МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «СЕВЕРО-ОСЕТИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИМЕНИ КОСТА ЛЕВАНОВИЧА ХЕТАГУРОВА»

Факультет психолого-педагогический

Кафедра педагогики и психологии

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

Диагностика и коррекция чувства одиночества   
в подростковом возрасте

Исполнитель:

студент 4 курса

очной формы обучения

направления подготовки

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

профиль Психология образования

Гатикоев Сослан Иржикович \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Научный руководитель:

Кандидат пед. наук, доцент,   
Малиева З. К. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«Допущена к защите»

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ д. п. н., проф. Б.А. Тахохов

Владикавказ 2018

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| ВВЕДЕНИЕ……………………………………………………………………3 | 3 |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ОДИНОЧЕСТВА ПОДРОСТКОВ…………………………………………………………………. | 7 |
| 1.1. Сущность и причины возникновения состояния одиночества личности……………………………………………………………….…….. | 7 |
| 1.2. Социальные и индивидуально-психологические факторы возникновения чувства одиночества в подростковом возрасте….…......... | 12 |
| ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ОДИНОЧЕСТВА ПОДРОСТКОВ……………………... | 22 |
| 2.1. Психолого-педагогические условия коррекции одиночества в подростковом возрасте ……………………….…………………………..… | 22 |
| 2.2. Методика и организация экспериментального исследования…… | 36 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ…………………………………………………………….. | 45 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ………..……………………………….……… | 49 |

**ВВЕДЕНИЕ**

Актуальность проблемы. Тенденции развития современного общества позволяют констатировать колоссальное расширение информационного поля личности посредством влияния Internet, мультимедийных технологий, электронных СМИ, охватывающих все стороны общественной жизни и становящихся предпосылками «безграничной» информационной коммуникации. Не выходя из дома личность может получать любые сведения, любого характера, посещать виртуальные музеи, библиотеки, магазины и т. п.

Но наряду с положительными сторонами технологические новации принесли с собой проблему межличностного общения, маргинализацию личности, глобальную актуализацию компьютера и СМИ в диалоге с человеком-потребителем. Последствиями информатизации общества становится рост социальной разобщенности людей, обострение проблемы одиночества, которая приобретает сегодня глобальный характер. В зависимости от характера переживаний, мыслей и отношения человека к данному феномену одиночество можно представить, с одной стороны, как патологию, с другой – как необходимый элемент становления человека. Однако, в большинстве случаев, одиночество рассматривается как тяжелое эмоциональное переживание обособленности, оторванности личности от социума, которое овладевает ее чувствами, мыслями, негативно отражается на психическом состоянии, вызывает отклонения в ментальной и социальной сфере.

Особо остро проблема одиночества ощущается в подростковом возрасте. Это связано с ростом потребности в общении, признании и принятии, характерным для данного возраста. С другой стороны, развитие рефлексии, переход на новый уровень самосознания, дисгармония физического состояния и психического развития, экстраполируется на внешний мир, который начинает представляться угрожающим и враждебным. Актуальность исследования данной проблемы связано с тем, что переживание одиночества может трансформироваться в устойчивое отрицательное психическое состояние, которое негативно отразится на психическом состоянии подростка и, с большой вероятностью, может стать препятствием для его дальнейшего развития.

Исследованием проблемы одиночества в подростковом возрасте занимались как зарубежные (В. Бунгард, Т.Б. Джонсон, У.А. Садлер, Г.С. Салливан, Р.С. Вейс, К.Мустакас, Ф. Шейвера, Э. Фромм, К. Ясперс и др.), так и отечественные ученые (О.Б. Долгинова, Т.В. Драгунова, И.С. Кон, С.Г. Корчагина, С.В. Малышева, Н.А. Рождественская и др.)

Проведенный нами анализ литературы показал, что в большинстве работ констатируется наличие проблемы одиночества подростков; отсутствуют работы, занимающиеся исследованием психолого-педагогических условий коррекции чувства одиночества у подростков.

Проблема исследования: каковы психолого-педагогические условия коррекции чувства одиночества подростков. Решение этой проблемы составляет цель исследования.

Объект исследования: чувство одиночества подростков.

