

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 ВОЗРАСТНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**«ПЕРЕЖИВАНИЕ ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА
СТАРШЕКЛАССНИКАМИ С РАЗНЫМИ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫМИ
ОРИЕНТАЦИЯМИ»**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
заочной формы обучения, группы 02061457
Сокериной Анжелики Викторовны

Научный руководитель:
канд. психол. наук, доцент
Чеботарев С.С.

БЕЛГОРОД 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА СТАРШЕКЛАССНИКАМИ С РАЗНЫМИ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫМИ ОРИЕНТАЦИЯМИ	7
1.1. Подходы к проблеме одиночества в психологии.....	7
1.2. Психологические особенности старшеклассников.....	16
1.3. Феномен смысложизненных ориентаций	24
Глава 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА СТАРШЕКЛАССНИКАМИ С РАЗНЫМИ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫМИ ОРИЕНТАЦИЯМИ	32
2.1. Организация и методы исследования	32
2.2. Особенности переживания одиночества смысложизненные ориентации старшеклассников.....	35
2.3. Анализ переживания одиночества старшеклассниками с разными смысложизненными ориентациями	40
2.4. Программа по профилактике переживания чувства одиночества старшеклассниками.....	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	49
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	51
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	56
Приложение 1. Диагностические методики в порядке их предъявления	
Приложение 2. Сводные таблицы полученных данных	
Приложение 3. Результаты статистической обработки данных	
Приложение 4. Программа по профилактике переживания чувства одиночества старшеклассниками	

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы исследования. Одиночество как психологическое состояние существовало во все времена. Однако XX век породил проблему одиночества. Современная ситуация в обществе характеризуется значительными структурными и динамическими изменениями в социальной, экономической и политической жизни. Экономическое расслоение общества, переход к рыночной экономике привел к увеличению напряженности в общественных отношениях и социальной фрагментации людей. В условиях социально-экономической нестабильности проявления и последствия одиночества людей особенно значимы. В этих обстоятельствах конструктивный поиск путей решения проблемы одиночества приобретает особую актуальность.

Изменения в обществе особенно влияют на пожилых людей и подростков, как наименее социально защищенные группы. Одним из самых значительных переживаний человека является одиночество в молодом возрасте. И.В. Дубровина, В.С. Мухина, Е. Эриксон отмечают, что особенно трудно переживается одиночество в условиях перехода от детства к взрослой жизни, в ситуации становления и развития.

Проблема смысложизненных ориентаций относится к экзистенциальным проблемам человечества и находится в поле зрения философов и психологов на протяжении всей истории. Обретение личностью смысла своего существования оказывает существенное влияние на жизнь человека. В современном обществе в условиях социальной нестабильности, когда многие прежние ценности потеряли актуальность, молодые люди ищут новые смысложизненные ориентации и стремятся их применить к условиям своей жизни.

Таким образом, практика психолого-педагогического сопровождения личностного развития старшеклассников требует научно обоснованных рекомендаций по учету роли особенностей смысложизненных ориентаций для качества включенности старшеклассника в социальные отношения, профилактике

одинокости. Вместе с тем, данный вопрос изучен практически недостаточно. Это противоречие определило проблему исследования.

Проблема исследования: как переживают чувство одиночества старшеклассники с разными смысложизненными ориентациями?

Цель: выявить особенности переживания чувства одиночества старшеклассники с разными смысложизненными ориентациями.

Объект исследования – чувство одиночества старшеклассников.

Предмет исследования – переживание чувства одиночества старшеклассниками с разными смысложизненными ориентациями.

Гипотеза исследования: существуют особенности субъективного переживания чувства одиночества у старшеклассников с разными смысложизненными ориентациями: а именно старшеклассники с высокой степенью ориентированности на жизненные цели в будущем в меньшей степени подвержены переживанию одиночества.

Задачи исследования:

- 1) охарактеризовать подходы к проблеме одиночества в психологии;
- 2) раскрыть психологические особенности старшеклассников;
- 3) описать феномен смысложизненных ориентаций;
- 4) выяснить особенности переживания чувства одиночества старшеклассниками;
- 5) проанализировать переживание чувства одиночества старшеклассниками с разными смысложизненными ориентациями;
- 6) разработать программу по профилактике переживания чувства одиночества старшеклассниками.

Теоретическая база исследования. Представители экзистенциальной психологии -А. Бердяев, М. Бубер, А. Камю, Ж.-П.Сартр, М.Хайдеггер, К.Ясперс рассматривали одиночество как внутреннюю изолированность человека, основу любого индивидуального бытия.

В отечественной психологии феномен одиночества изучался как психическое состояние в экстремальных условиях (О.А.Кузнецов, В.И.Лебедев, Б.Ф.Ломов, В.Н.Мясищев и др.), как проблема, возникшая в ходе негативного взаимодействия субъектов (разводов), потерь, (С.Г..Корчагина, Н.А. Николаев и др.).

Причины одиночества изучали К. Роджерс, Боумен Рисмен, Д.Перлман, Л. Э. Пепло, В.Франкл, Р.Мэй, ДИ.Ялом.

Виды одиночества рассматривали Вейс, Д. Раадшелдерс, У.Колбел, С.Г. Корчагина.

Среди вопросов психологии юношеского возраста одиночество описано И.С.Коном и Р.С. Немовым как реакция личности.Н.А.Николаев изучал одиночество в юношеском возрасте как показатель социометрического положения в группе, связанный с особенностями «образа Я». Н.В.Перешеина рассматривала влияние одиночества на противоправное поведение подростков. И.М.Слободчикова обосновывала социально-педагогическое прогнозирование одиночества, как средства предупреждения дезадаптивного поведения в подростковом возрасте.

В то же время работ, содержащих целостную характеристику состояния одиночества, как психолого-педагогической проблемы, нет.

В исследовании использовались следующие **методы исследования:**

- организационные методы: сравнительный метод;
- эмпирические методы: тестирование;
- методы обработки данных: методы качественного и количественного анализа эмпирических данных, методы статистического и математического анализа данных (критерий Манна-Уитни).

В данном исследовании использовались следующие **методики:**

- «Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества» (Д. Рассел и М. Фергюсон);
- «Опросник для определения вида одиночества» (С.Г. Корчагина);

– «Тест смысложизненных ориентаций» (СЖО) (Д.А. Леонтьев).

База и выборка исследования: эмпирическое исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ № 37» г. Белгорода. Общее количество респондентов составило 60 старшеклассников в возрасте 16-17 лет.

Структура выпускной квалификационной работы обусловлена предметом, целью и задачами исследования. Текст работы состоит из введения, двух глав (теоретической и эмпирической), заключения, списка использованных источников, приложений. Работа изложена на 53 листах.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА СТАРШЕКЛАССНИКАМИ С РАЗНЫМИ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫМИ ОРИЕНТАЦИЯМИ

1.1. Подходы к проблеме одиночества в психологии

Психологи, изучающие проблему одиночества, рассматривают одиночество, с одной стороны, в связи с развитием человеческого сознания, а с другой - с социальными изменениями.

Большой вклад в изучение проблемы одиночества внесли зарубежные исследователи Д. Перлман, Л. Пепло, которые связывают одиночество с человеческим опытом «его изоляции от сообщества людей, семей, в исторической реальности природной гармонии Вселенной» [39, 8]. В то же время, Р. Мэй не отождествляет одиночество с физической изоляцией человека и объясняет это тем, что человек может испытывать одиночество в любом сообществе, в семье, среди друзей [32].

Поэтому человек, успешно реализовавшийся и в профессиональной деятельности, и в своих социальных отношениях, может испытывать одиночество. Это ощущение может не отражать объективную ситуацию, однако, люди стараются избавиться от этого ощущения (по данным Б.Ф. Ломова, в весёлой компании, в семье, в религии и т.д.) [26]. Однако, как, писал Э. Фромм даже всепоглощающая любовь спасает лишь временно и «не стоит питать иллюзию, будто от одиночества, к которому человек приговорен... можно вылечиться любовью» [50, 34].

Янг Дж. исследовал одиночество, как состояние, связанное с социальной изоляцией, но не обусловленное ею [60]. В ходе исследований Р. Вейс [6], Д. Перлман, Л. Пепло было выявлено, что одиночество характеризуется рядом признаков: острота, предел и тип переживания [39].

Причины и особенности протекания одиночества в психологии трактуются по-разному.

Представители психодинамического направления причиной одиночества считают негативные эмоциональные переживания в детстве. К. Роджерс, как представитель гуманистической концепции, связывает одиночество с процессом социализации [43]. Когнитивный подход Д. Бьюдженталь к проблеме одиночества заключается в смешении типов переживания одиночества и противопоставлении действительного и желаемого взаимодействия субъекта [5].

И. Ялом одиночество описывает в рамках межличностного взаимодействия («отношение к другому», «социальные умения», «доверие») [59].

Согласно экзистенциальной психологии (А.Бердяев), одиночество является выбором человека, если он не находит эмоционального отклика в ходе общения, внутренняя изолированность человека является основой любого индивидуального бытия[3].

Э.Фромм причиной одиночества называл культивирование неразумных потребностей [50]. К. Хорни причиной одиночества считала конкурентность между людьми [52]. В.Франкл связывал одиночество с утратой человеком определенных ценностей и смысла жизни [49].

Рассмотрим модели одиночества, предложенные зарубежными авторами (Таблица 1.1.).

Таблица 1.1.

Модели одиночества, предложенные зарубежными авторами

Модель	Представители	Особенности	Общая оценка одиночества
Неофрейдская модель (психодинамическая)	Фромм[50]	Состояние одиночества определяется внешними условиями	Отрицательная
Гуманистическая	К. Роджерс [43]	Одиночество - конфликт между «истинным» и «социально желательным» Я проявлением личности.	Отрицательная
Экзистенциальный подход	КаолМустакас [53]	Одиночество заложено в человеческой природе, поэтому надо преодолеть страх одиночества и научиться использовать его	Положительная

Социологический подход	Боуман Рисмен [4]	Одиночество не рассматривается как нормальное или ненормальное состояние, изучается в рамках общих статистических показателей	Отрицательная
Интеракционистская перспектива	Роберт С. Вейс [6]	Одиночество рассматривается, как результат отсутствия социального взаимодействия индивида, проявляется в эмоциональной изоляции (причина-отсутствие привязанности к конкретному человеку) и социальной изоляции(причина-отсутствие доступного диапазона социальной коммуникации)	Отрицательная
Когнитивный подход	Зимбардо Ф., Ляйпше М. [17]	Причина одиночества-осознание несоответствия между необходимым и реальным уровнем социальных контактов	Отрицательная

У. Садлер рассматривает одиночество как опыт, который вызывает сложное и острое чувство, которое выражает определенную форму самосознания и показывая раскол основной реальной сети отношений и связей внутреннего мира личности. Автор считает, что одиночество обусловлено человеческими эмоциями в различных социальных связях, когда значимые для личности социальные связи разрушаются, возникает чувство одиночества[53].

По мнению У. Сэдлер, каждый человек имеет «жизненный мир», который может быть реализован как: уникальная судьба человека, обусловленная особенностями «Я»; традиции и культура личности; взаимоотношения с окружающими, реализация социальных ролей; восприятие других людей, с которыми человек может установить отношения «я – тебе», на основе чего складывается чувство «мы»[53]. Если хотя бы одна из перечисленных возможностей не реализуется, то жизненный мир теряет свою идентичность и целостность, а человек испытывает одиночество.

Ряд исследователей (В.И.Лебедев [25],Н.Е. Покровский [40],Ж.-П. Сартр [45], С.Г. Трубникова [48])считают одиночество универсальным человеческим опытом, вытекающим из факта человеческого существования. Они связывают одиночество с рядом социальных изменений, имеющих место в современном обществе (изменение структуры современной семьи; высокая пространственная мобильность; ослабление религиозных традиций; экономические и политические процессы, компьютеризация современного общества). Перечисленные факторы провоцируют недооценку человеком себя и возникновение ощущения своей собственной незначительности, ненужности, одиночества. Поэтому в современных условиях одиночество воспринимается преимущественно отрицательно.

Э.Фромм под одиночеством понимает чувство печали и тоски в результате невозможности построения желаемого отношения с некоторыми аспектами мира. Конструктивной альтернативой негативным переживаниям, связанным одиночеством, по его мнению, является способность быть в одиночестве[51]. М. Эриксон выделяет следующие отличительные особенности одиночества:

- 1) отсутствие контакта с самим собой;
- 2) неспособность преодолеть эмоциональные барьеры для других;
- 3) неспособность найти свое место в социальной общности;
- 4) потеря чувства смысла в собственной жизни [58].

В ходе анализа литературы не было обнаружено работ отечественных психологов, посвященных изучению сущности, психологической природы, генезиса, определению места одиночества в системе классификации психических явлений; одиночество отмечается, как психическое явление, но практически отсутствуют его теоретические и эмпирические исследования.

О.Б. Долгинова обращает внимание на то, что необходимо изучить природу и сущность состояния одиночества, особенности его переживания и проявления, разграничить понятия «одиночество», «чувство одиночества», «состояние одиночества», «потребность в одиночестве», «изоляция» и др.[13].

Среди отечественных исследователей проблему одиночества изучали И.С.Кон[21], Р.С. Немов [35]. Авторы не рассматривали одиночество в качестве психического феномена, а описывали некоторые реакции в юношеском возрасте на одиночество, изучали причины данного состояния.

Одиночество является острым внутренним, субъективным переживанием. В первобытном обществе самым суровым наказанием было изгнание, т.е. наказание одиночеством. В современном обществе изгнание связано не с удалением от общества, а с психологическим отчуждением, отказом от общения, бойкотом и т.п. Внешняя социальная изоляция не является одиночеством, но способствует его появлению или усилению основных симптомов.

Одиночество является особой формой самовосприятия, самосознания. В самосознании человека своё состояние переживается в контексте взаимосвязей. При одиночестве эти связи разрушаются, но человек ждет их сохранения. Ощущение одиночества проявляется вследствие нереализованной потребности быть включённым в какую-то группу или потребность в контакте с кем-либо. Основополагающим выступает чувство отсутствия, потери, крушения; осознание своего непонимания другими. Поэтому люди, испытывающие одиночество, чувствуют себя покинутыми, обречёнными, потерянными, ненужными. Это вызывает отрицательные эмоциональные переживания, ощущение отрыва от прошлой и своей ненужности в будущем. Поэтому одиночество тесно связано с переживанием ситуаций, субъективно воспринимаемых как нежелательные, например, с дефицитом общения с окружающими людьми.

Люди, всю жизнь живущие одни, иногда чувствуют себя менее одинокими, чем те, кому приходится часто общаться с окружающими. Одиноким нельзя назвать человека, который, мало взаимодействуя с окружающими, но проявляет ни психологических, ни поведенческих реакций одиночества. По данным исследований В.И. Пузько, люди могут и не осознавать, что между их реальными и желательными взаимоотношениями с окружающими существуют расхождения [41].

Переживание одиночества часто сопровождается негативными эмоциональными аффектами, разными у разных людей (печаль и подавленность, страх и тревога, горечь и гнев) и, скорее зависит от представлений об идеальных отношениях, чем реальная ситуация. Например, человек, имеющий сильную потребность в общении с большим количеством людей, будет чувствовать себя одиноким, общаясь с одним - двумя людьми, а человек с низкой потребностью в общении может не испытывать одиночества даже при отсутствии общения.

Типичными симптомами одиночества Б. Миноскович называет чувство психологической изолированности от остальных людей, неспособность к нормальному межличностному общению, к установлению с окружающими интимных межличностных отношений типа дружбы или любви, депрессию, подавленность, ощущение дефицита коммуникативных компетенций [29].

По данным исследований Ю.М. Швалб, О.В. Данчевой, одинокий человек чувствует себя не таким, как все, и считает себя малопривлекательной личностью, которую никто не любит и не уважает [57]. Такое самоотношение часто сопровождается специфическими отрицательными аффектами (злость, печаль, глубокое несчастье) и самоизоляцией в виде избегания социальных контактов, подозрительности, импульсивности, раздражительности, страхов, реакций фрустрации.

Людам, переживающим одиночество, свойственен пессимистический взгляд на жизнь, гипертрофированное чувство жалости к себе, утрата смысла жизни. Физиологические реакции связаны с усталостью, сонливостью, беспомощностью. Беспомощность как одна из возможных реакций на одиночество, сопровождается усилением тревоги. Люди, обвиняющие в своем одиночестве окружающих, как правило, испытывают гнев и горечь, на основе которых затем начинают формироваться враждебные реакции. Люди, обвиняющие в своем одиночестве себя, испытывают печаль, на основе которой развивается хроническая депрессия. Если человек считает, что одиночество бросает ему вызов, то он будет активно против него бороться.

Одинокие люди часто характеризуются индивидуалистической направленностью, сосредоточенностью на своих личных проблемах и внутренних переживаниях, в ситуации общения говорят о самих себе, медленно реагируют на высказывания собеседника, легко раздражаются, критикуют окружающих, оказывают психологическое давление на других людей. Либо, наоборот, проявляют недоверие, испытывают затруднения, если надо инициировать общение кому-то позвонить, договориться о чем-то, решить какой-либо личный или деловой вопрос).

Ощущение одиночества динамично: оно меняется в зависимости от изменений в индивидуальных стандартах интенсивности нормального межличностного общения или широты контактов с людьми. Такие стандарты устанавливаются путем сопоставления с имеющимся опытом общения.

Виды одиночества рассматривали Д. Вейс [6], Джонг- Гирвельд, Дж. Раадшелдерс[11], У.Колбел [20], С.Г. Корчагина[23].

Джонг- Гирвельд, Дж. Раадшелдерс выделяет следующие типы одиноких людей:

- 1) «безнадёжно одинокие», полностью не удовлетворенные своими отношениями люди, которые не имели опыта общения с противоположным полом, дружеских, приятельских отношений с кем-либо, склонные обвинять в своем одиночестве других людей;
- 2) «периодически и временно одинокие» люди, которые имеют друзей, но испытывают недостаток в близкой привязанности или, по сравнению с другими одинокими, они наиболее социально активны, считают свое одиночество переходящим, чувствуют себя покинутыми значительно реже, чем другие одинокие;
- 3) «пассивно и устойчиво одинокие», смилившиеся со своим положением, принимающие его как неизбежность[11].

У.Колбел выделяет следующие типы одиночества:

- 1) позитивный внутренний тип одиночества («гордое» одиночество), воспринимаемый человеком как способ раскрытия новых форм свободы, моделей общения с другими людьми;
- 2) негативный внутренний тип одиночества, воспринимаемый человеком, как отчуждение от собственного Я и других людей, сохраняющийся даже в окружении других людей;
- 3) позитивный внешний тип одиночества возникает в ситуации физического уединения, человек ищет новый позитивный опыт;
- 4) негативный внешний тип одиночества возникает при утрате привычных и близких людей [20].

С. Джонсон определяет одиночество как форму самосознания, которая говорит о разрыве основной сети отношений и связей, составляющих жизненный мир личности [12]. На основании этого определения С. Джонсон выделяет следующие типы одиночества:

- 1) космическое (связано с ощущением уникальности своей судьбы);
- 2) культурное (связано с традициями, культурой);
- 3) социальное (связано с окружением и проявляется в изоляции, изгнании);
- 4) межличностное (связано с воспитанием человека, установлением отношений «я – ты», которые могут перерасти в «мы») [12].

Таким образом, можно выделить 2 вида одиночества:

- 1) ситуативное одиночество, переживаемое людьми время от времени как следствие крушения сложившейся модели межличностных отношений;
- 2) хроническое одиночество - следствие длительной неспособности человека установить отношения с женщинами и мужчинами.

В нашем исследовании мы придерживаемся классификации одиночества С.Г. Корчагиной (Таблица 1.2.).

Таблица 1.2.

Классификации одиночества С.Г. Корчагиной[23]

Вид одиночества	Проявления	Механизм формирования
Диффузное	Подозрительность, противоречивость(сопротивление и приспособление в конфликтах; наличие всех уровней эмпатии; возбудимость, тревожность,эмотивность, коммуникативная направленность)	Идентификация человека с разными людьми, обладающимиразными психологическими особенностями. В состоянии острого переживания диффузного одиночества человек стремится ь найти в общении подтверждение своей значимости, примеряя на себя образ другого (отождествляется с ним), перенимает мнения, принципы, интересы того, с кем общается (начинает жить психическими ресурсами объекта идентификации). Стремясь к общению, человекне может реализовать это, поскольку не проявляет свою личность, следствием этогоявляется переживание одиночества, страх, разочарование и ощущение бессмысленности жизни
Отчуждающее	Возбудимость, тревожность, циклотимность, низкаяэмпатия, противоборство в конфликтах, неспособность к сотрудничеству, подозрительность и зависимость,недоверие, приписывание другим плохих намерений, тоска, депрессия, обособленность. Состояние одиночества неосознанно, человеку кажется, что рядомнет никого, способного выслушать, понять.	Из-за отчуждения (обособленности) от других людей, норм и ценностей, принятых в обществе, мира в целом нарушаются, теряются значимые связи. Человек чувствует себя покинутым, потерянным, не может уже найти необходимый отклик и понимание. Осознание невозможности быть понятым принятым приводит к убеждению в собственной ненужности, неинтересности. Затем теряется интерес к жизни вообще, возникают суицидальные мысли.
Диссоциированное	Наиболее сложное состояние, как по переживаниям, так и по происхождению и проявлениям. Чувство одиночества острое, четкое, осознаваемое, болезненное. Проявляется тревожность, возбудимость и демонстративность, противоборство в конфликтах, эгоистичность и подчиняемость в межличностных отношениях, что, является противоположными тенденциями	Ярко выраженные процессы идентификации и отчуждения, их резкая их смена по отношению даже к одним и тем же людям. Сначала человек отождествляет себя сдругим, принимая его образ жизни и следуя ему, безгранично доверяет «как самому себе». Потомидет резкое отчуждение, что отражает истинное отношение человека к самому себе. Одни стороны своей личности принимаются человеком, другие – категорически отвергаются. Как только проекция этих отверженных качеств находит свое отражение в объекте идентификации, он сразу же отвергается
Управляемое	Вариант переживания	

одиночество, или уединенность	психологической отдельности, собственной индивидуальности, который личностно обусловлен оптимальным соотношением результатов процессов идентификации и обособления.	
-------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Таким образом, одиночество - это переживание, вызывающее комплексное и острое чувство, которое выражает определённую форму самосознания и показывает раскол реальных отношений и связей внутреннего мира личности. Одиночеству не всегда сопутствует социальная изолированность индивида. Можно постоянно общаться с людьми и вместе с тем, чувствовать свою психологическую изоляцию от них, т.е. одиночество. Различают диффузное, отчуждающее, диссоциированное одиночество. Вариантом переживания психологической отдельности, собственной индивидуальности является управляемое одиночество.

