганс Селье. В одном из своих выступлений в Праге он говорил: «Стресс - это все, что ведет организм к быстрому старению или вызывает болезни».

Механизм реакции человека на стрессовый импульс очень сложен. Но все же попытаемся распутать этот клубок. Это необходимо, во-первых, чтобы понять, почему мы реагируем на стрессовый импульс именно так, а не иначе; во-вторых, чтобы знать, как противостоять стрессу, как действовать; в-третьих, чтобы максимально смягчить его действие. *Как человеческий организм реагирует на стресс?* Стрессоры вызывают реакцию тревоги и страха. Человек сознательно или подсознательно старается приспособиться. Человек либо адаптируется, обретая равновесие, либо не адаптируется.

Иными словами, стресс либо достаточно долго продолжается, либо возникает непосредственно перед экзаменом или на самом экзамене.

Пассивность. Она проявляется у человека, когда организм не способен эффективно противостоять стрессу. Возникает состояние беспомощности, безнадежности, депрессии.

Активная защита. Человек меняет сферу деятельности (спорт, музыка, хобби).

Активная релаксация, которая повышает как психическую, так и физическую природную адаптацию.

*Что же происходит с человеком при стрессе? Каков механизм реакции тревоги?* Уолкер Кеннон впервые определил ее как реакцию борьбы или бегства. Или выражаясь материалистическим языком, реакция А и В.

Информация о реакции тревоги через органы чувств поступает в мозг, получив сигнал SOS, в кровь выбрасывается адреналин и норадреналин (боевые гормоны). Это приводит к напряжению мышечной мускулатуры, появляются тревога, страх, ярость (в зависимости от ситуации), учащается пульс и дыхание, повышается кровяное давление. Согласитесь, в таком состоянии сложно принимать обдуманные решения. Нужно уметь расслабляться (владеть методами релаксации).

Упражнение 1. «Поза кучера»

Цель: обучение навыкам релаксации.

Инструкция: Теперь пришло время ознакомить вас с некоторыми техниками релаксации и концентрации. Попробуйте принять следующую позу. Центр тяжести приходится на таз или седалищную кость. Поясница при этом выпрямлена, а верхняя часть туловища слегка согнута и напоминает согнутую спину кошки. Голова расслаблена и опущена перпендикулярно тазу, а не бедренной кости. В противном случае будет сдавлен живот. Ноги расставлены на уровне плеч, руки без упора лежат на коленях, причем кисти свободно свисают между бедрами: подобно кучеру, который расслабился, расслабил поводья, и его лошади бредут сами собой. Если запястья расслаблены, то это верный признак того, что положение тела выбрано правильно.

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

Упражнение 2. «Полное дыхание»

Цель: обучение навыкам релаксации.

Инструкция: Дышите через нос так, чтобы сначала заполнялась нижняя часть легких. Этого можно достичь, надувая брюшную стенку (если вы втягиваете живот во время вдоха, тогда заполнится только верхняя часть легких). Губы приоткрыты. Затем заполните среднюю часть легких, расширяя нижнюю часть области ребер и грудную клетку. Затем заполните воздухом верхнюю часть легких, слегка приподнимая плечи и втягивая живот. Задержите дыхание на несколько секунд. Затем медленно выдохните, постепенно втягивая живот. Выдох через рот.

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

Упражнение 3. «Ритмичное дыхание»

Цель: обучение навыкам релаксации.

Инструкция: Примите «позу кучера». Положите руку на запястье и считайте пульс: 1, 2, 3, 4, 5, и т.д., пока не почувствуете ритм биения вашего сердца. Затем начните выполнять упражнение «Полное дыхание». Медленно сделайте полный вдох на шесть ударов пульса. Задержите дыхание в течение шести ударов пульса. Отдохните перед вторым вздохом в течение трех ударов пульса. Сделайте несколько раз полный вдох на шесть ударов пульса. Не доводите себя до изнеможения, выполняя это упражнение.

Это прекрасное упражнение, которое можно выполнить в те моменты, когда вы чувствуете тревогу, волнение или вам просто не по себе. Давайте проверим, как оно работает. Но для начала вопрос: «Что происходит с пульсом и сердцебиением при стрессе?» (Участники отвечают.) Правильно! Пульс учащается, а сердцебиение

увеличивается. Смоделируем ситуацию, а для этого я предлагаю выполнить упражнение «Паровозик».

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

Упражнение 4. «Волшебное слово».

Цель: усвоению детьми обычных навыков саморегуляции.

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

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

Упражнение 5. «Положительные утверждения».

Цель: усвоению детьми обычных навыков саморегуляции.

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

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

Рефлексия:

1. Что нового вы сегодня узнали?

2. С каким настроением вы сегодня уходите?

3. Изменилось ли ваше настроение и самочувствие?

Ритуал прощания.

## 11 ЗАНЯТИЕ

Тема: Уверенное и неуверенное поведение

Цель: Формирование уверенности в себе, отличать уверенное поведение от неуверенного.

Оборудование: мяч, 2 куклы, листы бумаги, ручки.

Ход занятия:

Приветствие.

Упражнение 1. «Воспроизведение»

Цель: обучение тому, как отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного.

Инструкция: Дети садятся в круг. Начнем сегодняшний день так: бросая друг другу мяч, будем называть имя того, кому бросаем. Тот, кто получит мяч, принимает любую позу, какую захочет, и все остальные вслед за ним воспроизводят эту позу. После этого тот, у кого находится мяч (и чью позу мы только что воспроизвели), бросает мяч следующему и т.д. до тех пор, пока мяч не побывает у каждого из нас.

Упражнение 2. «Мое поведение»

Цель: обучение тому, как отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного.

Инструкция: Сейчас мы выполним упражнение, цель которого - научиться различать, когда мы ведем себя уверенно, а когда неуверенно. Вот эта кукла (ведущий надевает куклу на руку) будет говорить, что произошло, а тот, кто наденет на руку вторую куклу, должен будет показать, как ведет себя в этой ситуации, что говорит уверенный и неуверенный в себе человек.

Психолог от имени куклы предлагает определенную ситуацию. Вторую куклу надевает тот, кто должен дать ответ. После нескольких ситуаций, предложенных

ведущим, можно предложить участникам придумать свои собственные ситуации. Если желающих нет, предлагаются ситуации, заранее заготовленные ведущим.

Примеры предлагаемых ситуаций: незаслуженно поставили двойку; хочешь посмотреть телевизор, а друзья зовут гулять; не принимают в игру; хочешь познакомиться со сверстником.

Упражнение 3. «Город уверенности»

Цель: формирование уверенности в себе

Инструкция: Дети сидят в кругу.

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

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

Упражнение 4. «Я - хозяин»

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

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

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

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

РЕФЛЕКСИЯ:

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

Ритуал прощания.