Предмет исследования: психолого-педагогические условия, способствующие коррекции чувства одиночества у подростков.

Гипотеза исследования: психолого-педагогическая коррекция чувства одиночества у подростков будет эффективна при соблюдении следующих условий:

- своевременной диагностике социально-педагогических детерминант возникновения одиночества;

- организации педагогических условий, реализации коррекционной программы;

- повышении психолого-педагогической грамотности педагогов и родителей.

Задачи исследования:

- изучить феномен «одиночество» в философской, психологический и педагогической литературе;

- выявить социальные и индивидуально-психологические условия профилактики и коррекции чувства одиночества;

- разработать коррекционную программу для работы с подростками, испытывающими чувство одиночества;

- изучить методики диагностики чувства одиночества детей подростков.

Методы исследования:

- теоретические: анализ и обобщение философской, педагогической и психологической литературы по теме исследования;

- эмпирические: методы наблюдения и беседы; опросник «Одиночество» Д.Рассела и М.Ферпоссана.

Теоретическую базу исследования составляют классические и современные концепции социализации личности (Г.М. Андреева, И.С. Кон, A.B. Мудрик, К. Роджерс, 3. Фрейд и др.); теория коррекционно-развивающего обучения Г.Ф.Кумариной. Исследование опирается на работы по общей, возрастной, педагогической и социальной психологии, рассматривающие особенности подросткового возраста (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, Н.Ф. Голованова, B.C. Мухина, Е.Ф. Рыбалко, Д.Б. Эльконин и др.).

Научная новизна работы заключается в определении сущности, структуры, содержании чувства одиночества у подростков; конкретизации детерминантов возникновения чувства одиночества у подростков; уточнении психолого-педагогические условий, способствующих коррекции чувства одиночества подростков.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что уточнено и конкретизировано содержание понятия «одиночество», «одиночество в подростковом возрасте»; расширено представление о психолого-педагогических условиях, формах и методах профилактики и коррекции чувства одиночества у подростков.

Практическая значимость исследования определяется тем, что разработанные рекомендации для педагогов, предлагаемые формы, методы и средства позволяют оптимизировать процесс профилактики и коррекции проблемы одиночества в образовательном процессе школы. Разработанная программа профилактики и коррекции одиночества в условиях общеобразовательной организации может быть использована как основа для решения данной проблемы на любом этапе обучения в различных видах и типах образовательных организаций.

База исследования. Исследование проводилось на базе СОШ №7 г. Владикавказ. В эксперименте приняли участие классный руководитель и 32 ученика из 8 «б» класса.

Структура и объем работы. Дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников. Работа изложена на 50 страницах, 2 таблицах, 49 источников литературы.

**ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ОДИНОЧЕСТВА ПОДРОСТКОВ**

**1.1. Сущность и причины возникновения состояния одиночества личности**

В современном цивилизованном мире, характеризующемся глобальным распространением информационных технологий буквально во все сферы жизни человека, проблема одиночества с каждым годом становится все актуальнее. Этой проблема волновала человека во все времена. Человек не может существовать вне общества. В древнем мире обособление от общества было равноценно смерти, человек не мог выжить один. Необходимость быть в кругу людей была обусловлена выживанием. Поэтому проблемы одиночества как таковой не существовало. Однако в современном мире, с развитием экономики, с прогрессом технологий, проблема одиночества стала все более актуализироваться, при этом она затронула не только взрослое население, но и детей.

Следует отметить, что одиночество – это многоуровневый, комплексный феномен, представляющий собой сугубо личностное переживание, изолированности от людей, проявляющийся в психических и, как следствие соматических, последствий. Одиночество сопровождается такими чувствами и эмоциями, как оторванность от мира, грусть, страх, ненужность, угнетенность, тревога. Часто чувство одиночества бывает скрыто не только от других людей, но и не осознается самой личностью. Это та «раковая опухоль» внутреннего мира человека, которая, разрастаясь, захватывает все его душевное пространство, становясь душевной болью, болезнью, последовательно увеличивая психологическую дистанцию между личностью и ее окружением. Коррекция одиночества в системе среднего образования предполагает комплексную, многоуровневую, поэтапную психолого-педагогическую деятельность, направленную на разрешение социокультурных, психологических, внутрисемейных, личностных противоречий, и позволяющую гармонизировать взаимоотношения личности и окружающего ее мира.