1.2. Психологические особенности старшекласников

К старшекласникам психологи относят обучающихся 10 – 11 классов, которые согласно возрастной периодизации (И.С. Кон [21], В.С. Мухина [31], А.А. Реан [42]) относятся к старшему школьному возрасту, ранней юности. Старший школьный возраст совпадает с началом ранней юности. И.С. Кон отмечает, что развитие самосознания в раннем юношеском возрасте происходит достаточно ярко и наглядно, поэтому мнение о его особенностях и значении для формирования личности едино у разных психологов [22].

В этом возрасте завершается характерный для подросткового периода бурного и неравномерного роста и развития организма, старшие школьники имеют относительно стабильные физические качества, у них обычно заканчивается половое созревание.

К концу старшего школьного возраста человек достигает физической зрелости, идейной и духовной зрелости, достаточной для самостоятельной жизни, обучения в высшем учебном заведении, гражданского становления, социального созревания, самоопределения, активного включения в общественную жизнь, формирования мировоззрения.

Движущей силой психического развития старших школьников является противоречие между резким повышением уровня социальных требований и достигнутым уровнем психического развития. Противоречие это разрешается путем интенсивного нравственного, умственного и творческого развития.

Развитие личности характеризуется интенсивным развитием нравственных качеств, формированием мировоззрения.

Качественно-специфический характер, основанный на потребности осознать и оценить морально-психологические свойства своей личности с точки зрения конкретных жизненных целей и устремлений, приобретает самосознание. Это побуждает старших школьников интенсивно интересоваться собственной психической жизнью, своими личностными качествами, способностями, разбираться в своих чувствах и переживаниях.

Самосознание возникает из требований жизни и деятельности, оценки своих способностей и личностных особенностей с точки зрения соответствия или несоответствия предъявляемым требованиям. В отличие от подростков, которые оценивают себя, ориентируясь на оценки других людей, старшие школьники анализируют и оценивают себя самостоятельно, поэтому в отдельных случаях они могут быть недостаточно объективны (переоценивают себя, проявляют тщеславие, высокомерие, пренебрежительное отношение либо, наоборот, недооценивают себя, чувствуют свою «посредственность», «никчемность»). Интерес к собственному внутреннему миру, возникающий примерно в 11 лет, постепенно усложняется, начинается углубленное самопознание, которое способствует формированию дифференцированных и обоб-

ценных представлений о себе, в раннем юношеском возрасте - к становлению относительно устойчивого представления о самом себе, Я – концепции.

Старшими школьниками осознаются не только качества, легкопроявляющиеся (вежливость, аккуратность, целеустремленность), но и более сложные качества (чувство долга, собственного достоинства и др.).

Самооценка старших школьников основана на связи с будущим (профпригодность, возможность самостоятельной жизни) и характеризуется высокой обобщенностью (оценка личности в целом, в совокупности всех ее свойств).

Старшеклассники начинают воспринимать и осмысливать свои эмоции не в качестве производных от событий внешнего, физического мира, а как состояния своего собственного «я». В юности человек остро чувствует свои «внутренние», психологические проблемы, чем выше уровень развития старшеклассника, тем больше его волнует психологическое содержание происходящего действия, действительность и тем меньше для него значит «внешний» событийный контекст.

Самосознание позволяет старшекласснику не только почувствовать свою уникальность, непохожесть на других, но и ощутить чувство одиночества. Представления о себе детей более младшего возраста характеризуются совокупностью мнений о нем референтных для него людей. В раннем юношеском возрасте ориентация одновременно на несколько референтных мнений формирует неопределенную, внутренне конфликтную психологическую ситуацию. Стремление избавиться от прежних идентификаций стимулирует ощущение своего отличия от других и вызывает характерное для ранней юности чувство одиночества или страх одиночества. Возрастные потребности подростка, во многом еще характерные для старшеклассника (в установлении значимых межличностных отношений; расширении круга друзей; в общении с людьми – носителями различных социальных установок; в социальном признании, полу-

чении нового социального опыта) также могут стать причиной страха одиночества.

По данным исследований И.С. Конапри переходе от подросткового к старшему школьному возрасту одиночество все больше характеризуется не только как отрицательное, но и как положительное явление (большинство подростков боится остаться одни, а юноши начинают ценить уединение)[22].

По данным исследований Н.А. Николаева, юноши значительно чаще взрослых чувствуют себя одинокими и непонятыми[36]. Это чувство отличается от спокойного, умиротворенного уединения и соответствует субъективному состоянию духовной и душевной изоляции, непонятости.

На самосознании основана возрастная потребность старших школьников в самовоспитании, формирование личности в целом в соответствии с обобщенными идеалами. Поэтому старший школьник занимает позицию не объекта, а субъекта воспитания. В ходе самовоспитания старшие школьники стремятся сформировать у себя определенный, целостный морально-психологический облик на основе имеющихся моральных эталонов, идеалов поведения.

Е.П. Ильин выделяет следующие виды идеалов старших школьников:

- 1) образ конкретного человека, который, по мнению старшего школьника, является воплощением высоко ценимых им качеств;
- 2) обобщенные образы - совокупность лучших качеств личности, что основано на способности синтезировать качества в целостный обобщенный образ[18].

По данным исследований И.М. Слободчиковой, есть старшие школьники, использующие деструктивные способы самовоспитания (мнимое бесстрашие, неоправданный риск)[46].

Поведение старших школьников во многом определяется их нравственными представлениями и понятиями, нравственными установками, убеждениями. Именно в этом возрасте формируется умение правильно вести себя в

различных условиях и обстоятельствах. Однако не всегда старший школьник может правильно проанализировать события и прийти к объективным выводам, что приводит к формированию отрицательных и деструктивных форм поведения (цинизм, скептицизм, эгоизм и др.).

О.А. Кузнецов обращает внимание на специфику чувства взрослости в старшем школьном возрасте, а именно: сглаживание остроты конфликта из-за действительного или мнимого признания равноправия старшего школьника с взрослыми [24]. Свойственное подросткам стремление казаться взрослым сменяется стремлением к признанию собственной оригинальности, выделению из общей массы взрослых. Поэтому некоторые старшие школьники хотят любым путем обратить на себя внимание через утрирование моды, демонстративные и показательные увлечения, игнорирование общепринятых норм.

Эмоциональная сфера старших школьников характеризуется богатством и многообразием переживаемых чувств, эмоциональным отношением к различным сторонам жизни. Для старших школьников характерны как непосредственность и живость реагирования, так и устойчивость эмоциональных состояний. Переживание противоречий в эмоциональной сфере, борьба чувств, связанная с наличием внутренних конфликтов.

Очень важны в этом возрасте чувства, связанные с взаимоотношениями со сверстниками, такие как чувство товарищества, дружбы. Мотивы дружбы старшеклассников более глубокие, а требования более высокие, чем у подростков. Чувство дружбы у старшеклассников более содержательно, охватывает весьма широкий круг интересов и деятельности. Дружба старшеклассников очень эмоциональна вследствие эмоциональной близости друзей, способности к сопереживанию, эмпатии и устойчива. Дружеские отношения, возникшие в старшем школьном возрасте, часто продолжают всю жизнь.

В старшем школьном возрасте появляется особое чувство — любовь, которая отличается от подростковой влюбленности. Старшие школьники серьезно относятся к своему чувству, его художественному описанию в книгах, кино, те-

атральных постановках. Как правило, чувство любви побуждает старших школьников становиться лучше, преодолевать недостатки, выработать положительные качества личности.

Эстетические чувства старших школьников осознанны, основаны на самостоятельных эстетических суждениях и оценках. Однако если эстетические вкусы старшеклассника не сформированы, то могут формироваться неправильные и незрелые эстетические представления.

Для успешной учебной деятельности старшеклассникам необходимо проявлять активность и самостоятельность, высокий уровень теоретического мышления, способности анализировать явления и факты, использовать обобщающие понятия, делать выводы, умозаключения. Перечисленные способности не являются очень востребованными в средних классах школы, поэтому при переходе в старшие классы возникает противоречие между сложившимся уровнем учебной деятельности и новыми требованиями. Возникшие противоречия выступают движущей силой умственного развития старшеклассников и разрешаются по мере перехода учащихся на новый, более высокий уровень учебной деятельности, связанный с развитием теоретического мышления и самообучения.

Отношение старших школьников к учению становится более сознательным, личностно значимым. Поэтому одной из ведущих потребностей этого возраста является потребность в знаниях, которая реализуется в самообучении, избирательном отношении к учебным предметам. По данным исследований Н.В. Перешеина, в основе такого отношения лежат следующие причины:

- 1) профессиональные интересы, связанные с профессиональными намерениями;
- 2) мировоззренческая роль предмета в понимании закономерностей развития природы и общества;
- 3) познавательное значение предмета для расширения кругозора;

- 4) роль предмета в научной, общественной, культурной и хозяйственной жизни страны;
- 5) доступность усвоения;
- 6) качество преподавания[38].

Как правило, старшие школьники имеют устойчивый интерес к той или иной области научного знания. Этот интерес лежит в основе формирования познавательно-профессиональной направленности личности, стремления к получению знаний в этой области. Познавательные интересы старших школьников отличаются широтой, устойчивостью и действенным характером.

Все познавательные процессы к концу старшего школьного возраста приобретают характеристики взрослого человека, становятся в значительной степени произвольными и управляемыми, определенным задачам жизни и деятельности (Таблица 1.3.).

Таблица 1.3.

Особенности познавательных процессов старших школьников

№	Познавательные процессы	Особенности
1.	Память	Активно используется отвлеченное словесно-логическое, смысловое, произвольное запоминание, непроизвольное запоминание связано с познавательно-профессиональными интересами, ведущая роль произвольной памяти, а не дословного заучивания, активное использование способов рационального запоминания, наличие дифференцированной установки на запоминание (что нужно запомнить дословно, что пересказать, что надо понять, а не запоминать)
2.	Внимание	Избирательное (на основе дифференцированного интересов), произвольное, послепроизвольное, развивается и совершенствуется способность к переключению и распределению внимания. Характерна избирательность, которая проявляется в том, что, при восприятии учебного материала, происходит оценка его значения для практической значимости (если материал воспринимается как неважный, внимание снижается)
3.	Мышление	Имеет активный, самостоятельный и творческий характер. Высокий уровень обобщения и абстрагирования, установления причинно-следственных связей, умения аргументировать, доказывать, делать выводы, связывать изучаемое в систему. Мышление критично.

Высокий уровень развития познавательных процессов способствует формированию теоретического мышления и способности к познанию общих законов окружающего мира, природы и общественного развития. Поэтому к моменту окончания школы человек способен самостоятельно мыслить, организовывать самостоятельную умственную работу и поиск знаний.

На основе опыта общественного поведения, роста морального сознания, изучения основ наук, формирования теоретического мышления у старших школьников начинает складываться мировоззрение, которое является возрастным новообразованием старших школьников. В основе формирования научного мировоззрения старших школьников лежит умение правильно оценивать общественные явления, адекватное отношение к ним.

В старшем школьном возрасте человек начинает по-новому осмысливать мир, активно социализироваться, воспроизводя усвоенное на более ранних этапах нормы, социальные роли и трансформируя их содержание в смысловом контексте (в начале возраста - на уровне личностных смыслов, к концу - на уровне более устойчивых смысловых образований - смысловых конструкций и диспозиции). В результате формируется индивидуальная система смыслов, самобытность, неповторимость, уникальность личности, осуществляется жизненное и профессиональное самоопределение. С.Н.Гончар отмечает, что важным условием его достижения является формирование смысло-жизненных ориентаций, поскольку данный возраст является сензитивным для образования смысловой сферы, смысло-жизненных ориентаций как системы связей, отражающих направленность личности, формирующей мировоззрение человека [8]. И.В. Дубровина подчеркивает необходимость целенаправленного формирования смысловых ориентаций в юношеском возрасте [14].

Л.Д. Столяренко обращает также внимание на развитие смысло-жизненных ориентаций старшеклассников в связи со следующими особенностями:

- 1) наличие отрицательных переживаний, связанных с предстоящим уходом из школы, началом нового жизненного этапа;

- 2) отсутствие сформированного профплана;
- 3) низкий уровень волевой саморегуляции;
- 4) привычка к повседневному контролю педагогов и родителей [47].

В то же время, старшеклассники при наличии перечисленных проблем всё же должны определить свою судьбу, найти свой жизненный путь, ведущий к успеху.

Социальная ситуация ставит старшеклассника перед необходимостью принятия ряда важнейших решений, разрешения жизненно важных проблем в условиях дефицита жизненного опыта. М.МРубинштейн отмечает, что осознание смысла жизни осуществляется, когда человек проходит через преодоление определенных трудностей жизни, в процессе решения **внутриличностных** или межличностных конфликтов [44]. Однако старшекласснику еще трудно осознанно принимать решения и воплощать их в жизнь.

Ведущим видом деятельности этого возраста является выбор профессии. Профессиональные и учебные интересы тесно связаны между собой: выбор профессии способствует формированию учебных интересов, изменению отношения к учебной деятельности.

А.А.Реан считает важнейшей задачей старшего школьного возраста – выбор профессии, однако, профессиональные намерения старших школьников часто неопределенны, поэтому выбор учебно-профессионального учреждения бывает психологически не обоснованным [42].

Таким образом, психологические особенности старшеклассников связаны с переходом к взрослости. Ведущим видом деятельности старшеклассников является профессиональное самоопределение. Характерна психологическая устремленность в будущее, осознание того, что благополучие и успех в жизни во многом будут зависеть от правильного выбора профессии.

1.3. Феномен смысло-жизненных ориентаций

В ходе анализа психологической литературы было выяснено, что феноменасмысложизненных ориентаций тесно связан с вопросами смысла жизни.

В. Франкл писал о том, что невозможно почувствовать счастье вне поиска и обнаружения смысла своей жизни[49]. Наличие смысла жизни является одним из показателейсформированности личности, способностиуправлять своей жизнью и бытьнезависимым.

П.С. Гуревичхарактеризует смысл жизни как «регулятивное понятие, присущее всякой мировоззренческой системе, которое оправдывает и истолковывает свойственныетойсистеме моральные нормы, показывает, во имя чегонеобходима предписываемая ими деятельность» [9, 374].

В.Э.Чудновский называет смыслом жизни «идею, содержащую в себе цель жизни человека,выступающую для него ценностью, занимающей чрезвычайно высокое место в иерархии ценностей, потеря которой может привести к решению о прекращении жизни [54].

Н.В.Басалаева называет смыслом жизни наивысшие ценности или главную мотивационную тенденцию, находящуюся во главе этой динамической системы, способной меняться во времени [2].

К.А. Абульханова-Славская рассматривает смысл жизни как ценность и одновременно переживание этой ценности человеком в процессе ее выработки, присвоения или осуществления[1]. Поиск и обретение смысла жизни занимают много времени, а порой продолжаются всю жизнь, но сензитивным периодом жизненного самоопределения является старший школьный возраст, связанный с осознанием себя, самостоятельным построением системы норм, ценностей и смысловых установок, определением жизненных и профессиональных планов. Результаты современных исследований смысложизненных ориентаций, проведенных А.А. Деркач свидетельствуют о том, что старшеклассники удовлетворены прожитой жизнью,настоящую жизнь воспринимают интересной и эмоционально насыщенной, имеют определенные цели на будущую жизнь,но не уве-

рены, что способны контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь [10].

В нашем исследовании мы придерживаемся подхода Д.А. Леонтьева к категории «смысла» [27]. Д.А. Леонтьев определяет смысл как «отношение между субъектом и объектом или явлением действительности, которое определяется местом объекта (явления) в жизни субъекта, выделяет этот объект (явление) в образе мира и воплощается в личностных структурах, регулирующих поведение субъекта по отношению к данному объекту (явлению)» [27, 114].

Личностным смыслом Д.А. Леонтьев называет индивидуализированное отражение действительного отношения личности к тем объектам, ради которых разворачивается ее деятельность, осознаваемое как «значение-для-меня» усваиваемых субъектом безличных знаний о мире, включающих понятия, умения, действия и поступки, совершаемые людьми, социальные нормы, роли, ценности и идеалы [27]. Иерархические уровни смысловой регуляции жизнедеятельности личности представлены в таблице 1.4.

Таблица 1.4.

Иерархические уровни смысловой регуляции жизнедеятельности личности

Уровни смысловой регуляции жизнедеятельности личности	Компоненты
Первый иерархический уровень	Личностные смыслы и смысловые установки конкретной деятельности
Второй уровень	Мотивы, смысловые конструкты и диспозиции
Третий (наивысший) уровень	Ценности, являющиеся смыслообразующими по отношению ко всем остальным структурам

Д.А. Леонтьев выделяет также уровни «смысловых ориентаций» (Таблица 1.5.) [26].

Таблица 1.5.

Уровни «смысловых ориентаций»

Уровни	Компоненты	Функции
Уровень самых общих смысловых	Потребности, личностные ценности, мировоззрение, смысл жизни и	Критическое изменение смысловых ориентаций в ходе свободного выбора или рефлексии определяют направление развития

ориентаций	самоотношение	смысловой сферы
смысловой уровень	Содержательные отношения личности с миром («внутренний мир человека»)	Производство смысловых ориентаций» в процессе реальной жизнедеятельности человека

З.В. Голышева называет смыслом жизни избираемую личностью наивысшую ценность (ведущую идею), служению которой человек готов посвятить свою жизнь [7]. Смысл жизни направляет сознательную деятельность личности и формируется под влиянием под индивидуально-личностных и социально обусловленных детерминант. В свою очередь, смысл жизни детерминирует формирование смысловых ориентаций, которые являются подчинёнными мотивационными тенденциями в смысловой сфере.

С.М. Жучкова отмечает взаимосвязь смысла жизни личности, ее смысловых ориентаций и ценностей внутри единой иерархической смысловой ценностной структуры: формирование смысла жизни происходит под влиянием потребностей, ценностей и ориентаций нижестоящего уровня, которые формируются под влиянием главенствующей идеи о смысле жизни [16].

Смысловые ценности представляют собой субъективно выбранные материальные и нематериальные ценности, реализация которых является одновременно детерминантом и функцией смысла жизни личности.

По мнению Л.Д. Столяренко, смысловая ориентация представляет собой состояние направленности личности на достижение смысловых ценностей и смысла жизни. От содержания этой направленности специфика деятельности и поведения личности [47]. Смысловые ценности человека предопределены смыслом жизни, которые формируются под воздействием физиологических, социальных и прочих факторов и оказывают влияние на содержание смысла жизни личности.

С.Н. Гончар определяет смысловые ориентации как целостную систему сознательных и избирательных связей, отражающих направленность личности, жизненные цели, удовлетворенность самореализацией и способность брать на себя ответственность и влиять на события жизни [8].

В.Э. Чудновский обращает внимание на важность «продуктивности» смысложизненных ориентаций (их адекватность и содействие созидательному изменению личности) [55].

Н.Г.Каунова рассматривает смысложизненные ориентации в двух аспектах:

- 1) как сферы жизни, в которых данный конкретный человек с наибольшей вероятностью может найти смысл своей жизни;
- 2) как связь смысла жизни с будущим, настоящим и прошлым человека [19].

Смысложизненные ориентации отражают наличие у человека значимой цели, отношение к своей жизни, как к насыщенной и интересной, степень удовлетворенности самореализацией и проявляются в целях, идеалах, убеждениях, интересах и определяют поведение и личностное развитие, выбор жизненного пути, самоопределение человека. Поэтому от смысложизненных ориентаций зависит не только существование отдельных людей, но и общества в целом. Формирование смысложизненных ориентаций происходит в социокультурной среде при усвоении социального опыта.

Смысложизненные ориентации личности, ее жизненные перспективы, планы являются показателем духовной жизни общества, формируются под влиянием общественных воздействий, обусловлены системой воспитания и обучения, определенной структурой общественных отношений. Поэтому К.А.Жаткина называет смысложизненные ориентации динамической проекцией смысложизненных концепций личности на конкретные условия ее повседневной жизни [15].

Содержание смысложизненных ориентаций характеризует осмысленность, насыщенность жизни, способность личности к структурированию своих отношений с миром и подчинению своей жизнедеятельности устойчивой структуре этих отношений в противовес сиюминутным импульсам и внешним стимулам. Непротиворечивая система смысложизненных ориентаций, которая ле-

жит в основе формирования содержательно и хронологически согласованных жизненных целей и планов способствует успешной самореализации личности.

В смысле жизни заключается жизненная концепция человека, принципы его жизни и жизненные цели. Смысл жизни связан с убеждениями, взглядами на мир, отношениями к миру и самому себе. Смыслжизненные ориентации определяют направление развития личности по обретению смысла жизни как вершины человеческого бытия.

Смыслжизненные ориентации представлены не одной, а несколькими ценностями, образующими структурную иерархию смыслов разной степени значимости, смысловых структур.

В.Э. Чудновский считает смыслжизненные ориентации проявлением высокого уровня сформированности направленности личности, «смыслжизненной направленности» структуры личности, в которой ведущее место занимают мотивы поиска человеком смысла своего существования, построения своей судьбы [56].

Д.А. Леонтьев рассматривает смыслжизненные ориентации, как переживание личностью онтологической значимости жизни. Неудача в поиске человеком смысла своей жизни (экзистенциальная фрустрация) и вытекающее из нее ощущение утраты смысла (экзистенциальный вакуум) может стать причиной нервных заболеваний [26].

Д.А. Леонтьев выделяет ряд смысловжизненных ориентаций:

- 1) цели в жизни, которые делают жизнь осмысленной, формируют направленность и временную перспективу;
- 2) процесс жизни, интерес и эмоциональная насыщенность жизни за счет воспоминаний о прошлом или нацеленности на будущее;
- 3) результативность жизни или удовлетворенность самореализацией (оценка прожитого периода, ощущение его продуктивности и осмысленности);

- 4) локус контроля - Я (Я - хозяин жизни) - представления о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о смысле жизни;
- 5) локус контроля - жизнь или управляемость жизни(представления о том, что человек не может контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и реализовывать их)[26].

Наличие цели в жизни, эмоциональная насыщенность жизни и удовлетворенность самореализацией соотносятся с целью (будущим), процессом (настоящим) и результатом (прошлым), а также могут выступать источником смысла своей жизни. Локус контроля характеризует веру в собственную способность осуществлять контроль над своей жизнью.

Д.А. Леонтьев писал о том, что исследование смысловых ориентаций личности и динамики их развития позволяет выявить новые резервы эффективности процесса жизненного самоопределения. [26].

Таким образом, смысловые ориентации представляют собой обобщенную структурно-иерархическую и динамическую систему представлений, являющуюся базовым элементом внутренней структуры личности, которая формируется и закрепляется в ходе приобретения личностью жизненного опыта в ходе социализации и социальной адаптации под влиянием индивидуально-типологических особенностей. Смысловые ориентации выступают субъективными составляющими феномена смысла жизни, регуляторами деятельности человека.

Выводы по первой главе

Одиночество является острым внутренним, субъективным переживанием и связано не с удалением от общества, а с психологическим отчуждением от не-

го. Внешняя социальная изоляция не является одиночеством, но способствует его появлению или усилению основных симптомов.

Психологические особенности старшеклассников связаны с переходом к взрослости. Ведущим видом деятельности старшеклассников является профессиональное самоопределение, поэтому старшеклассники психологически устремлены в будущее. Возрастным новообразованием старшеклассников является мировоззрение.

Смысложизненные ориентации являются переживанием личностью онтологической значимости жизни, выступают субъективными составляющими феномена смысла жизни, регуляторами деятельности человека, являются базовым элементом внутренней структуры личности, которая формируется и закрепляется в ходе приобретения личностью жизненного опыта в ходе социализации и социальной адаптации под влиянием индивидуально-типологических особенностей. Смысложизненными ориентациями являются: цели в жизни, интерес и эмоциональная насыщенность жизни, удовлетворенность самореализацией, локус контроля.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА СТАРШЕКЛАССНИКАМИ С РАЗНЫМИ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫМИ ОРИЕНТАЦИЯМИ

2.1. Организация и методы исследования

Экспериментальной базой исследования выступили МБОУ «СОШ №37» г. Белгорода, в исследовании приняли участие 60 старшекласников.

Исследование проводилось в несколько этапов.

Первый, теоретико-поисковый этап, включал теоретический анализ психологической литературы по проблеме исследования, выдвижение гипотезы, определение цели и задач исследования, объекта и предмета исследования, разработку плана и инструментария исследования.

Второй, эмпирический этап, включал проведение исследования переживания чувства одиночества у старшекласников с разными смысложизненными ориентациями, первичную обработку, интерпретацию данных и анализ результатов исследования, проверку и уточнение гипотез.

Третий, обобщающий этап включал теоретическое осмысление результатов исследования, обобщение и оформление результатов исследования, разработку рекомендаций по профилактике переживания чувства одиночества старшекласниками.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

- 1) теоретический анализ литературы;
- 2) метод организации исследования – сравнительный,
- 3) методы обработки данных – количественный и качественный анализ, методы описательной статистики, критерий Манна-Уитни.

Для сбора первичных данных использовалась «Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества» (Д. Рассел и М. Фергюсон)[34], «Опросник для определения вида одиночества» (С.Г. Корчагина)[23], «Тест смысложизненных ориентаций» (СЖО) (Д.А. Леонтьев) (Приложение 1)[26].

Основным методом исследования выступил констатирующий эксперимент. В исследовании методом поперечного среза были охвачены 60 старшекласников. Задачей констатирующего эксперимента было изучение уровня субъективного ощущения одиночества старшекласников, определение вида одиночества. Полученные результаты позволили перейти к изучению особенностей смысложизненных старшекласников с разным уровнем и видом одиночества. А также на основе этих результатов и выводов, полученных в ходе теоретического изучения проблемы, разработать рекомендации по профилактике переживания чувства одиночества старшекласниками.

При проведении диагностики мы опирались на теоретические положения, описанные в главе 1. Рассмотрим применение выбранных нами методик.

Для выявления уровня одиночества мы использовали «Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества» (Д. Рассел и М. Фергюсон). Методика представляет собой опросник, состоящий из 20 утверждений, которые надо оценить с точки зрения частоты их проявления: «часто», «иногда», «редко», «никогда». В соответствии с ключом подсчитываются и суммируются баллы. По сумме баллов определяется уровень субъективного ощущения одиночества; высокий, средний или низкий.

Для оценки уровня переживания одиночества у старшекласников с высоким и низким уровнем одиночества использовалась «Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества» (Д. Рассел и М. Фергюсон). Методика содержит 30 вопросов и два варианта ответов на них (да или нет), испытуемый должен выбрать тот, который наиболее соответствует представлению о себе. В результате подсчета баллов в соответствии с ключом, определяется вид одиночества: диффузное, отчуждающее, диссоциированное, управляемое.

Для оценки уровня развития смысложизненных ориентаций использовался «Тест смысложизненных ориентаций» (Д.А. Леонтьев). Тест содержит пары противоположных утверждений, из которых надо выбрать одно, больше соответствующее действительности, и отметить степень уверенности в

выборе. Числовые значения суммируются, переводятся в восходящие или нисходящие шкалы, суммируются баллы по соответствующим субшкалам, отражающим конкретные смысло-жизненные ориентации (цели в жизни, насыщенность жизни и удовлетворенность самореализацией) и два аспекта локуса контроля (локус контроля- Я и локус контроля- жизнь).

На эмпирическом этапе исследования, в ходе констатирующего эксперимента, мы собрали, провели первичную обработку и анализ данных о переживании чувства одиночества старшеклассниками, особенностях их смысло-жизненных ориентаций, проинтерпретировали полученные результаты.

Собранные данные заносились в табличный процессор Microsoft Excel, обрабатывались с помощью IBM SPSS Statistics. Полученные массивы данных (по уровням выраженности 6 показателей смысло-жизненных ориентаций и уровню субъективного чувства одиночества) были обработаны с помощью процедур описательной статистики. Обрабатывая данные, мы исчисляли среднее арифметическое, дисперсию, стандартное отклонение по каждому изучаемому показателю. Используя показатели стандартного отклонения, мы выделили группы старшеклассников с различными уровнями выраженности 6 показателей смысло-жизненных ориентаций и субъективно переживаемого чувства одиночества. В дальнейшем мы сравнивали группы с высоким и низким уровнями выраженности отдельных показателей смысло-жизненных ориентаций попарно, чтобы оценить наличие различий в уровне субъективно переживаемого чувства одиночества с помощью критерия Манна-Уитни.

Результаты этого этапа констатирующего эксперимента позволили нам составить представление о переживании чувства одиночества старшеклассниками с разными смысло-жизненными ориентациями.

Позже, на основе этих результатов и выводов, полученных в ходе теоретического изучения проблемы, нам удалось разработать рекомендации по профилактике переживания чувства одиночества старшеклассниками.

При обработке полученных данных, мы использовали методы математической статистики. Для оценки статистической значимости изменений отличий между старшеклассниками с высоким и низким уровнем переживания чувства одиночества мы пользовались критерием Манна-Уитни.

2.2. Особенности переживания одиночества и смысложизненные ориентации старшеклассников

Охарактеризуем основные результаты изучения чувства одиночества у старшеклассников. Результаты диагностики представлены в приложении 2, 3.

Рассмотрим результаты исследования изучения чувства одиночества у старшеклассников. У 17 старшеклассников, 28% выявлен высокий уровень одиночества; у 35 старшеклассников, 59% выявлен средний уровень одиночества; у 8 старшеклассников, 13% выявлен низкий уровень одиночества (рис 2.1.).

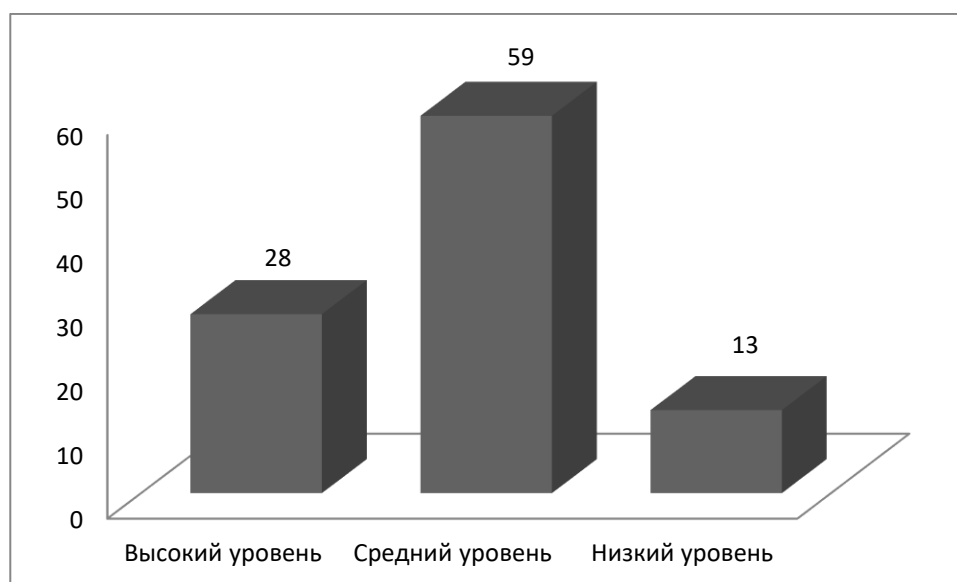


Рис 2.1. Распределение старшеклассников по уровням ощущения одиночества, %

Как представлено на рис 2.1., большинство старшеклассников имеют средний уровень одиночества.

Проанализируем особенности переживания одиночества у старшеклассников с высоким и низким уровнем одиночества (Таблица 2.2., рис 2.2.).

Таблица 2.2.

Особенности переживания одиночества у старшеклассников

Уровни одиночества	Виды одиночества			
	Диффузное	Отчуждающее	Диссоциированное	Управляемое одиночество
Высокий уровень (17 чел.)	4 чел., 24%	6 чел., 35%	7 чел., 41%	-
Низкий уровень (8 чел.)	2 чел., 25%	-	-	6 чел., 75%

Как представлено в таблице, в группе старшеклассников с высоким уровнем одиночества 4 чел., 24% переживают диффузное одиночество. Это проявляется в подозрительности в межличностных отношениях и в противоречащих личностных и поведенческих особенностях: сопротивление и приспособление в конфликтах; наличие всех уровней эмпатии; возбудимость, тревожность и эмотивность характера, направленность на общение. Противоречия связаны с идентификацией человека с разными людьми, имеющими разные психологические особенности. Эти старшеклассники стремятся к другим людям, хотят в ходе общения подтвердить свою значимость. Однако эти потребности не реализуются, поскольку человек из-за боязни одиночества не проявляет особенности своей личности, а отождествляет, идентификацию себя с другим человеком, копирует его (например, полностью соглашается с мнением, принципами, интересами партнера по общению). То есть человек начинает жить психическими ресурсами объекта идентификации, то есть существовать за счет другого. Это мешает полноценно общаться, следствием чего является острое переживание одиночества, наполненное страхом, разочарованием и ощущением бессмысленности своего существования.

6 чел., 35% переживают отчуждающее одиночество. Это проявляется в возбудимости, тревожности, циклотимности характера, низкой эмпатии, противоборстве в конфликтах, выраженной неспособностью к сотрудничеству,

подозрительности и зависимости в межличностных отношениях. Из-за обособленного поведения начинается отчуждение человека от других людей, норм и ценностей, принятых в обществе, мира в целом, уменьшение числа связей и контактов, снижение приватности в общении. Появляется чувство покинутости, восприятие мира, как чуждого и непонятного, которое мешает найти понимание. На основании невозможности быть выслушанным, понятым, принятым формируется убеждение о собственной ненужности, неинтересности жизни.

7 чел., 41% старшеклассников переживают диссоциированное одиночество - острое, четкое, осознаваемое, болезненное, сопровождается возбуждением, демонстративным поведением, противоборством в конфликтах, такими противоположными тенденциями, как эгоистичность и подчиняемость в межличностных отношениях.

В группе старшеклассников с низким уровнем одиночества 2 чел., 25% переживают диффузное одиночество, переживание отчуждающего и диссоциированного одиночества не выявлено.

6 чел., 75% переживают управляемое одиночество - субъективно позитивный вид одиночества, уединенность, которая заключается в психологической отдельности, собственной индивидуальности и обусловлена оптимальным соотношением результатов процессов идентификации и обособления. Это обеспечивает психологическую устойчивость личности к воздействиям социума.

На рис 2.2. представлено распределение старшеклассников по уровням и видам одиночества, %

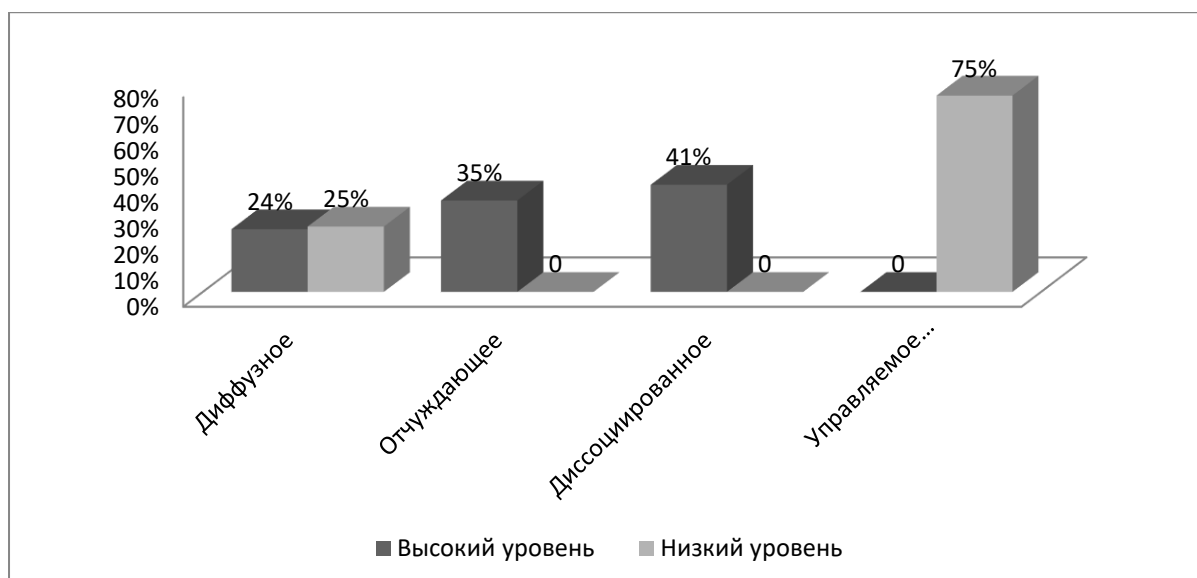


Рис 2.2. Распределение старшекласников по уровням и видам одиночества, %

Следовательно, на рис. 2.2 видно, что у старшекласников с высоким уровнем одиночества преобладает диссоциированное одиночество, у старшекласников с низким уровнем одиночества преобладает управляемое одиночество.

Рассмотрим результаты изучения смысложизненных ориентаций у старшекласников (Таблица 2.3.).

Таблица 2.3.

Результаты изучения смысложизненных ориентаций у старшекласников

СЖО, уровень сформированности	Цели в жизни	Процесс жизни	Результат жизни	Локус контроля - Я	Локус контроля - жизнь	Осмысленность жизни
Низкий	37 чел., 62%	35 чел., 58%	28 чел., 47%	47 чел., 78%	33 чел., 50%	47 чел., 78%
Средний	20 чел., 33%	19 чел., 32%	23 чел., 38%	8 чел., 13%	19 чел., 32%	12 чел., 20%
Высокий	3 чел., 5%	6 чел., 10%	9 чел., 15%	5 чел., 9%	8 чел., 18%	1 чел., 2%

Как представлено в таблице, смысложизненная ориентация «Цели в жизни» сформирована на низком уровне у 37 чел., 62%, на среднем - у 20 чел., 33%, на высоком – у 3 чел., 5%. То есть, у большинства старшеклассников смысложизненная ориентация «Цели в жизни» сформирована на низком уровне.

Смысложизненная ориентация «Процесс жизни» сформирована на низком уровне у 35 чел., 58%, на среднем - у 19 чел., 32%, на высоком – у 6 чел., 10%. То есть, у большинства старшеклассников смысложизненная ориентация «Процесс жизни» сформирована на низком уровне.

Смысложизненная ориентация «Результат жизни» сформирована на низком уровне у 28 чел., 47%, на среднем - у 23 чел., 38%, на высоком – у 9 чел., 15%. То есть, у большинства старшеклассников смысложизненная ориентация «Результат жизни» сформирована на низком уровне.

Смысложизненная ориентация «Локус контроля -Я» сформирована на низком уровне у 47 чел., 78%, на среднем - у 8 чел., 13%, на высоком – у 5 чел., 9%. То есть, у большинства старшеклассников смысложизненная ориентация «Локус контроля -Я» сформирована на низком уровне.

Смысложизненная ориентация «Локус контроля -жизнь» сформирована на низком уровне у 33 чел., 50%, на среднем - у 19 чел., 32%, на высоком – у 8 чел., 18%. То есть, у большинства старшеклассников смысложизненная ориентация «Локус контроля -жизнь» сформирована на низком уровне.

Смысложизненная ориентация «Осмысленность жизни» сформирована на низком уровне у 47 чел., 78%, на среднем - у 12 чел., 20%, на высоком – у 1 чел., 2%. То есть, у большинства старшеклассников смысложизненная ориентация «Осмысленность жизни» сформирована на низком уровне (Рис. 2.3.).

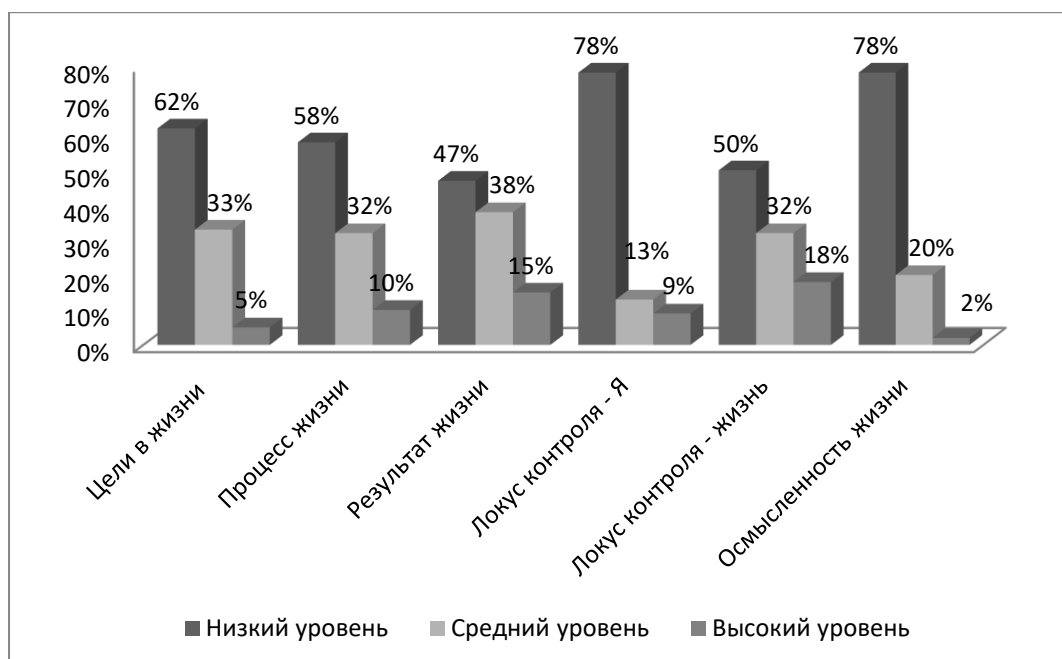


Рис 2.3. Распределение старшекласников по уровням сформированности смысложизненных ориентаций, %

Таким образом, в группе испытуемых преобладает средний уровень переживания одиночества (59%). Среди старшекласников с высоким уровнем не выявлено ни одного человека, обладающего субъективно позитивным видом одиночества - управляемым одиночеством, для большинства характерно диссоциированное одиночество. Среди старшекласников с низким уровнем не выявлено переживания отчуждающего и диссоциированного одиночества, для большинства характерно управляемое одиночество. Все смысложизненные ориентации сформированы преимущественно на низком уровне.

2.3 Анализ переживания одиночества старшекласниками с разными смысложизненными ориентациями

Мы сравнивали группы с высоким и низким уровнями выраженности отдельных показателей смысложизненных ориентаций попарно, чтобы оценить наличие различий в уровне субъективно переживаемого чувства одиночества с помощью критерия Манна-Уитни. Данные представлены в таблице 2.4.

Таблица 2.4.

Оценка статистической значимости различий уровня субъективно переживаемого чувства одиночества у старшеклассников с различным уровнем отдельных смысложизненных ориентаций (U критерий)

Группы с разным уровнем отдельных смысложизненных ориентаций	Выраженность субъективно переживаемого чувства одиночества		U критерий
	высокий	низкий	
Цели	23,74	31,95	122
Процесс	33,13	30,13	238,5
Результат	28,35	31,06	249,5
Локус «Я»	27,6	29,35	136
Локус «Жизнь»	30,1	31,33	243,5
Осмысленность жизни	29,5	32,68	218

Рассмотрим уровень субъективного переживания чувства одиночества старшеклассниками с разным уровнем отдельных смысложизненных ориентаций. Для этого будет сравнивать группы с высоким и низким уровнями развития отдельных смысложизненных ориентаций по уровню одиночества. В группе старшеклассников с высоким уровнем ориентированности на жизненные цели в будущем (субъективное будущее представлено масштабными целями, характерны целеустремлённость и оптимизм) по сравнению с группой учащихся с низким уровнем этого показателя существенно ниже (по среднему арифметическому 23,74 балла против 31,95) уровень субъективного переживания чувства одиночества. Эти отличия достигают статистики значимой величины ($U = 122; p < 0,05$).

Таким образом, ориентированность на жизненные цели в будущем выступает условием снижающим остроту переживания одиночества у старшеклассников. Возможно, это связано с общим отношением к жизненным событиям, также можно предположить, что такой старшеклассник в большей степени будет иметь профессиональную направленность, нравственные идеалы,

что, в свою очередь, может способствовать принятию референтной группой, а значит снижению чувства одиночества.

В группе старшеклассников с высоким уровнем ориентированности на процесс жизни (характерно восприятие своей жизни как интересной, приятной, эмоционально захватывающей) по сравнению с группой учащихся с низким уровнем этого показателя несколько выше (по среднему арифметическому 33,13 балла против 30,13) уровень субъективного переживания чувства одиночества. При этом данные отличия не достигают статистики значимой величины ($U = 238,5; p > 0,05$).

Таким образом, ориентированность на процесс жизни не выступает условием снижающим остроту переживания одиночества у старшеклассников.

В группе старшеклассников с высоким уровнем ориентированности на результат жизни (характерна склонность возвращаться к прошлым событиям, продолжать их переосмысливать, оценивать, испытывать удовлетворение от позитивной оценки прошедшего и своих поступков) по сравнению с группой учащихся с низким уровнем этого показателя несколько ниже (по среднему арифметическому 28,35 балла против 31,06) уровень субъективного переживания чувства одиночества. При этом данные отличия не достигают статистики значимой величины ($U = 249,5; p > 0,05$).

Таким образом, ориентированность на результат жизни не выступает условием снижающим остроту переживания одиночества у старшеклассников.

В группе старшеклассников с высоким уровнем ориентированности на свою личность (характерна склонность оценивать свою личность как сильную, обладающую свободой воли, уверенно управляющую своей жизнью) по сравнению с группой учащихся с низким уровнем этого показателя несколько ниже (по среднему арифметическому 27,6 балла против 29,35) уровень субъективного переживания чувства одиночества. При этом данные отличия не достигают статистики значимой величины ($U = 136; p > 0,05$).

Таким образом, ориентированность на свою личность не выступает условием снижающим остроту переживания одиночества у старшеклассников.

В группе старшеклассников с высоким уровнем ориентированности на самостоятельную управляемость своей жизни по сравнению с группой учащихся с низким уровнем этого показателя несколько ниже (по среднему арифметическому 30,1 балла против 31,33) уровень субъективного переживания чувства одиночества. При этом данные отличия не достигают статистики значимой величины ($U = 243,5; p > 0,05$).

Таким образом, ориентированность на самостоятельную управляемость своей жизни не выступает условием снижающим остроту переживания одиночества у старшеклассников.

В группе старшеклассников с высоким общим уровнем осмысленности жизни по сравнению с группой учащихся с низким уровнем этого показателя несколько ниже (по среднему арифметическому 29,5 балла против 32,68) уровень субъективного переживания чувства одиночества. При этом данные отличия не достигают статистики значимой величины ($U = 218; p > 0,05$).

Таким образом, общий уровень осмысленности жизни не выступает условием снижающим остроту переживания одиночества у старшеклассников.

Итак, наше исследование позволяет предположить, что уровень ориентированности на жизненные цели в будущем является благоприятным психологическим условием для снижения остроты переживания одиночества у старшеклассников. Возможно, это связано с общим отношением к жизненным событиям, также можно предположить, что такой старшеклассник в большей степени будет иметь профессиональную направленность, нравственные идеалы, что, в свою очередь, может способствовать принятию референтной группой, а значит снижению чувства одиночества. Роль других смысло-жизненных ориентаций для переживания старшеклассником чувства одиночества не выявлена.

2.4 Программа по профилактике переживания чувства одиночества старшеклассниками

На основании анализа психологической литературы мы разработали программу по профилактике переживания чувства одиночества старшеклассниками. В основе программы лежит курс по формированию смысло-жизненных ориентаций «Жизненная навигация» А.С. Огнева [37]. В ходе эксперимента обнаружилось, что старшеклассники группы с высокой ориентацией на цели в будущем существенно в меньшей степени подвержены переживанию чувства субъективного переживания чувства одиночества. Таким образом, направленно формируя цели в будущем, возможно проводить профилактику переживания чувства одиночества старшеклассниками.

Цель – формирование у старшеклассников смысло-жизненной ориентации «цели в жизни».

Важнейшей задачей старшего школьного возраста является выбор профессии. Поэтому задачи формирования цели в жизни старшеклассника связаны с профессиональным самоопределением.

Задачи программы:

- 1) осознание необходимости построения жизненных перспектив;
- 2) осознание желаний и соотнесение их со своим будущим; соподчинение целей;
- 3) развитие произвольного удержания одной и нескольких целей для решения поставленной задачи;
- 4) осознание постановки жизненно важных задач в виде схем будущих перспектив;
- 5) разработка способов и путей их достижения; определение частных (сопутствующих) целей на пути достижения важных целей;
- 6) активизация процессов целеполагания;

- 7) отработка умений постановки реальных, достижимых целей; определение жизненно важных планов и программ;
- 8) отработка умений позитивного отношения к своему будущему; активизация поиска средств и способов для успешного достижения цели;
- 9) осознание своей жизненной позиции;
- 10) развитие уверенности, формирование своих взглядов, адекватной самооценки, отработка навыков положительного отношения к себе;
- 11) осознание своего внутреннего состояния, повышение способности к преодолению внутренних и внешних препятствий, осознание и положительное ожидание будущего;
- 12) выработка навыков анализа условий для достижения целей, критериев успешности, способности сопоставления промежуточных результатов с ожидаемыми результатами достижения цели.

Условия проведения: занятия проводятся в школьном кабинете в групповой форме.

Материально-техническое оснащение:

- 1) школьный класс;
- 2) столы и стулья;
- 3) компьютер;
- 4) доска.
- 5) бумага, цветные карандаши, фломастеры, шариковые ручки;
- 6) стимульные материалы для упражнений.

Участники программы: старшеклассники с высоким уровнем переживания одиночества.

Планируемым результатом реализации программы является снижение переживания одиночества.

Форма реализации программы – занятие. Продолжительность занятия- 40 минут, периодичность- 1 раз в неделю.

Структура занятий:

1. Разминка (формирование эмоционального настроения на работу).
2. Выполнение тестовых заданий
3. Выполнение развивающих упражнений.
4. Анализ результатов, самостоятельная оценка своих способностей
5. Выполнение упражнений
6. Рефлексия

Формы и методы работы:

- 1) лекция,
- 2) психодиагностика,
- 3) профориентационные и деловые игры,
- 4) упражнения.

Программа представлена в приложении 4.

Таким образом, программа предполагает через формирование у старшеклассников профессиональной Я-концепции, нахождение в профессиональном труде личностного смысла, развитие профессионального сознания и самосознания, обретение профессиональной идентичности, готовности к самостоятельному решению своих проблем, т.е. готовности к самоопределению снижение переживания чувства одиночества.

Выводы по второй главе

В группе испытуемых преобладает средний уровень переживания одиночества (59%). Среди старшеклассников с высоким уровнем не выявлено ни одного человека, обладающего субъективно позитивным видом одиночества -

управляемым одиночеством, для большинства характерно диссоциированное одиночество. Среди старшеклассников с низким уровнем не выявлено переживания отчуждающего и диссоциированного одиночества, для большинства характерно управляемое одиночество.

Уровень ориентированности на жизненные цели в будущем является благоприятным психологическим условием для снижения остроты переживания одиночества у старшеклассников. Возможно, это связано с общим отношением к жизненным событиям, также можно предположить, что такой старшеклассник в большей степени будет иметь профессиональную направленность, нравственные идеалы, что, в свою очередь, может способствовать принятию референтной группой, а значит снижению чувства одиночества. Роль других смысложизненных ориентаций для переживания старшеклассником чувства одиночества не выявлена.

Программа по профилактике переживания чувства одиночества старшеклассниками направлена на формирование у старшеклассников смысложизненной ориентации «цели в жизни». Задачи формирования цели в жизни старшеклассника связаны с профессиональным самоопределением, а именно: осознание необходимости построения жизненных перспектив; осознание желаний и соотнесение их со своим будущим; соподчинение целей; развитие произвольного удержания одной и нескольких целей для решения поставленной задачи; осознание постановки жизненно важных задач в виде схем будущих перспектив; разработка способов и путей их достижения; определение частных (сопутствующих) целей на пути достижения важных целей; активизация процессов целеполагания; отработка умений постановки реальных, достижимых целей; определение жизненно важных планов и программ; отработка умений позитивного отношения к своему будущему; активизация поиска средств и способов для успешного достижения цели; осознание своей жизненной позиции; развитие уверенности, формирование своих взглядов, адекватной самооценки, отработка навыков положительного отношения к себе; осознание своего внутренне-

го состояния, повышение способности к преодолению внутренних и внешних препятствий, осознание и положительное ожидание будущего; выработка навыков анализа условий для достижения целей, критериев успешности, способности сопоставления промежуточных результатов с ожидаемыми результатами достижения цели.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Одиночество является острым внутренним, субъективным переживанием и связано не с удалением от общества, а с психологическим отчуждением от него. Внешняя социальная изоляция не является одиночеством, но способствует его появлению или усилению основных симптомов.

Психологические особенности старшеклассников связаны с переходом к взрослости. Ведущим видом деятельности старшеклассников является профессиональное самоопределение, поэтому старшеклассники психологически устремлены в будущее. Возрастным новообразованием старшеклассников является мировоззрение.

Смысложизненные ориентации являются переживанием личностью онтологической значимости жизни, выступают субъективными составляющими феномена смысла жизни, регуляторами деятельности человека, являются базовым элементом внутренней структуры личности, которая формируется и закрепляется в ходе приобретения личностью жизненного опыта в ходе социализации и социальной адаптации под влиянием индивидуально-типологических особенностей. Смысложизненными ориентациями являются: цели в жизни, интерес и эмоциональная насыщенность жизни, удовлетворенность самореализацией, локус контроля.

Уровень ориентированности на жизненные цели в будущем является благоприятным психологическим условием для снижения остроты переживания одиночества у старшеклассников. Возможно, это связано с общим отношением к жизненным событиям, также можно предположить, что такой старшеклассник в большей степени будет иметь профессиональную направленность, нравственные идеалы, что, в свою очередь, может способствовать принятию референтной группой, а значит снижению чувства одиночества. Роль других смысловых ориентаций для переживания старшеклассником чувства одиночества не выявлена.

Программа по профилактике переживания чувства одиночества старшеклассниками направлена на формирование у старшеклассников смысло-жизненной ориентации «цели в жизни». Поэтому задачи формирования цели в жизни старшеклассника связаны с профессиональным самоопределением, а именно: осознание необходимости построения жизненных перспектив; осознание желаний и соотнесение их со своим будущим; соподчинение целей; развитие произвольного удержания одной и нескольких целей для решения поставленной задачи; осознание постановки жизненно важных задач в виде схем будущих перспектив; разработка способов и путей их достижения; определение частных (сопутствующих) целей на пути достижения важных целей; активизация процессов целеполагания; отработка умений постановки реальных, достижимых целей; определение жизненно важных планов и программ; отработка умений позитивного отношения к своему будущему; активизация поиска средств и способов для успешного достижения цели; осознание своей жизненной позиции; развитие уверенности, формирование своих взглядов, адекватной самооценки, отработка навыков положительного отношения к себе; осознание своего внутреннего состояния, повышение способности к преодолению внутренних и внешних препятствий, осознание и положительное ожидание будущего; выработка навыков анализа условий для достижения целей, критериев успешности, способности сопоставления промежуточных результатов с ожидаемыми результатами достижения цели. Форма реализации программы – занятие. Продолжительность занятия- 40 минут, периодичность- 1 раз в неделю, всего 10 занятий на базе образовательного учреждения. Программа предполагает через формирование у старшеклассников профессиональной Я-концепции, нахождение в профессиональном труде личностного смысла, развитие профессионального сознания и самосознания, обретение профессиональной идентичности, готовности к самостоятельному решению своих проблем, т.е. готовности к самоопределению снижение переживания чувства одиночества.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 2001. – 299 с.
2. Басалаева Н.В. Проблема смысла в контексте деятельностного подхода // Психологические проблемы смысла жизни. – М.: МГУ, 2015.-313 с.
3. Бердяев Н. А. Философия свободного духа. – М.: Республика, 1994. - 480 с. - (Мыслители XX века).
4. Боумен Рисмен Социально-психологический подход [Электронный ресурс]https://studbooks.net/2280763/psihologiya/cheloveko_tsentrirovannyu_podhod_rodzhers
5. Бьюдженталь Д. Искусство психотерапевта. – СПб.: Питер, 2001. – 234 с.
6. Вейс Роберт С. Вопросы изучения одиночества [Электронный ресурс]http://www.redov.ru/psihologija/kak_znakomitsja_s_devushkami/p1.php
7. Голышева З.В. Динамика смысложизненных ориентаций (лонгитюдное исследование). // Психологические проблемы смысла жизнью – Материалы XIV симпозиума. – Москва, 2009. – 164 с.
8. Гончар С.Н. Особенности развития смысложизненных ориентаций современных студентов-первокурсников [Текст] // Современная психология: материалы Междунар. науч. конф. (г. Пермь, июнь 2012 г.). – Пермь: Меркурий, 2012. – С. 17-19.
9. Гуревич П.С. Психология личности: учеб. пособие для студентов вузов – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2009. – 559 с.
10. Деркач А.А. Проблема смысла жизни // Вопросы психол. –1999. –№1. –С. 119–122.
11. Джонг- Гирвельд, Дж. Раадшелдерс Типы людей с учетом аспекта одиночества Санкт-Петербург // Психодиагностика стресса. – Санкт-Петербург: Питер, 2009. –184 с.
12. Джонсон С. Психотерапия характера. – СПб.: Питер, 2014. – 244 с.

13. Долгинова О.Б. Изучение одиночества как психологического феномена/ О.Б. Долгинова. – Прикладная психология, 2000. – №4. – С. 28-36.
14. Дубровина И.В., Прихожан А.М. Возрастная и педагогическая психология. – М.: Академия, 2003. – 368 с.
15. Жаткина К.А. Проявление смысложизненных ориентаций в юношеском возрасте. [Электронный ресурс]<http://library.krasu.ru>)
16. Жучкова С.М. Смысложизненные ориентации как субъективные составляющие феномена смысла жизни // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. VII междунар. науч.-практ. конф. Часть III. – Новосибирск: СибАК.– 342 с.
17. Зимбардо Ф., Ляйппе М. Социальное влияние [Электронный ресурс]https://stavroskrest.ru/sites/default/files/files/books/zimbardo_socialnoe_vlianie.pdf
18. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений [Электронный ресурс]<https://psy.wikireading.ru/9924>
19. Каунова Н.Г. Исследование смысложизненных ориентаций и значимости смысла жизни современной молодежи (на материале Молдовы). Автореферат дис. ...канд. психол. наук. – М., 2006.
20. Колбел У. Типы и виды одиночества [Электронный ресурс] <https://lektsii.com/2-96818.html>
21. Кон И. С. Психология ранней юности.– М.: Просвещение, 1989.– 364 с.
22. Кон И.С. Многоликое одиночество //Знание – сила, 1986 - №12. – С. 15-42.
23. Корчагина С.Г. Психология одиночества. – М.: МПСИ, 2015. – 258 с.
24. Кузнецов О.А. Достижения как фактор изменения удовлетворенности жизнью.–/ М.: МГУ, 2015.–213 с.
25. Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях.– М.: Просвещение, 1989.– 281 с.
26. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентации (СЖО). 2-е изд. – М.: Смысл, 2000. – 18 с.

27. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, структура и динамика смысловой реальности. – М.: Смысл, 1999. – 487 с.
28. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1984. – 444 с.
29. Миноскович Б. Лабиринты одиночества. – М.: Прогресс, 2009. – 262 с.
30. Миускович Б. Одиночество: междисциплинарный подход <https://docplayer.ru/26016023-Ben-miyuskovich-odinochestvo-mezhdisciplinarnyy-podhod.html>
31. Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития. – М.: 2006. – 608 с.
32. Мэй Р. Открытие Бытия. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2014. – 224 с.
33. Мясищев В.Н. Психология отношений. – М.: МПСИ, 2005. – 158 с.
34. Немов Р.С. Кн. 3. Психодиагностика. – М.: МПСИ, 2001. – 640с.
35. Немов Р.С. Общие основы психологии М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. 688 с.
36. Николаев Н.А. Понимание и переживание изолированности в юношеском возрасте
37. Огнев А.С. Жизненная навигация. – М.: Академия, 2016. – 168 с.
38. Перешеина Н. В. Психологические особенности подростков. М.: Академия, 2015. – 368 с.
39. Перлман Д., Пепло Л. Э. Теоретические подходы к одиночеству // Лабиринты одиночества. – М.: Просвещение, 1989. – 235 с.
40. Покровский Н.Е. Лабиринты одиночества. – М.: Прогресс, 1989. – 624 с.
41. Пузько В. И. Экзистенциальный невроз как бегство от одиночества. – Владивосток: 2005. – 213 с.
42. Реан А.А. Психология личности. – СПб.: Питер, 2016. – 244 с.
43. Роджерс К. Клиентоцентрированный/человекоцентрированный подход в психотерапии // Вопросы психологии. –2001. – № 2. –С. 48–58.

- 44.Рубинштейн М.М. О смысле жизни / М.М. Рубинштейн. М.: Просвещение, 1987.– 246 с.
- 45.Сартр Ж.-П. Сумерки богов. – М.:1991. –344 с.
- 46.Слободчикова И.М. Социально-педагогическое прогнозирование одиночества как средство предупреждения дезадаптивного поведения подростков. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 188 с.
- 47.Столяренко Л.Д. Психология. –Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 435 с.
- 48.Трубникова С.Г. Проблема психологии одиночество в философской и психологической литературе XX века. – М.: Просвещение, 1998. – 20 с.
- 49.Франкл В. Человек в поисках смысла. - М.: Прогресс, 1990. – 254 с.
- 50.Фромм Э. Бегство от свободы: Пер. с англ./ Э. Фромм. – М.: Прогресс, 1989. – 272 с.
- 51.Фромм Э. Человеческая ситуация / под ред. Д.А.Леонтьева. - М.: Смысл, 1995.
- 52.Хорни К. Невротическая личность нашего времени. – М.: Канон+РООИ, 2012. – 256 с.
- 53.Хрестоматия по психологии/под ред. В.В. Мироненко– М.: М.: Просвещение, 1987. – 447 с.
- 54.Чудновский В.Э. К проблеме адекватности смысла жизни. // Мир психологии.– 1999. –№ 2. –С. 74–80.
- 55.Чудновский В.Э. Становление личности и проблема смысла жизни: избранные труды – М.: Издательство Московского психолого-социального института. – 2006. –768 с.
- 56.Чудновский В.Э., Бодалев А.А., Вайзер Г.А., Вахромов Е.Е., Карпова Н.Л., Суворов А.В. Роль смысложизненных ориентаций в профессиональной деятельности. // Психологический журнал. –2004, т. 25, №1.
- 57.Швалб Ю.М., Данчева О.В. Одиночество: социально-психологические проблемы/ Ю.М. Швалб, О.В. Данчева. – Киев: 1991. – 270 с.
- 58.Эриксон М. Стратегия психотерапии. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 688 с.
- 59.Ялом И. Экзистенциальная психотерапия/ И. Ялом. – М.Арко, 2000. – 576с.

60. Янг Дж. Что приводит к одиночеству?[Электронный ресурс]<http://www.word4you.ru/publications/7597/>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

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

Инструкция: вам предлагается ряд утверждений. Оцените, насколько часто они проявляются в вашей жизни при помощи вариантов ответов: «часто», «иногда», «редко», «никогда».

Текст методики

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

Подсчитывается количество каждого из вариантов ответов. Сумма ответов «часто» умножается на 3, «иногда» — на 2, «редко» — на 1 и «никогда» — на 0.

Высокий уровень одиночества — от 40 до 60 баллов, от 20 до 40 баллов — средний уровень одиночества, от 0 до 20 баллов — низкий уровень одиночества.

2. Опросник для определения вида одиночества (С.Г. Корчагина)

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

Текст методики

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

25. Когда Вы чувствуете, что не нравитесь кому-то, стремитесь ли изменить о себе мнение?
26. Стремитесь ли Вы к тому, чтобы все и всегда Вас правильно понимали?
27. Считаете ли Вы, что хорошо знаете свои привычки, особенности, склонности?
28. Бывает ли так, что Вы сами себя удивляете неожиданным поступком (реакцией, словом)?
29. Случается ли так, что Вы не можете установить устраивающие Вас отношения?
30. Было ли когда-нибудь так, что Вы чувствовали себя полностью принятым, понятным?

Обработка результатов производится в соответствии с ключом, суммированием баллов.

Ключ

Вид	«+»	«-»	Характеристика
Диффузное	4, 6, 11, 12, 13, 14, 21, 23, 25, 26	2, 11, 24, 27	Подозрительность в межличностных отношениях и сочетание противоречащих личностных и поведенческих характеристик: сопротивление и приспособление в конфликтах; наличие всех уровней эмпатии; возбудимость, тревожность и эмотивность характера, коммуникативная направленность. Во многом такое противоречие объясняется идентификацией. Человек стремится к другим людям, надеясь найти в общении с ними подтверждение собственного бытия, своей значимости. Это не удается, потому что человек не общается в собственном смысле, не делится своим, не обменивается, а лишь примеривает на себя личину другого. Такие люди очень остро реагируют на стрессы, выбирая стратегию поиска сочувствия и поддержки. Человек демонстрирует абсолютное согласие с мнениями, принципами, моралью, интересами того, с кем коммуницирует.
Отчуждающее	1, 2, 5, 16, 22, 24, 27, 29	11, 13, 14, 23, 25, 26, 30	Отчуждающее одиночество проявляется в возбудимости, тревожности, циклотимности характера, низкой эмпатии, противоборстве в конфликтах, выраженной неспособности к сотрудничеству, подозрительности и зависимости в межличностных отношениях. Следствием преобладания в личности тенденции к обособлению является отчуждение человека от других людей, норм и ценностей, принятых в обществе, мира в целом. При этом наблюдается потеря значимых связей и контактов, интимности, приватности в общении, способности к единению. Человек чувствует себя покинутым, потерянным, брошенным в чуждый и непонятный ему мир. Он не может уже найти необходимый отклик и понимание. Осознание невозможности быть выслушанным, принятым приводит к убеждению в собственной ненужности, неинтересности. Когда мысль об этом овладевает сознанием, теряется интерес к жизни вообще, нередко возникают мысли о самоубийстве. Характерны недоверие, подозрительность, приписывание другим плохих намерений.
Диссоциированное	1, 4, 7, 8, 9, 10, 12,	17, 20, 27, 30	Сначала человек отождествляет себя с другим, принимая его образ жизни и следуя ему, безгранично доверяет «как самому себе». После полной идентификации следует рез-

	15, 19, 28		кое отчуждение от того же объекта, что отражает истинное отношение человека к самому себе. Одни стороны своей личности принимаются человеком, другие – категорически отвергаются. Как только проекция этих отверженных качеств находит свое отражение в объекте идентификации, последний сразу же отвергается весь целиком, то есть происходит резкое и безоговорочное отчуждение. Чувство одиночества острое, четкое, осознаваемое, болезненное. Выражается в тревожности, возбудимости и демонстративности характера, противоборстве в конфликтах, личной направленности, сочетании высокой и низкой эмпатии (при отсутствии среднего уровня), эгоистичности и подчиняемости в межличностных отношениях.
Управляемое	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 16, 29, 22	13, 14, 30, 24	Вариант переживания психологической отдельности, собственной индивидуальности, который личностно обусловлен оптимальным соотношением результатов процессов идентификации и обособления. Это динамическое равновесие можно рассматривать как одно из проявлений психологической устойчивости личности относительно воздействий социума.

3. Методика «Тест смысложизненных ориентаций» (Д.А. Леонтьев)

Инструкция: вам предлагаются пары противоположных утверждений, надо выбрать одно из двух утверждений, больше соответствующее действительности, и отметить степень уверенности в выборе.

Текст методики

1.	Обычно мне очень скучно	3210123	Обычно я полон энергии
2.	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3210123	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3.	В жизни я не имею определенных целей и намерений	3210123	В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4.	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной	3210123	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной
5.	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие	3210123	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие
6.	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться	3210123	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами
7.	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал	3210123	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал
8.	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов	3210123	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни
9.	Моя жизнь пуста и неинтересна	3210123	Моя жизнь наполнена интересными делами
10.	Если бы мне пришлось подводить сегодня итоги моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной	3210123	Если бы мне пришлось сегодня подводить итоги моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла
11.	Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе	3210123	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас
12.	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство	3210123	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности
13.	Я человек очень обязательный	3210123	Я человек совсем не обязательный

14.	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию	3210123	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств
15.	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком	3210123	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком
16.	В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей	3210123	В жизни я нашел свое призвание и цель
17.	Мои жизненные взгляды еще не определились	3210123	Мои жизненные взгляды вполне определились
18.	Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни	3210123	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни
19.	Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею	3210123	Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями
20.	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение	3210123	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания

Обработка результатов

Числа, выражающие степень уверенности в выборе, суммируются. Для подсчета баллов необходимо перевести позиции на симметричной шкале 3 2 1 0 1 2 3 в оценки по восходящей или нисходящей асимметричной шкале по следующему правилу:

В восходящую шкалу 1234567 переводятся пункты 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17, 18, 19, 20.

Восходящая последовательность градаций (от 1 до 7) чередуется с нисходящей (от 7 до 1), максимальный балл (7) всегда соответствует наличию цели в жизни, а минимальный балл (1) – ее отсутствию.

После перевода в восходящие или нисходящие шкалы суммируются баллы по соответствующим субшкалам.

Утверждения	Характеристика смысловых ориентаций
	Цели в жизни
3, 4, 10, 16, 17, 18.	Характеризует наличие или отсутствие в жизни целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этой шкале даже при общем высоком уровне ОЖ свидетельствуют, что человек живет сегодняшним или вчерашним днем. Высокие баллы свидетельствуют не только о целеустремленности, но и планах, не имеющих реальной опоры в настоящем и не подкрепляющихся личной ответственностью за их реализацию. Эти случаи различаются, учитывая показатели по другим

	шкалам СЖО
Процесс жизни, интерес и эмоциональная насыщенность жизни	
1, 2, 4, 5, 7, 9	Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. Низкие баллы – неудовлетворенность своей жизнью в настоящем; но ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность в будущее.
Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией	
8, 9, 10, 12, 20	Оценка пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть, высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным характеризуют человека, который доживает свою жизнь, у которого все в прошлом, но прошлое способно придать смысл остатку жизни. Низкие баллы – неудовлетворенность прожитой частью жизни.
Локус контроля-Я (Я – хозяин жизни)	
1, 15, 16, 19	Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности с достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. Низкие баллы – неверие в силы контролировать свою жизнь.
Локус контроля-жизнь или управляемость жизни	
7, 10, 11, 14, 18,19	Высокие баллы – убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы – фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

Нормы, необходимые для оценки результатов

Шкалы	Мужчины среднее	Мужчины стандартное отклонение	Женщины среднее	Женщины стандартное отклонение
1.Цели	32,9	5,92	29,38	6,24
2.Процесс	31,09	4,44	28,8	6,14
3.Результат	25,46	4,3	23,3	4,95
4.Локус-Я	21,13	3,85	18,58	4,3
5.Локус-жизнь	30,14	5,8	28,7	6,1
6.Общее	103,1	15,03	95,76	16,54

Приложение 2. Сводные таблицы полученных данных

	Цели	Про- цесс	Резуль- тат	Локус контроля - Я	Локус кон- троля - жизнь	Осмыс- лен- ность жизни	Уровень одиначес- тва
1 учащийся	33	33	33	33	33	122	14
2 учащийся	25	32	25	7	10	73	23
3 учащийся	9	37	27	18	38	96	41
4 учащийся	26	31	25	8	13	76	22
5 учащийся	9	13	25	15	26	65	42
6 учащийся	35	9	8	19	35	79	31
7 учащийся	27	22	8	6	25	65	14
8 учащийся	23	35	20	28	15	90	32
9 учащийся	22	30	28	15	32	94	60
10 учащийся	33	11	17	5	20	64	30
11 учащийся	17	27	26	24	16	81	31
12 учащийся	8	41	29	9	11	73	48
13 учащийся	15	17	6	17	13	50	23
14 учащийся	33	17	28	22	15	85	27
15 учащийся	24	37	7	11	27	79	15
16 учащийся	28	9	25	6	36	77	25
17 учащийся	15	35	30	26	31	101	43
18 учащийся	21	13	19	11	10	55	45
19 учащийся	16	24	27	14	22	76	22
20 учащийся	14	21	18	11	10	55	11
21 учащийся	17	12	34	9	34	79	26
22 учащийся	15	34	18	8	15	67	27
23 учащийся	20	33	19	7	10	66	58
24 учащийся	31	19	8	11	18	64	7
25 учащийся	17	11	7	6	29	52	52
26 учащийся	13	18	24	12	8	56	37
27 учащийся	38	31	19	24	28	104	16
28 учащийся	31	19	22	9	26	79	6
29 учащийся	22	10	28	14	24	73	23
30 учащийся	34	13	35	23	8	84	22

31учащийся	24	28	16	5	32	78	18
32учащийся	28	29	26	5	38	93	33
33учащийся	9	26	20	28	7	67	27
34учащийся	22	8	8	15	34	64	35
35 учащийся	10	20	31	15	18	70	21
36 учащийся	23	18	16	8	15	59	39
37 учащийся	39	10	29	12	40	96	14
38 учащийся	34	14	25	9	37	88	34
39 учащийся	39	10	28	7	33	87	22
40учащийся	18	35	14	15	14	71	44
41 учащийся	40	24	27	8	35	99	23
42учащийся	15	34	13	12	19	69	54
43 учащийся	33	8	11	16	17	63	42
44учащийся	33	30	33	16	28	104	35
45учащийся	14	35	16	11	22	73	37
46учащийся	8	40	31	17	38	99	28
47учащийся	10	29	18	6	20	61	27
48учащийся	21	16	12	7	37	69	32
49учащийся	22	40	25	12	23	90	32
50 учащийся	35	23	26	16	29	96	21
51 учащийся	26	13	23	11	19	68	37
52 учащийся	20	15	21	16	27	73	32
53учащийся	9	25	20	27	7	65	26
54учащийся	22	9	8	16	34	66	33
55учащийся	8	39	32	16	37	98	27
56учащийся	9	29	17	6	19	59	28
57 учащийся	15	16	6	16	13	49	25
58учащийся	33	16	28	21	14	83	26
59 учащийся	21	10	27	13	24	70	22
60 учащийся	33	13	34	23	9	83	23

Приложение 3. Результаты статистической обработки данных

Примечания

Вывод создан		13-JUN-2019 13:30:36
Комментарии		
Вход- ная	Данные	C:\Users\Администра тор\Documents\Анже лика Цели.sav
	Активный набор данных	Наборданных1
	Фильтр	<нет>
	Взвешивание	<нет>
	Расщепленный файл	<нет>
	Число строк в рабо- чем файле данных	41
Синтаксис		NPTESTS /INDEPENDENT TEST (Одиночество) GROUP (Цели) /MISSING SCOPE=ANALYSIS US- ER- MISSING=EXCLUDE /CRITERIA AL- PHA=0.05 CI- LEVEL=95.
Ресур- сы	Процессорное вре- мя	00:00:00,30
	Истекшее время	00:00:00,24

Итоги по проверке гипотезы

	Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	
1	Распределение Одиночество является одинаковым для категорий Цели.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,023	

Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок

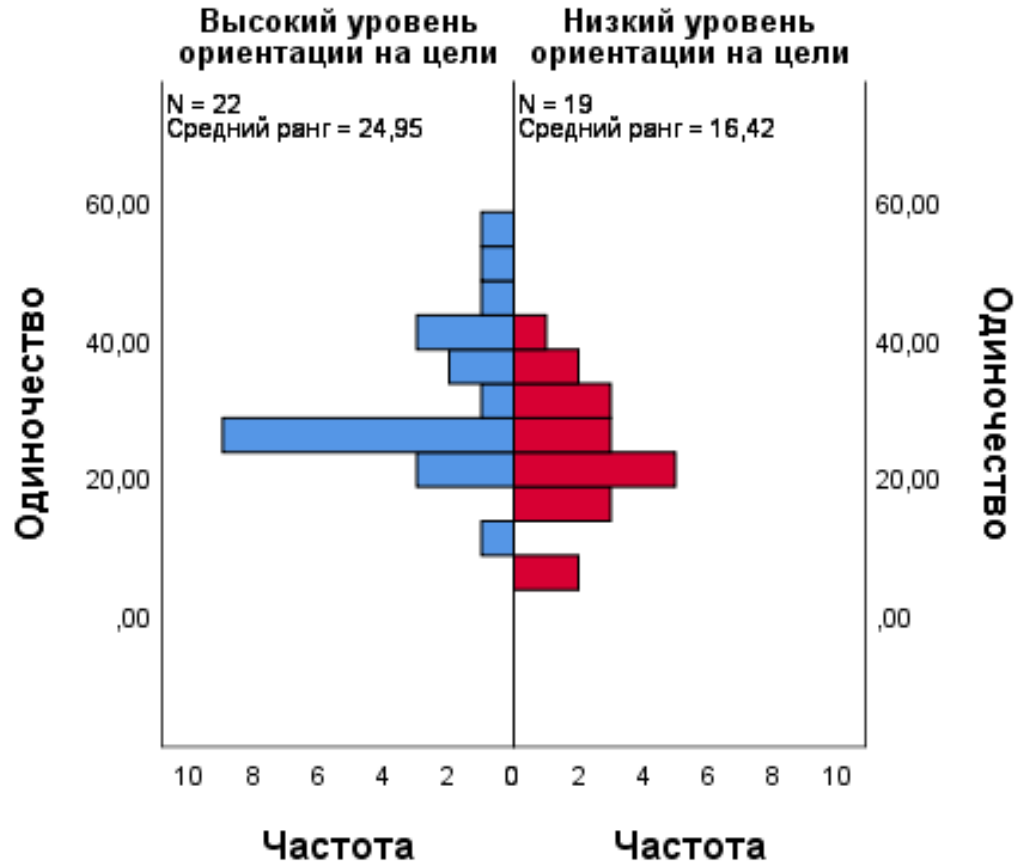
Одиночество по Цели

Сводка U-критерия Манна-Уитни для независимых выборок

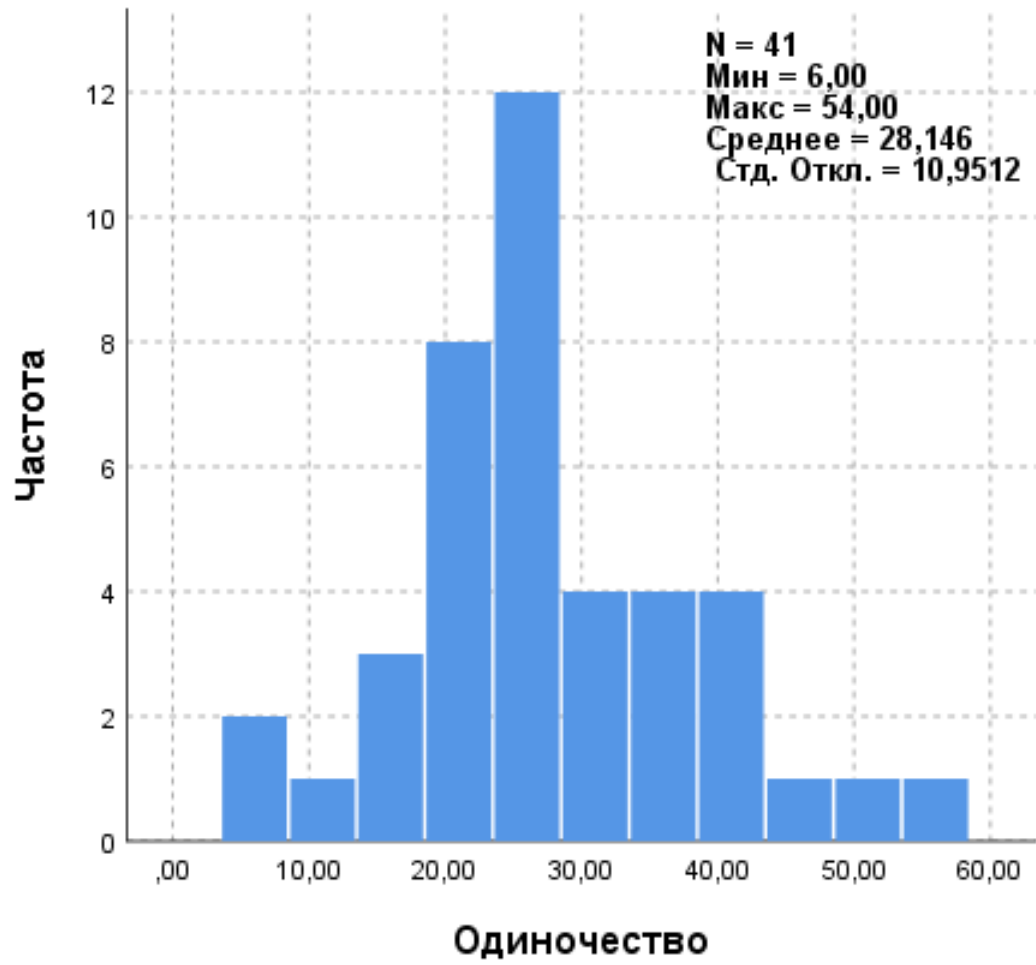
Всего	41
U Манна-Уитни	122,000
W Вилкоксона	312,000
Статистика критерия	122,000
Стандартная ошибка	38,184
Стандартизованная статистика критерия	-2,278
Асимптотическая значимость (2-сторонний критерий)	,023

Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок

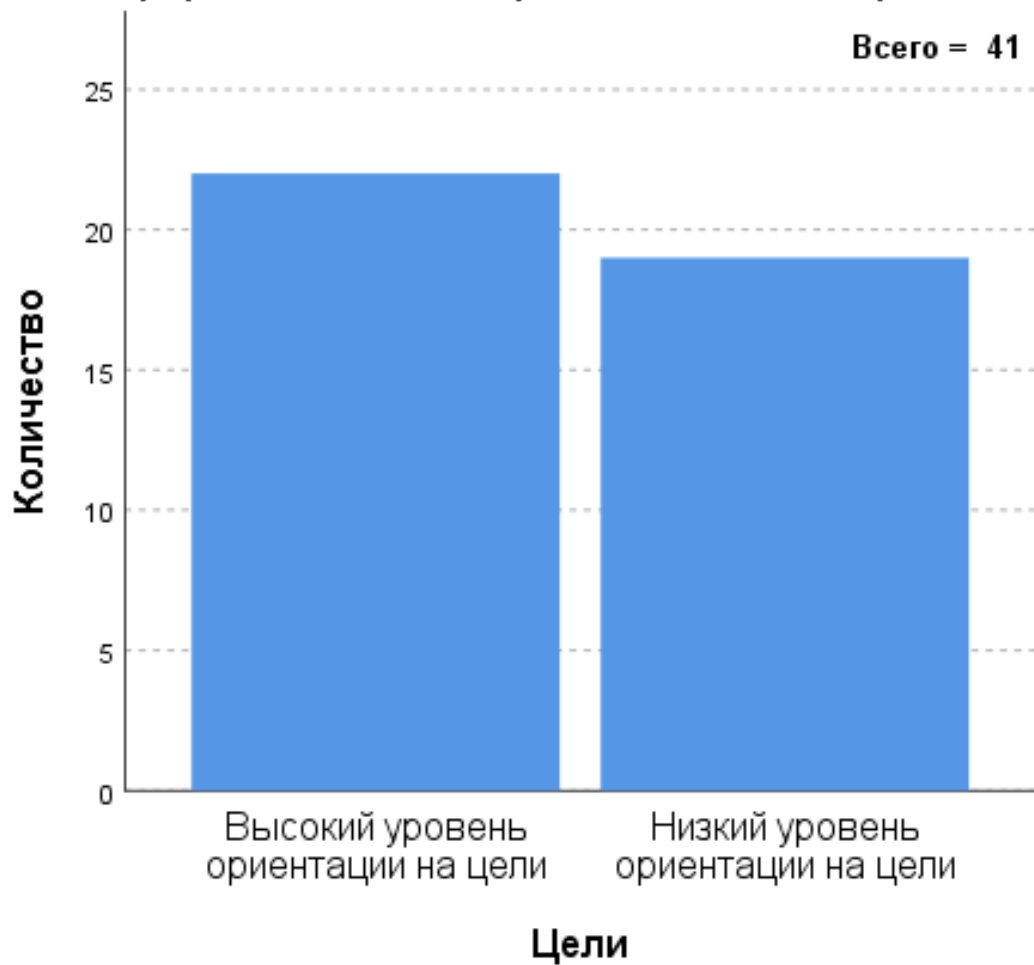
Цели



Информация по количественным полям ...



Информация по категориальным полям Цели



Примечания

Вывод создан	13-JUN-2019 13:31:08
Комментарии	
Вход- ная	Данные C:\Users\Администра тор\Documents\Анже лика Процесс.sav
	Активный набор данных Наборданных3
	Фильтр <нет>

	Взвешивание	<нет>
	Расщепленный файл	<нет>
	Число строк в рабочем файле данных	47
Синтаксис	NPTESTS /INDEPENDENT TEST (Одиночество) GROUP (Процесс) /MISSING SCOPE=ANALYSIS US- ER- MISSING=EXCLUDE /CRITERIA ALPHA=0.05 CI- LEVEL=95.	
Ресурсы	Процессорное время	00:00:00,25
	Истекшее время	00:00:00,23

[Наборданных3] C:\Users\Администратор\Documents\Анжелика Процесс.sav

Итоги по проверке гипотезы

	Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	
1	Распределение Одиночество является одинаковым для категорий Процесс.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,424	

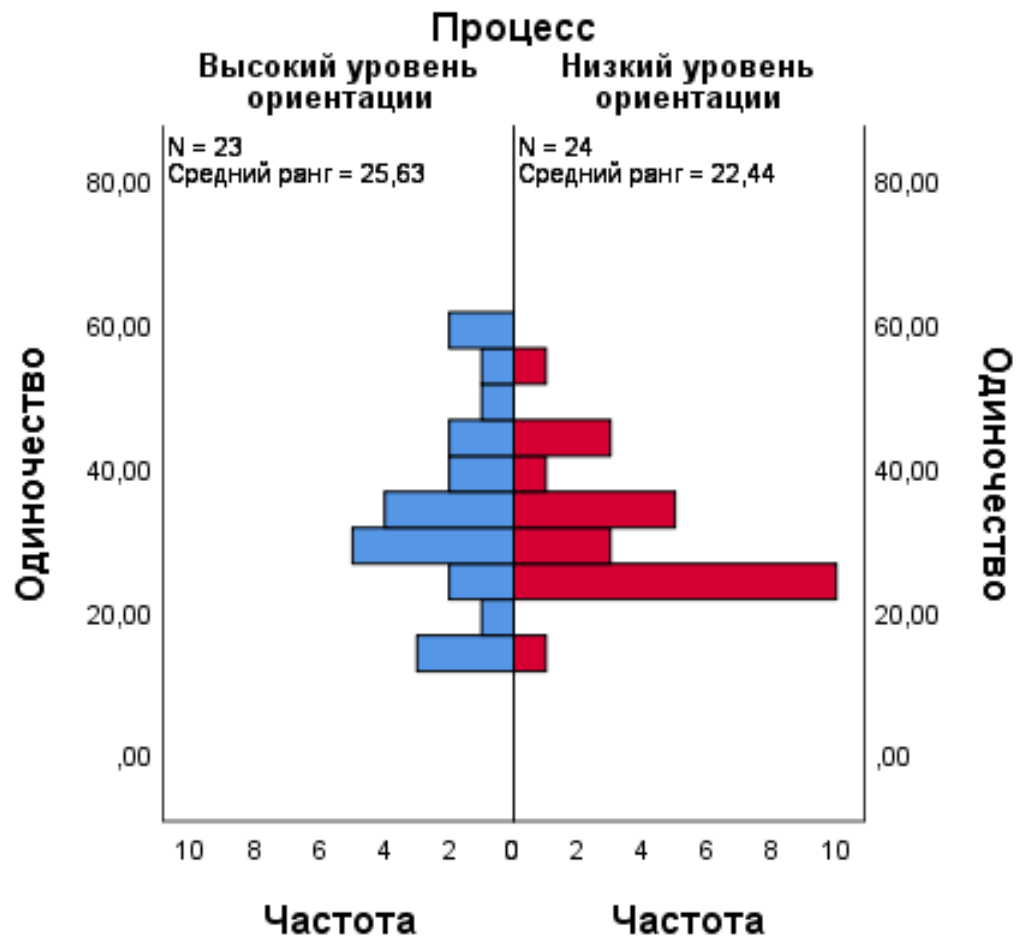
Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок

Одиночество по Процесс

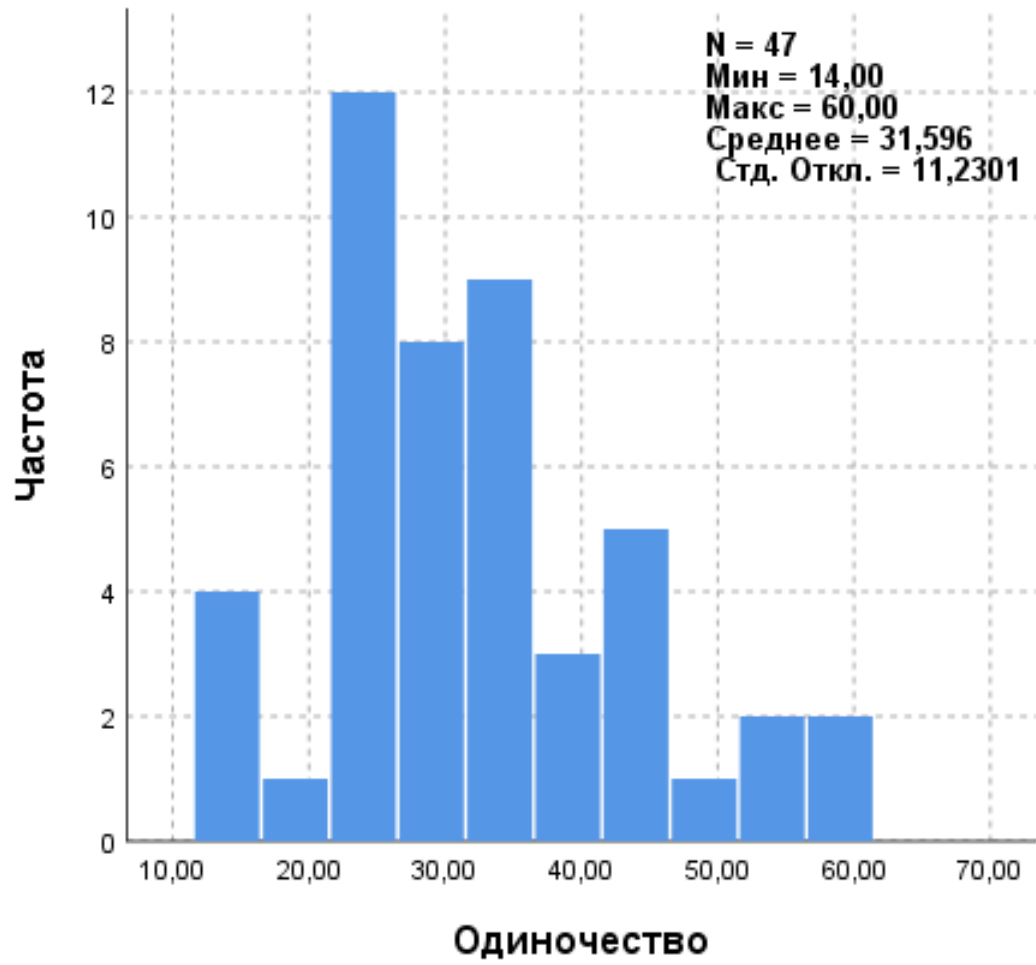
**Сводка U-критерия Манна-Уитни для
независимых выборок**

Всего	47
U Манна-Уитни	238,500
W Вилкоксона	538,500
Статистика критерия	238,500
Стандартная ошибка	46,924
Стандартизованная статистика критерия	-,799
Асимптотическая значимость (2-сторонний критерий)	,424

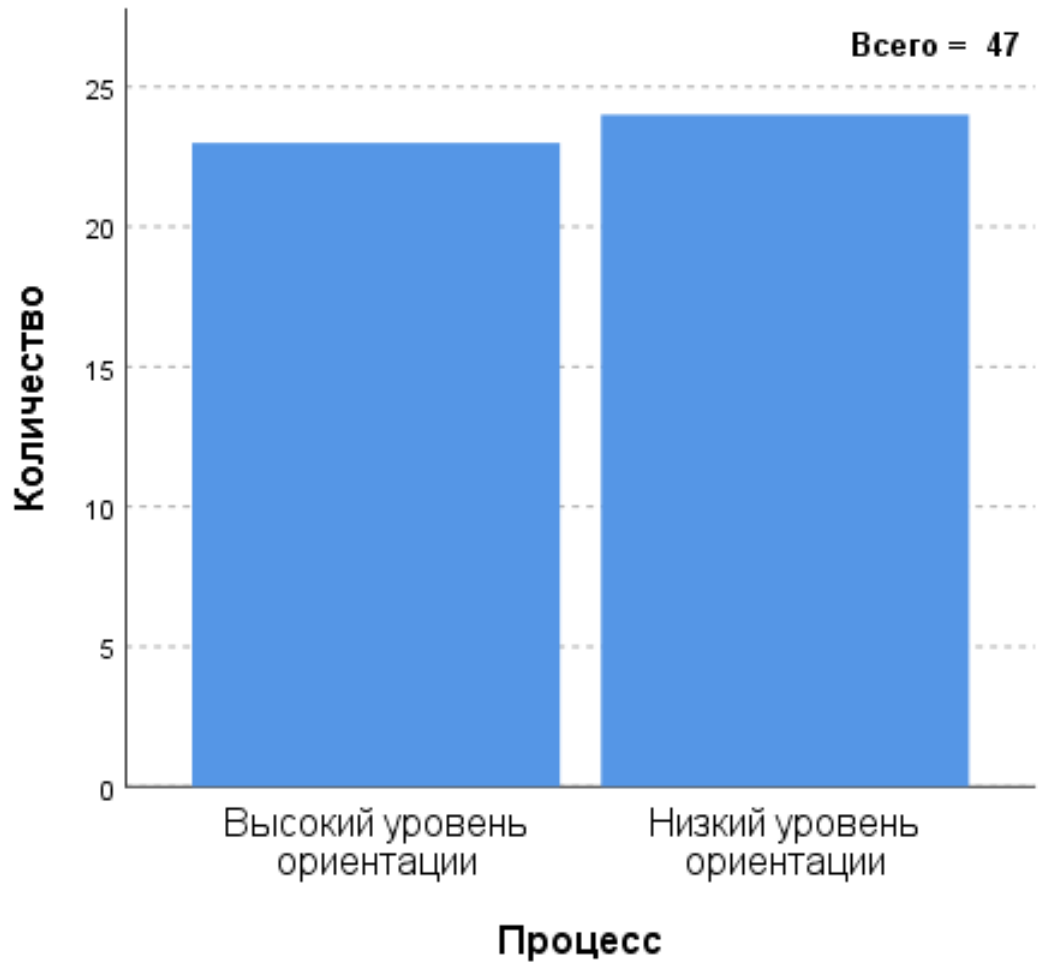
Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок



Информация по количественным полям ...



Информация по категориальным полям Процесс



Примечания

Вывод создан	13-JUN-2019 13:31:57
Комментарии	
Вход- ная	Данные C:\Users\Администра тор\Documents\Анже лика Результат.sav
	Активный набор данных Наборданных2
	Фильтр <нет>

Взвешивание	<нет>
Расщепленный файл	<нет>
Число строк в рабочем файле данных	41
Синтаксис	<pre> NPTESTS /INDEPENDENT TEST (Одиночество) GROUP (Результат) /MISSING SCOPE=ANALYSIS US- ER- MISSING=EXCLUDE /CRITERIA AL- PHA=0.05 CI- LEVEL=95. </pre>
Ресурсы	Процессорное время
	00:00:00,33
	Истекшее время
	00:00:00,26

[Наборданных2] C:\Users\Администратор\Documents\Анжелика Результат.sav

Итоги по проверке гипотезы

	Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	
1	Распределение Одиночество является одинаковым для категорий Результат.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,264	

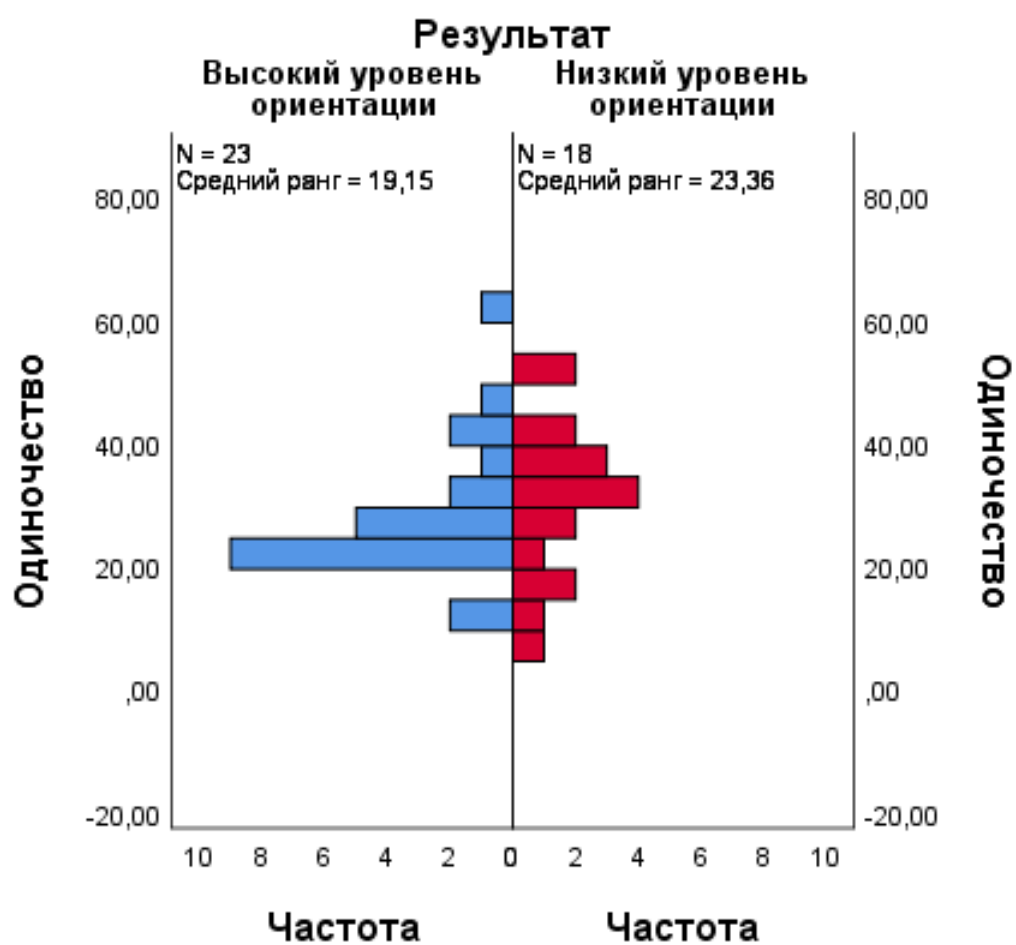
Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок

Одиночество по Результат

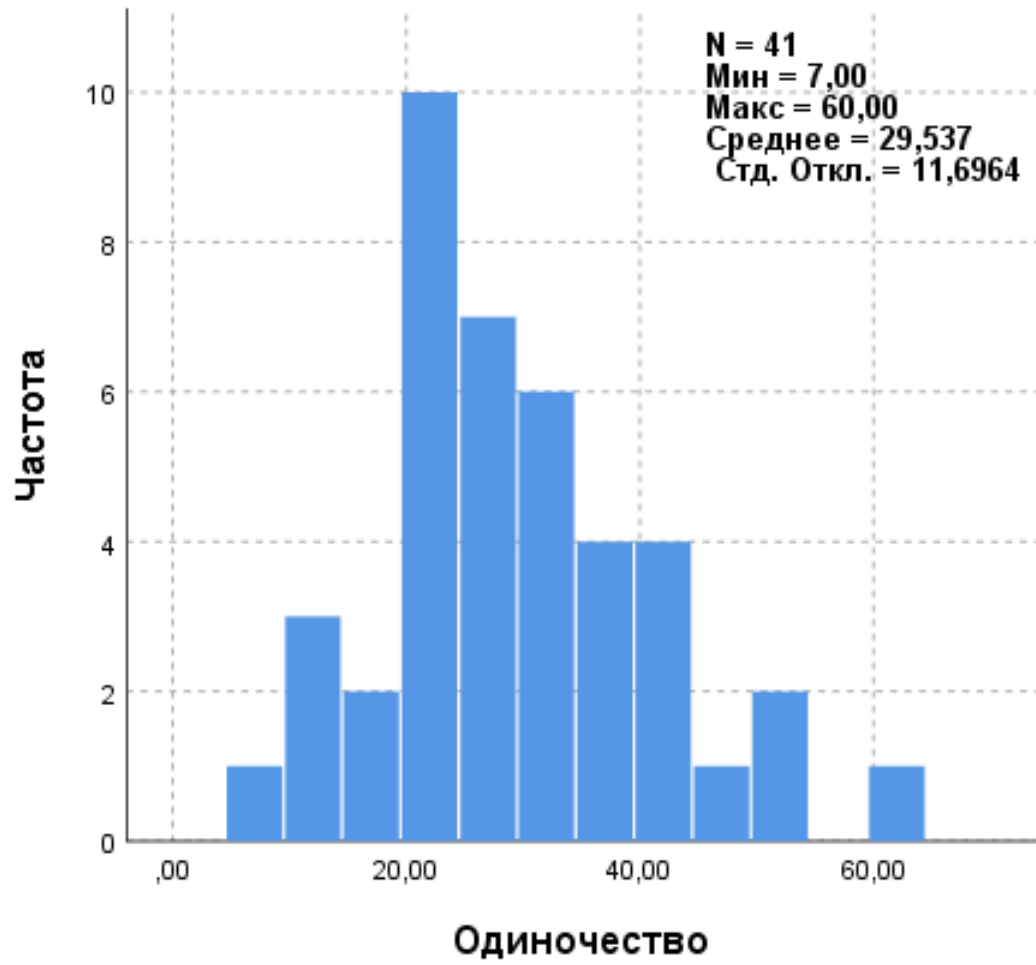
Сводка U-критерия Манна-Уитни для независимых выборок

Всего	41
U Манна-Уитни	249,500
W Вилкоксона	420,500
Статистика критерия	249,500
Стандартная ошибка	38,014
Стандартизованная статистика критерия	1,118
Асимптотическая значимость (2-сторонний критерий)	,264

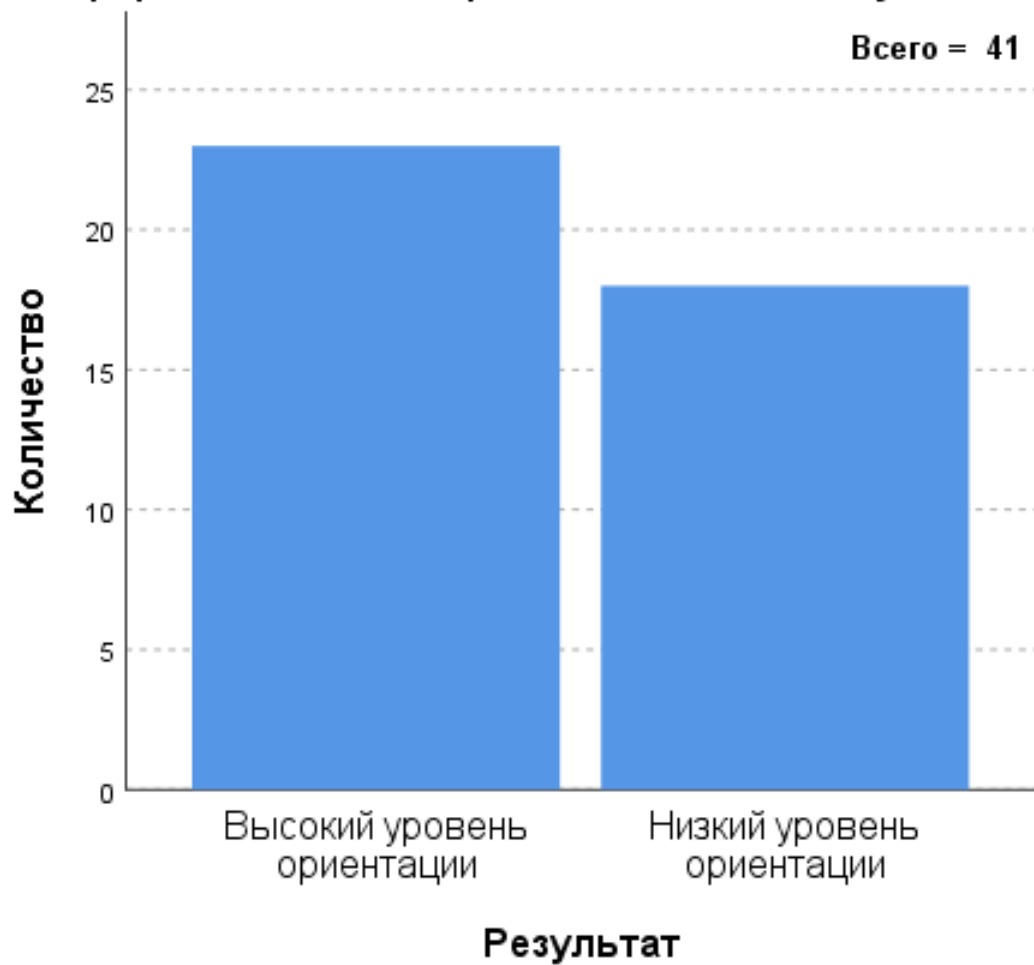
Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок



Информация по количественным полям ...



Информация по категориальным полям Результат



Примечания

Вывод создан	13-JUN-2019 13:33:03
Комментарии	
Вход- ная	Данные C:\Users\Администра тор\Documents\Анже лика Я.sav
	Активный набор данных Наборданных4

Фильтр	<нет>
Взвешивание	<нет>
Расщепленный файл	<нет>
Число строк в рабочем файле данных	33
Синтаксис	<pre> NPTESTS /INDEPENDENT TEST (Одиночество) GROUP (Я) /MISSING SCOPE=ANALYSIS US- ER- MISSING=EXCLUDE /CRITERIA AL- PHA=0.05 CI- LEVEL=95. </pre>
Ресурсы	Процессорное время
	00:00:00,27
	Истекшее время
	00:00:00,23

[Наборданных4] C:\Users\Администратор\Documents\Анжелика Я.sav

Итоги по проверке гипотезы

	Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	
1	Распределение Одиночество является одинаковым для категорий Я.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,842 ^a	

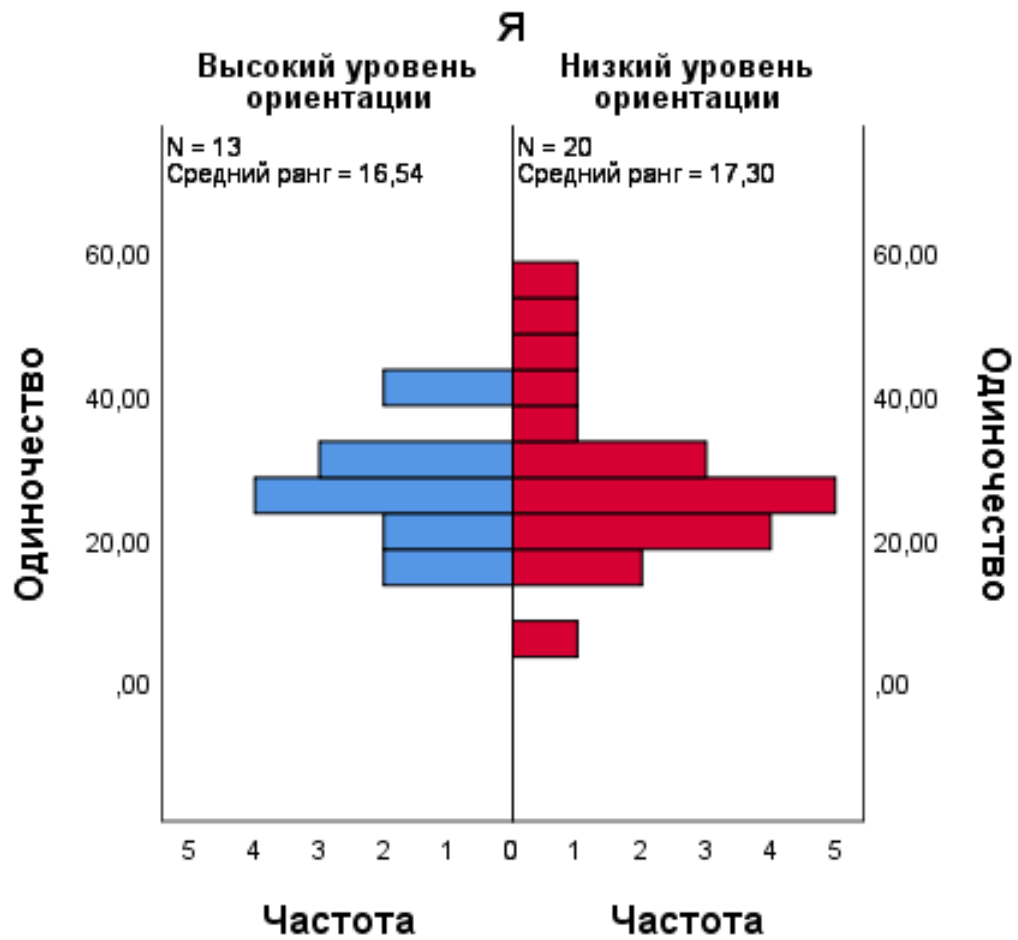
Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок

Одиночество по Я

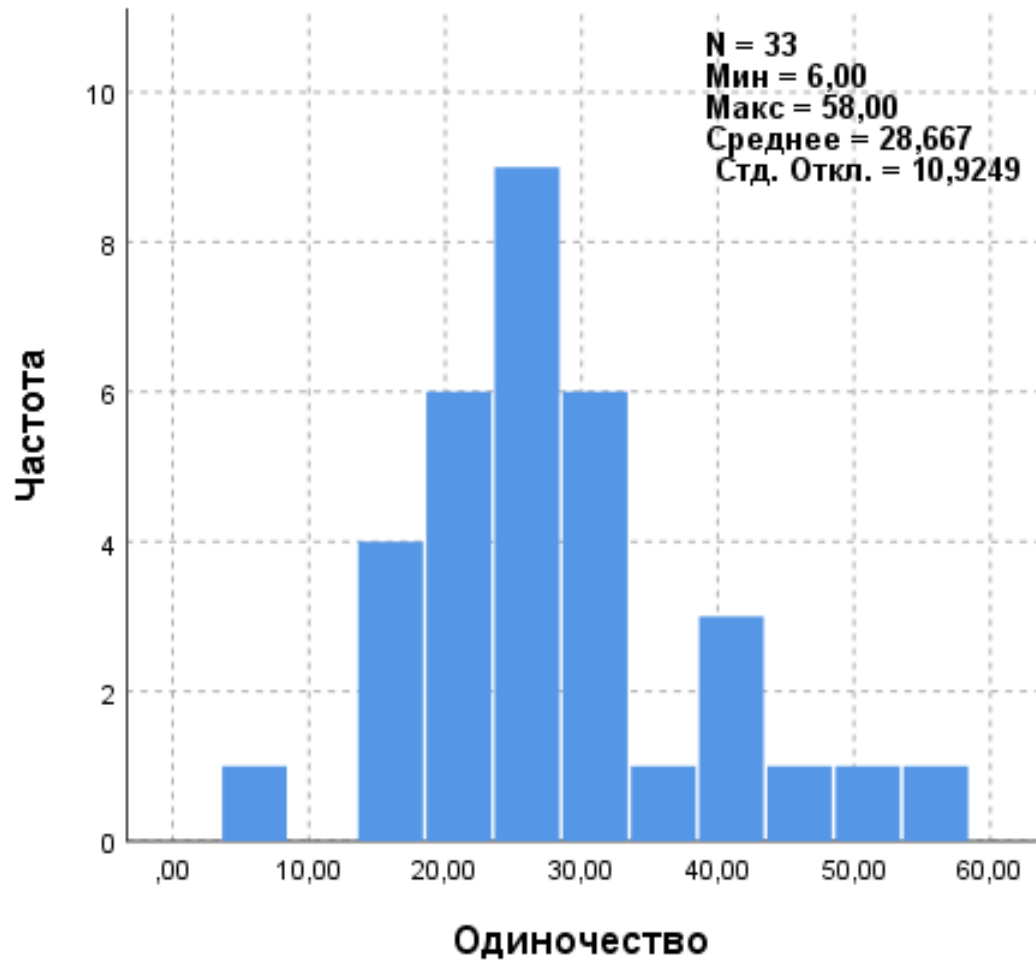
**Сводка U-критерия Манна-Уитни для
независимых выборок**

Всего	33
U Манна-Уитни	136,000
W Вилкоксона	346,000
Статистика критерия	136,000
Стандартная ошибка	27,085
Стандартизованная статистика критерия	,222
Асимптотическая значимость (2-сторонний критерий)	,825
Точная значимость (2-сторонний критерий)	,842

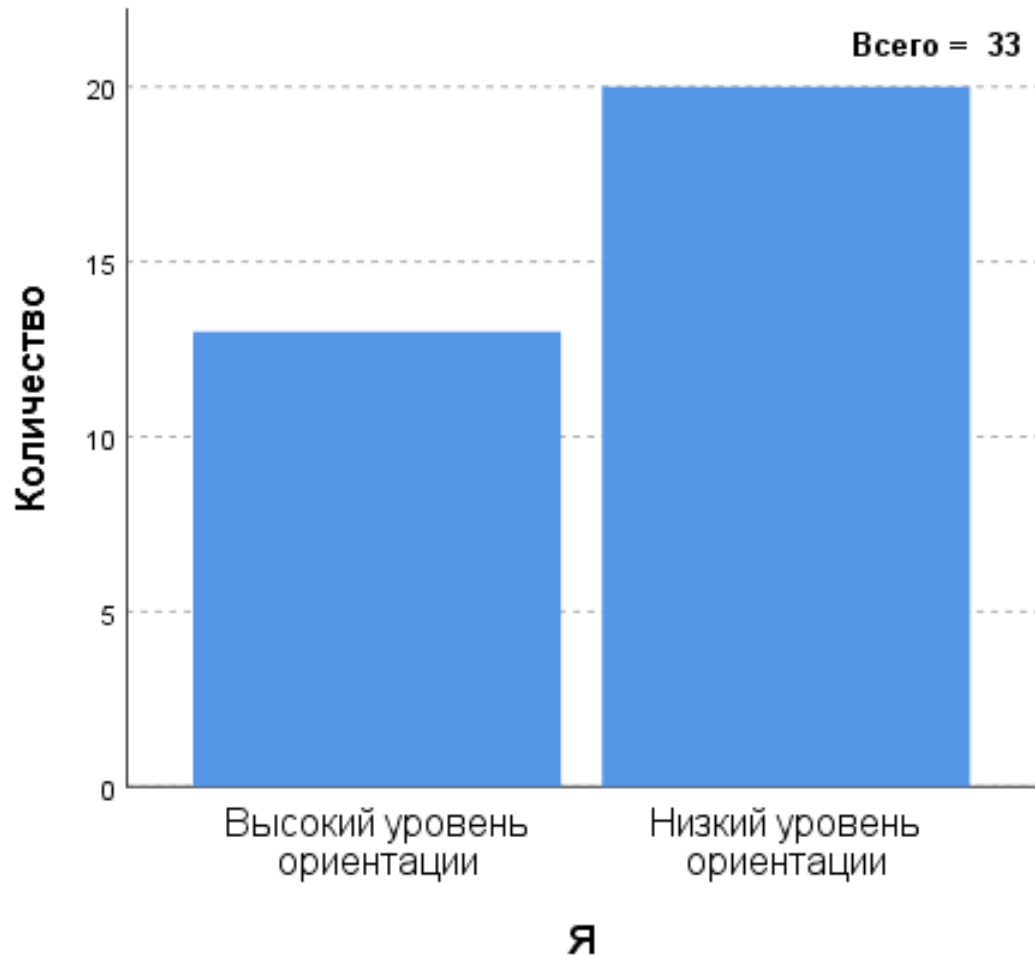
Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок



Информация по количественным полям ...



Информация по категориальным полям Я



Примечания

Вывод создан	13-JUN-2019 13:34:17
Комментарии	
Вход- ная	Данные C:\Users\Администра тор\Documents\Анже лика Жизнь.sav
Активный набор данных	Наборданных5

Фильтр	<нет>
Взвешивание	<нет>
Расщепленный файл	<нет>
Число строк в рабочем файле данных	43
Синтаксис	<pre> NPTESTS /INDEPENDENT TEST (Одиночество) GROUP (Жизнь) /MISSING SCOPE=ANALYSIS US- ER- MISSING=EXCLUDE /CRITERIA AL- PHA=0.05 CI- LEVEL=95. </pre>
Ресурсы	Процессорное время
	00:00:00,27
	Истекшее время
	00:00:00,23

[Наборданных5] C:\Users\Администратор\Documents\Анжелика Жизнь.sav

Итоги по проверке гипотезы

	Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	
1	Распределение Одиночество является одинаковым для категорий Жизнь.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,761	

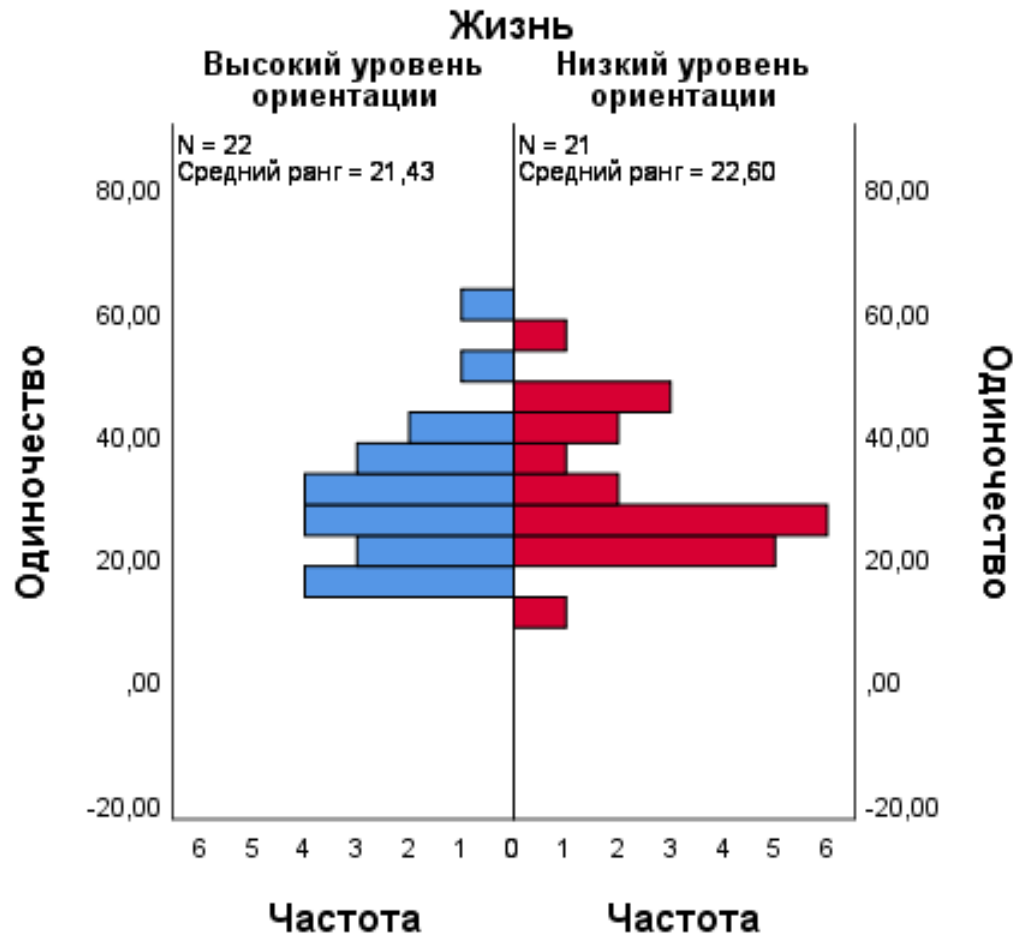
Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок

Одиночество по Жизнь

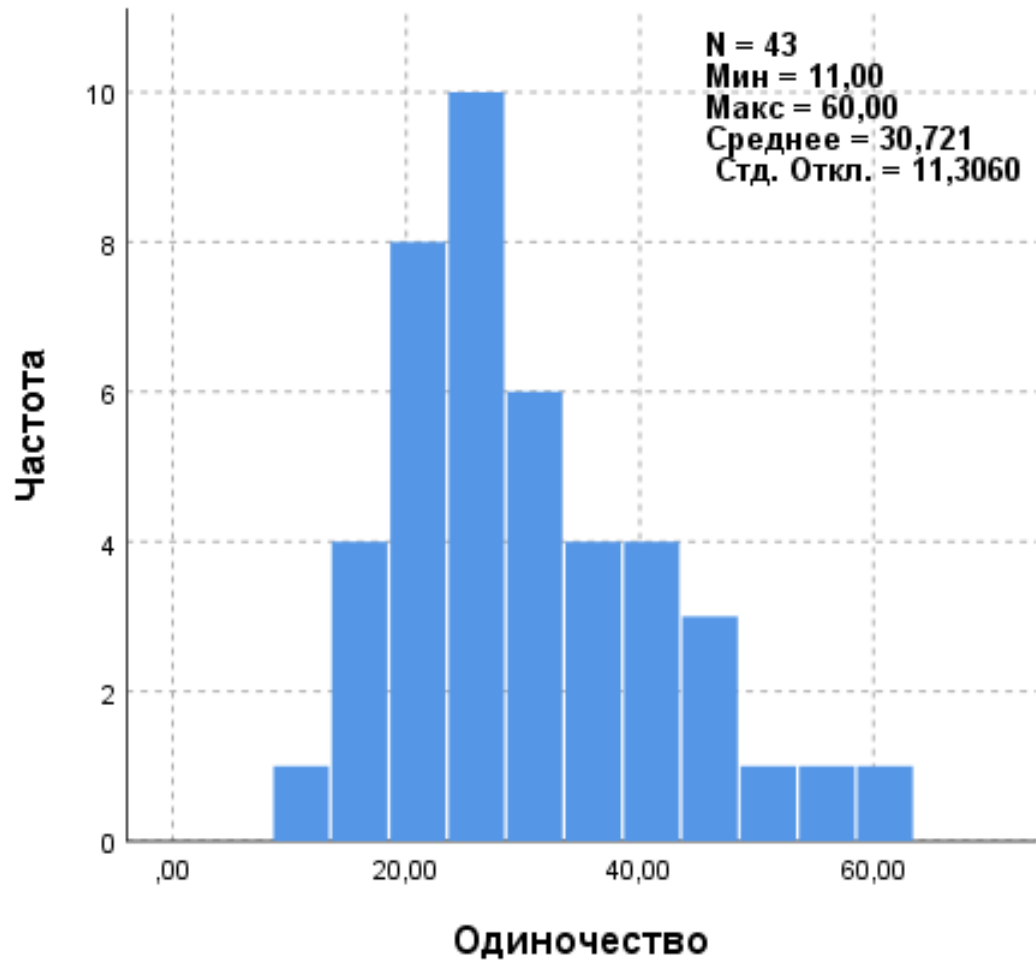
**Сводка U-критерия Манна-Уитни для
независимых выборок**

Всего	43
U Манна-Уитни	243,500
W Вилкоксона	474,500
Статистика критерия	243,500
Стандартная ошибка	41,105
Стандартизованная статистика критерия	,304
Асимптотическая значимость (2-сторонний критерий)	,761

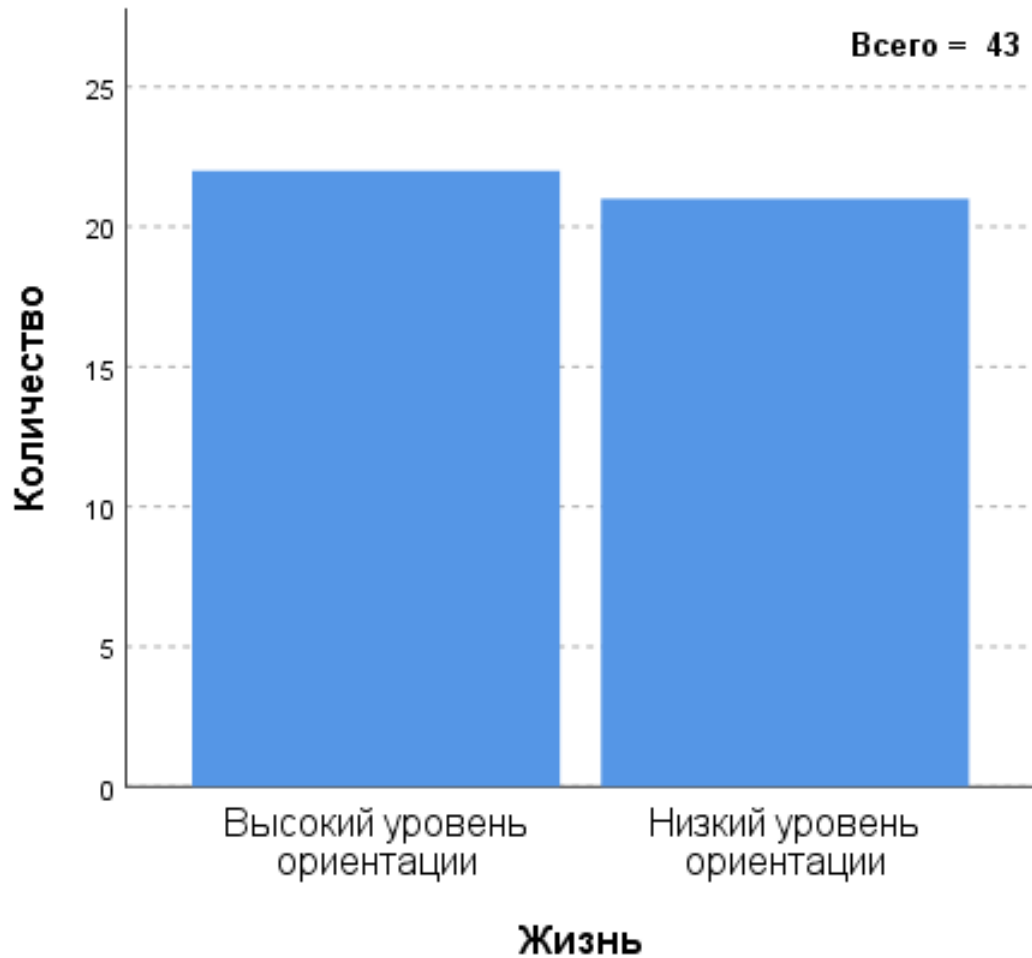
Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок



Информация по количественным полям ...



Информация по категориальным полям Жизнь



Примечания

Вывод создан	13-JUN-2019 13:35:03
Комментарии	
Вход- ная	Данные C:\Users\Администра тор\Documents\Анже лика Осмыслен- ность.sav
Активный набор данных	Наборданных7

Фильтр	<нет>	
Взвешивание	<нет>	
Расщепленный файл	<нет>	
Число строк в рабочем файле данных	39	
Синтаксис	<pre> NPTESTS /INDEPENDENT TEST (Одиночество) GROUP (Осмысленность) /MISSING SCOPE=ANALYSIS US- ER- MISSING=EXCLUDE /CRITERIA AL- PHA=0.05 CI- LEVEL=95. </pre>	
Ресурсы	Процессорное время	00:00:00,25
	Истекшее время	00:00:00,23

[Наборданных7] C:\Users\Администратор\Documents\Анжелика Осмысленность.sav

Итоги по проверке гипотезы

	Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	
1	Распределение Одиночество является одинаковым для категорий Осмысленность.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,392 ^a	

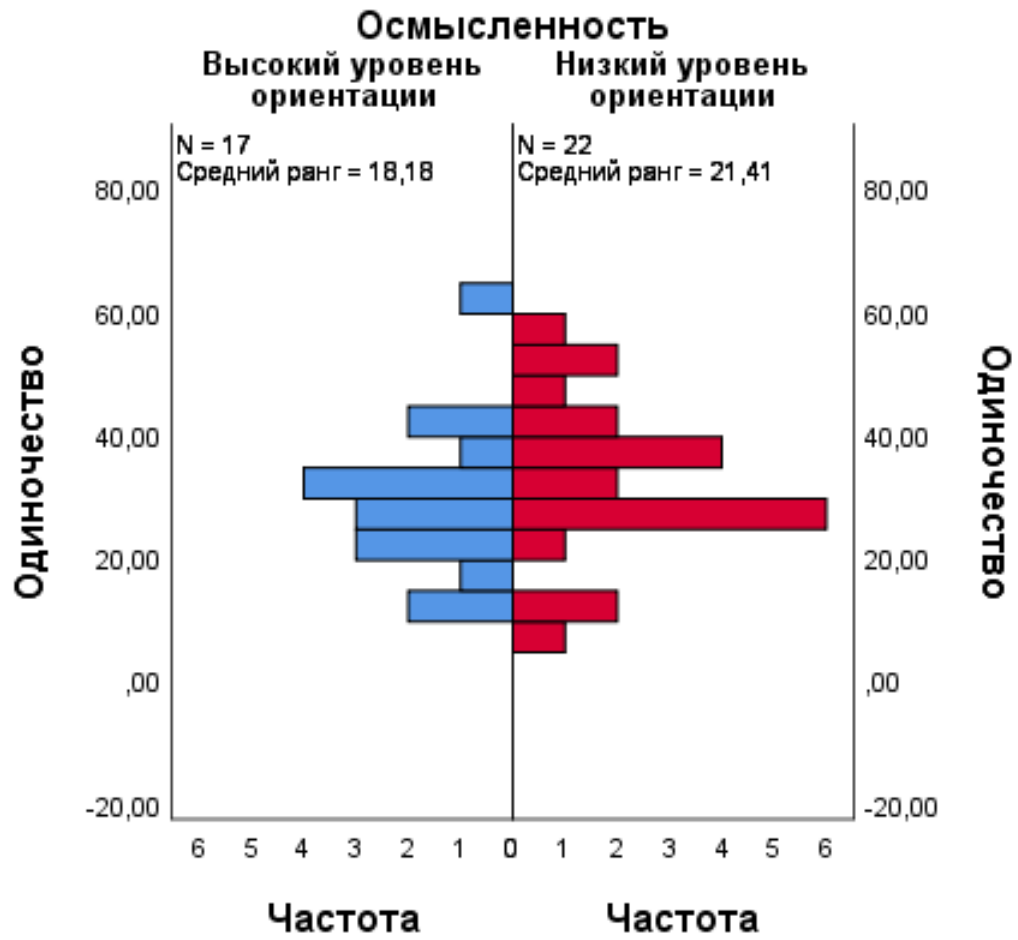
Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок

Одиночество по Осмысленность

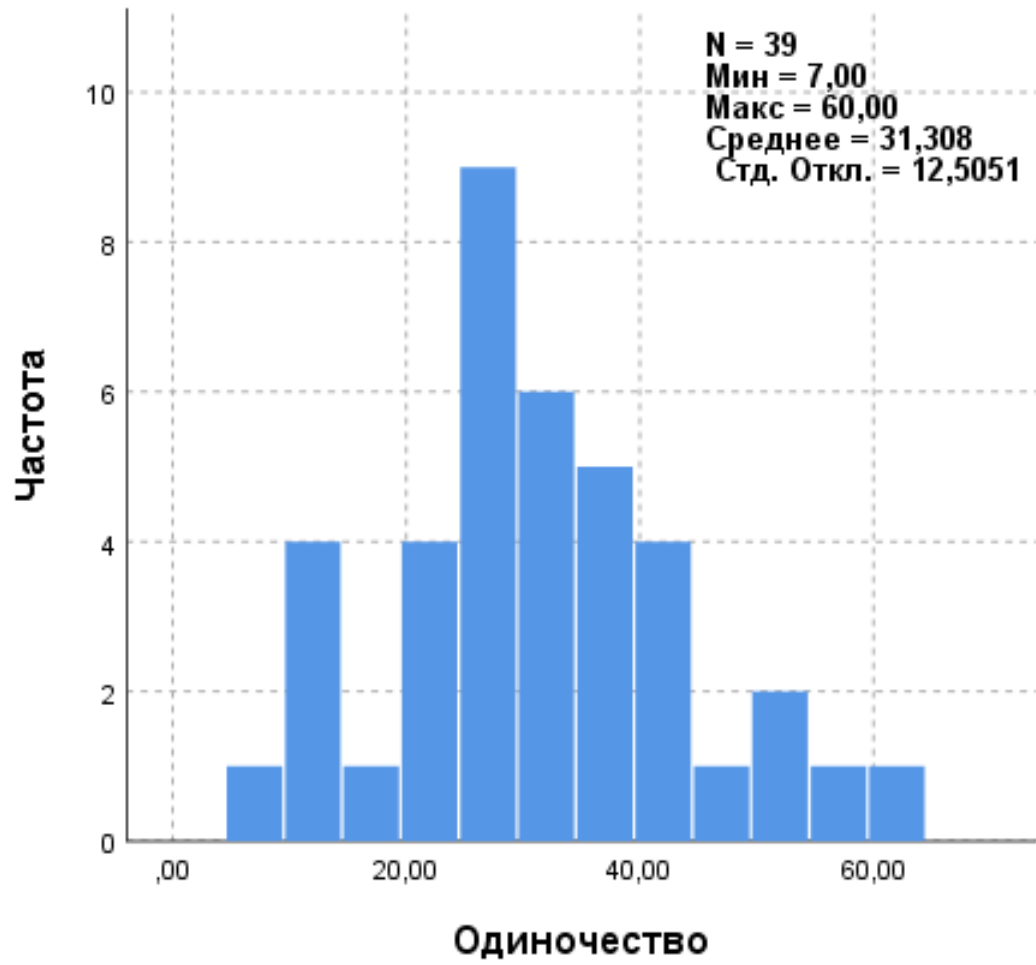
**Сводка U-критерия Манна-Уитни для
независимых выборок**

Всего	39
U Манна-Уитни	218,000
W Вилкоксона	471,000
Статистика критерия	218,000
Стандартная ошибка	35,253
Стандартизованная статистика критерия	,879
Асимптотическая значимость (2-сторонний критерий)	,379
Точная значимость (2-сторонний критерий)	,392

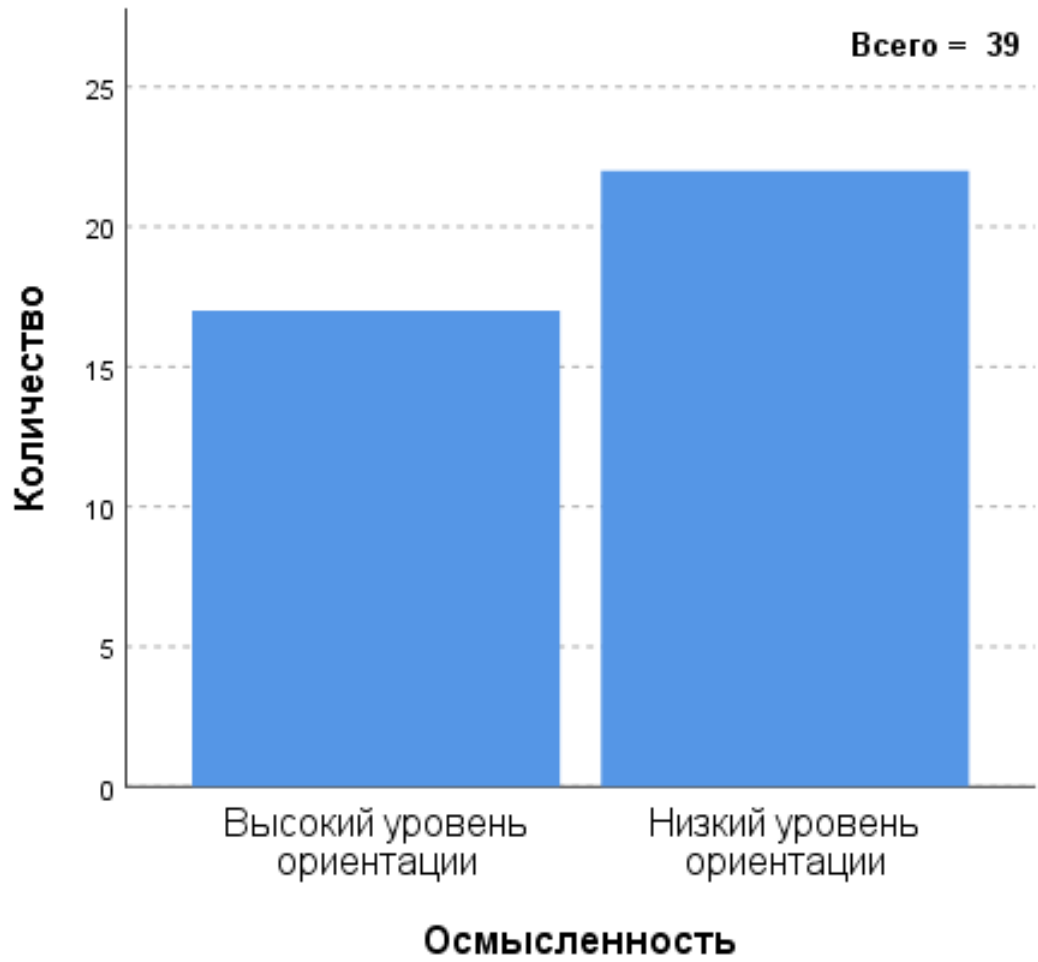
Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок



Информация по количественным полям ...



Информация по категориальным полям ...



Приложение 4

Программа по профилактике переживания чувства одиночества старшеклассниками

Цель – формирование у старшеклассников смысложизненной ориентации «цели в жизни».

Задачи программы:

- 1) осознание необходимости построения жизненных перспектив;
- 2) осознание желаний и соотнесение их со своим будущим; соподчинение целей;
- 3) развитие произвольного удержания одной и нескольких целей для решения поставленной задачи;
- 4) осознание постановки жизненно важных задач в виде схем будущих перспектив;
- 5) разработка способов и путей их достижения; определение частных (сопутствующих) целей на пути достижения важных целей;
- 6) активизация процессов целеполагания;
- 7) отработка умений постановки реальных, достижимых целей; определение жизненно важных планов и программ;
- 8) отработка умений позитивного отношения к своему будущему; активизация поиска средств и способов для успешного достижения цели;
- 9) осознание своей жизненной позиции;
- 10) развитие уверенности, формирование своих взглядов, адекватной самооценки, отработка навыков положительного отношения к себе;
- 11) осознание своего внутреннего состояния, повышение способности к преодолению внутренних и внешних препятствий, осознание и положительное ожидание будущего;
- 12) выработка навыков анализа условий для достижения целей, критериев успешности, способности сопоставления промежуточных результатов с ожидаемыми результатами достижения цели.

Тематическое планирование

№ п\п	Тема занятия	Содержание занятия	Кол-во часов
1	Вводное	Упражнение «Знакомство» Упражнение «Передай рисунок» Упражнение «Самый...»	1
2	Завтра	Упражнение «Меняются те, кто...» Упражнение «Завтра» Упражнение «Комплимент»	1

3	Мои планы	Упражнение «Броуновское движение» Упражнение «Мой жизненный путь» Упражнение «Первое воспоминание»	1
4	Профессиональные планы	Групповая дискуссия «Планы на будущее» Психодиагностическая методика «Якоря карьеры» Ролевая игра «Труженик, лентяй, бездарность» Упражнение Коллаж «Счастье».	1
5	Память	Упражнение «Восемь «горячих» стульев». Упражнение «Память сердца»	1
6.	Мое призвание	Опросник Кабардовой Групповая дискуссия Профориентационная игра «Самая-самая»	1
7	Образ будущего	Упражнение «Моя дорога в будущее» Упражнение «Моя лучшая жизнь»	1
8.	С кем идти в будущее	Упражнение «Спутники жизни» Упражнение «Жизненная позиция»	1
9.	Будущее	Упражнение «Жизненные проблемы» Упражнение «Ассоциации»	1
10.	Итоговое	Упражнение «Будущее начинается сегодня». Рефлексия цикла занятий	1
Всего:			10 .

Содержание занятий

Занятие 1 Вводное

Материалы: бумага, мел и доска, слайд: «Каждый день Бог посылает нам - вместе с солнцем - возможность изменить всё то, что делает нас несчастными. И каждый день мы пытаемся притвориться, будто не замечаем этой возможности», ручка и бумага – для ведущего.

Упражнение «Знакомство» (самопрезентация, выбор игровых имен, определение правил работы в группе: конфиденциальность, активность, «стоп», открытость и честность, безоценочное общение, выработка ритуала завершения).

Упражнение «Передай рисунок» (по хлопку ведущего учащиеся начинают рисовать, по следующему хлопку передают свой лист соседу слева, он должен дорисовать рисунок). Упражнение заканчивается, когда лист возвращается к хозяину. Обсуждение:

- Кто-то из Вас хочет дополнить свой рисунок, изменить что-то в нем или нарисовать новый?
- Изменилось ли Ваше эмоциональное состояние?
- Трудно ли было поддержать тему другого человека?
- Что произошло в нашей группе? Было ли у Вас ощущение, что Вы – одна команда, пытающаяся достичь единой цели?

Упражнение «Самый...» Каждый из участников по очереди продолжает фразу «Я – самый...»

В ходе упражнения могут быть выявлены «проблемные зоны» участников, например, если кто-либо указывает негативные черты либо затрудняется с ответом. Ведущему следует обращать внимание на таких людей, не фиксируя их особенности вслух, а отмечая в качестве потенциальных участников для последующих упражнений, носящих психотерапевтический характер.

В качестве обратной связи предлагается ответить на вопросы:

Каково было выполнять правила?

Применяем ли мы такие правила в жизни?

А что было бы, если бы применяли все?

Обратная связь и рефлексия занятия

Что для Вас было интересно на сегодняшнем занятии, а что нет?

Какие чувства Вы испытывали при выполнении упражнений?

Какова для Вас ценность данного занятия?

Что произошло с нашей группой в течение занятия?

Какие у Вас есть пожелания и предложения ведущему?

7 Ритуал прощания

Занятие 2Завтра

Материалы: бумага ручки.

Упражнение «Меняются те, кто...»

Проводится в круг. Ведущий стоит в центре круга, он говорит, кто будет меняться местами, называя те или иные характеристики. Во время смены мест водящий должен успеть занять чье-то временно освободившееся место. Оставшийся без места становится водящим.

Упражнение «Завтра»

В ходе упражнения определяются ожидания и представления участников тренинга о своей жизни на ближайшую перспективу, создаются условия для саморефлексии собственных жизненных представлений.

Ведущий раздает всем по листочку бумаги и просит написать на этом листочке слово «завтра» и придумать несколько ассоциаций, которые вызывает это слово. Обсуждение:

- Назовите те ассоциации, которые у Вас возникали на слово «завтра».
- Легко ли было найти свои ассоциации к слову «завтра»?
- Что Вы чувствовали, когда у Вас возникали ассоциации?

Идея упражнения: у каждого человека есть своя картина мира, свое видение будущего. От того, каким мы представляем свое будущее, зависит то, каким оно будет. Подумайте над этим. После упражнения тренер просит отдать заполненные листы с ассоциациями ему (для использования на следующих занятиях)

Упражнение «Комплимент»

Упражнение обогащает представления о себе у участников группы, повышает самооценку. По очереди надо искренне сказать соседу справа что-то приятное о нем, сделать комплимент. Затем «направление» меняется.

Обратная связь и рефлексия занятия

Что для Вас было интересно на сегодняшнем занятии, а что нет?

Какие чувства Вы испытывали при выполнении упражнений?

Какова для Вас ценность данного занятия?

Что произошло с нашей группой в течение занятия?

Какие у Вас есть пожелания и предложения ведущему?

Занятие 3 Мои планы

Упражнение «Броуновское движение»

Участники с закрытыми глазами бродят по игровому пространству ищут на ощупь участника, например, с часами. Найдя, пристраиваются за ним или за последним. Таким образом, все участники должны выстроиться в «цепочку».

Упражнение «Мой жизненный путь»

Оборудование: лист бумаги и карандаш для каждого участника.

Надо изобразить на бумаге карту собственной жизни, на которой будут отмечены основные «перевалочные пункты» жизненного маршрута — 10 наиболее значимых событий прошлого, настоящего и будущего. В начале карты ставится дата рождения, в конце — ожидаемая продолжительность жизни. Все остальные обозначения на карту жизни наносятся по усмотрению участника, также необходимо обозначить на карте жизненные опасности, которые придется преодолеть.

Затем в парах идет презентация «карт».

Упражнение «Первое воспоминание»

Направлено на развитие временной перспективы, упорядочение субъектной картины жизненного пути, коррекцию эмоциональных травм, осознание индивидуального стиля и смысла жизни, повышение общей осмысленности жизни.

Ведущий предлагает мысленно вернуться в детство и воскресить в памяти свои первые воспоминания. Какое событие на ум приходит первым? Кто участвовал в этом событии? Какие переживания оно вызвало в то время? Какие чувства оно рождает сейчас?

Затем участники рассказывают о своих ранних воспоминаниях. Ведущий и группа задают вопросы Например:

Ускользают ли какие-то детали этого события от внимания?

Повлияло ли это событие на дальнейший ход твоего жизненного пути?

Есть ли связь между переживаниями той поры и твоим сегодняшним восприятием жизни?

Сейчас есть у тебя чувства, подобные тем ранним переживаниям, и при каких событиях?

Не находите ли Вы связи между Вашими сегодняшними целями жизни и мировосприятием эпохи детства?

Есть ли связь между тем, как ты понимаешь смысл жизни, и ранними воспоминаниями?

Занятие 4 Профессиональные планы

Групповая дискуссия «Планы на будущее»

Обсуждаются вопросы: приходилось ли вам строить планы, насколько они далеки, реалистичны и т.д.

Психодиагностическая методика «Якоря карьеры»

Цель: диагностика ценностных ориентаций в профессии

Ролевая игра «Труженик, лентяй, бездарность»

В ходе игры анализируются стереотипы отношения к профессии людей с разными жизненными ориентациями, делается вывод о том, что в профессии может быть счастлив только труженик.

Упражнение Коллаж «Счастье». Из цветной бумаги, журналов, ватмана и клея нужно сделать совместный коллаж на тему «Счастье». Обсуждение:

- Как Ты думаешь, на что направлено это упражнение?

- Удалось ли тебе принять участие в этом упражнении?

- Что тебе помешало?

- Что ты сейчас чувствуешь?

- Совпадает ли твое восприятие счастья с идеей, которую мы видим на ватмане?

Что надо сделать, чтобы это реализовать?

Что ты уже начал для этого делать?

Занятие 5 Память

Упражнение «Восемь «горячих» стульев».

Направлено на осознание личностного смысла жизненных событий.

Оборудование: 8 стульев, таблички с названиями событий.

Ставится в ряд 8 стульев. К спинке каждого стула крепится табличка с полным названием или условным обозначением события:

- грусть, печаль, тоска: самое грустное событие жизни;
- радость, счастье, ликование: самое радостное событие жизни;
- страх, ужас: самое экстремальное событие жизни, которое воспринималось угрожающе;
- самое смешное событие в жизни;
- удивление: самое неожиданное событие в жизни;
- стыд, вина, раскаяние, смущение: самое позорное событие жизни;
- вдохновение: самое воодушевляющее, как подъем душевных сил;
- тревога, волнение: самое волнующее событие в жизни.

Ведущий предлагает одному из участников занять определенный стул и рассказать группе о соответствующем событии жизненного пути. Далее участник пересаживается на другой стул (по желанию) и рассказывает о надлежащем событии.

Упражнение «Память сердца»

Направлено на осмыслении собственных экзистенциальных переживаний и жизненного опыта.

Ведущий говорит, что все события находят свое отражение в наших эмоциях, чувствах, переживаниях и предлагает вспомнить событие, которое оставило след в сердце. С помощью красок надо изобразить память своего сердца. Обсуждение

- Легко ли было изобразить память своего сердца на бумаге?
- Что Вы чувствовали, когда рисовали, какие эмоции у тебя твой рисунок?
- Что происходило с Вашим телом, что оно чувствовало?
- Что дают тебе твои воспоминания?
- Какое значение имеют для тебя те воспоминания, которые есть в твоём сердце?
- Что показало тебе это упражнение?

Идея упражнения: события, происходящие с человеком, формируют его жизненный опыт, а значит и его самого. Принятие своего прошлого, осознание его ценности является основополагающей базой для осмысленной жизни, в которой все, что происходит с человеком, имеет право быть».

Занятие 6 Мое призвание

Опросник Кабардовой для определения умений, отношения и делания в разных сферах профессиональной деятельности.

Групповая дискуссия о важности сопоставления индивидуальных особенностей людей с требованиями профессий.

Профориентационная игра «Самая-самая»

В ходе игры ведущий предлагает некоторые необычные характеристики профессий, а участники по очереди называют те профессии, которые в наибольшей степени данной характеристике подходят, что повышает осознание особенностей профессий.

Занятие 7 Образ будущего

Упражнение «Моя дорога в будущее»

Ведущий предлагает представить образ Вашего будущего подумать, какие шаги принимать, чтобы прийти в будущее и достичь своей цели, нарисовать на листах свои шаги по дороге в будущее, изображать их в виде символов, цвета или образов. Обсуждение:

- Легко ли было изобразить свои шаги в будущее на листе?
- Что происходило с тобой, что ты чувствовал, когда выполнял это упражнение?
- Что ты чувствуешь, когда смотришь на свой рисунок? Все ли то, что ты хотел, ты изобразил на листе?
- Что показало тебе это упражнение?

Упражнение «Моя лучшая жизнь».

Ведущий спрашивает, отдают ли участники себе отчет во всех последствиях реализации своих жизненных целей, в том, как воплощение этих целей изменит их самих. Предлагается немного помечтать, воссоздавая в воображении ту жизнь, которая сложится вследствие реализации заветного смысла жизни. Используются релаксационные техники, рисуются мысленные картинки. Обсуждение:

- Кто кроме Вас присутствовал в кинозале при просмотре фильма о Вашем будущем? Почему?
- Симпатичен ли Вам по личным качествам тот человек, которым Вы станете в результате осуществления смысла своей жизни?
- Желаете ли вы что-нибудь изменить?
- Научились ли Вы конструктивно решать свои жизненные проблемы в будущем?
- Каким временем датируются события кинофильма: эта весьма отдаленное будущее или не очень?

Какие чувства Вы испытывали при просмотре фильма о собственном будущем?

Можно порекомендовать данное упражнение в качестве каждодневной практики. Однако необходимо предупредить, что грезить о лучшем будущем – еще вовсе не значит приблизить его: важно не только ежедневное воскрешение в себе чувства будущего, сколько действенное созидание лучшей жизни.

Занятие 8 С кем идти в будущее

Упражнение «Спутники жизни»

Ведущий сравнивает человеческую жизнь с длительным путешествием, отправляясь в которое надо найти себе верного спутника. Надо выбрать из членов группы тех людей, которые могли бы претендовать на место спутников Вашей жизни и обосновать свой выбор.

Упражнение «Жизненная позиция»

Каждый участник с помощью пантомимы демонстрирует свою жизненную позицию и идеальную. Члены группы дают оценку актуальной и идеальной жизненной позиции участника по биполярным признакам.

Занятие 9 Будущее

Упражнение «Жизненные проблемы»

Участникам предлагается кратко описать актуальную в настоящий момент жизненную проблему. После этого листы перемешиваются и вытягиваются участниками из общей стопки наугад. Получив проблему, участник обязан рассказать о ней так, как будто это его собственная проблема и предложить конкретные пути её решения.

Упражнение «Ассоциации»

Ведущий предлагает написать на листочке слово «будущее» и придумать несколько ассоциаций, которые возникают, когда Вы слышите это слово. Обсуждени:

- Легко ли было найти свои ассоциации к слову «будущее»?
- Что Вы чувствовали, когда у Вас возникали ассоциации?

«Теперь попрошу достать ассоциации к слову «завтра», которые у Вас возникали в начале тренинга. Сравните, что-то изменилось?

- Что Вы увидели?
- Что Вы чувствуете?
- Какие мысли у Вас возникают?

Занятие 10 Итоговое

Упражнение «Будущее начинается сегодня».

Ведущий предлагает участникам обратиться к тем целям изложенным на бумаге в предыдущем упражнении, дополнить и откорректировать. Затем по поводу каждого действия из списка необходимо задаться рядом вопросов:

- Могу ли приступить к реализации данного действия уже сегодня?
- Что заставляет меня отсрочить реализацию данного пункта жизненной программы?
- Насколько плачевными могут быть последствия промедления с осуществлением данного жизненного действия?

Фиксируются ответы, которые заметно улучшат показатели самоанализа:

Жизненное действие

Срок начала

выполнения

Причины промедления

Рефлексия цикла занятий

Участники по кругу отвечают на вопросы:

Что ты ожидал(а) от тренинга?

Что вы узнали о себе?

Какие вещи вы стали переживать легче?

Какие вещи вы стали переживать труднее?

Как вы собираетесь использовать то, чему научились в группе?

Соответствовало ли то, что было на тренинге, твоим ожиданиям?

Поменялся(ась) ли ты (как человек, как личность) за время тренинга?

Если поменялся(ась), то что с тобой произошло?

Что бы ты хотел(а) пожелать себе? Другим участникам тренинга? Ведущему?