В современной науке проблеме одиночества в детском и подростковом возрасте уделяют внимание психологи, педагоги, социологи, врачи. Вот некоторые отрывки из работ различных ученых и философов, позволяющие бегло проследить путь и направление, в котором начиналось и продолжается движение в исследовании одиночества.

О последствиях переживания чувства одиночества пишет Фрида Фром-Рейхман: «Одиночество может способствовать развитию тяжелого расстройства личности. Даже те люди, которые способны преодолевать одиночество без особых усилий, соглашаются, что это очень тревожное переживание. Одиночество обостряет ощущения противоестественной и неожиданной пустоты, пронизывающей весь внутренний мир личности. Мы отвечаем на одиночество стремлением к близости, особенно желая заполнить пустоту поиском связей, участия, любви» [46]. И в самом деле, человека не так страшит возможная болезнь или даже смерть, как одиночество. Видимо, для человека важны не качества, свойства или особенности, которыми он обладает, и даже не его существование в этом мире, а то, что это значит для него и этого мира.

У.А. Садлер, Т.Б. Джонсон определяют одиночество как «переживание, вызывающее комплексное и острое чувство, которое выражает определенную форму самосознания и показывает раскол основной реальности сети взаимоотношений и связей внутреннего мира личности. Расстройство, которое вызывает данное переживание, часто побуждает человека к энергичному поиску средств противостояния этой болезни, ибо одиночество действует против основных ожиданий и надежд и, таким образом, воспринимается как крайне нежелательное. Ощущение угрозы наиболее полному раскрытию целостных качеств личности порождает страдания одиночества»[39].

По мнению многих исследователей, чувство одиночества является важной составляющей эмоционального развития. Представители разных психологических направлений по-разному определяют сущность этого феномена. Так, для К. Роджерса одиночество - это реакция на страх быть отвергнутым другими людьми, согласно ему, переживание одиночества порождается индивидуальным восприятием диссонанса между истинным Я и тем, как видят Я другие. Э. Фромм рассматривает одиночество как универсальное, устойчивое переживание, априори присущее свободной личности на всех этапах ее развития [46, 21].

Несмотря на выраженные различия трактовок, большинство исследователей согласны с тем, что одиночество - это переживание, «острая» или «особая» форма самосознания.

Исходя из всего вышесказанного, дадим определение понятию «одиночество». Одиночество - это негативное переживание, возникающее в результате неудовлетворения потребностей в разделении чувств, общении и понимании человека значимыми людьми [19, 64.].

Болгарский психолог Л. Симеонова сделала попытку сгруппировать типы поведения людей подверженных одиночеству:

1) Ненасытная потребность человека к самоутверждении, когда в центре внимания стоит только собственный успех;

2) Однообразие в поведении. Человек не в состоянии выйти из некой выбранной им роли и потому не может позволить себе раскованность, раскрепощенность, естественность в контактах с другими людьми.

3) Сосредоточенность на своих ощущениях. События собственной жизни и свое внутреннее состояние представляются ему исключительными. Он мнителен, полон мрачных предчувствий, пленен паническим страхом за свое здоровье.

4) Нестандартность поведения, когда мировосприятие и поступки не соответствуют установленным в данной группе правилам и нормам.

5) Недооценка себя как личности и отсюда боязнь быть неинтересным другим. Такое поведение обычно характерно для людей застенчивых, с заниженной самооценкой, стремящихся всегда держаться в тени [48, 43-44].

Е.И. Головаха и Н.В. Панина выделяют такую черту как конфликтность, то есть склонность обострять не только конфликтные, но зачастую и просто осложненные ситуации человеческих контактов [12, 44].

А.Р. Кирпиков выделяет в одиночестве три вида: хронический, ситуативный и переходящий [17, 41].

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

Чтобы уйти от хронического одиночества тоже потребуется стать уверенным в себе, чтобы суметь противопоставить свои приоритеты и ценности социальным нормам и ожиданиям, нередко фальшивым и неискренним. Больше всего пользы от своего состояния хронически одинокие люди могут получить благодаря выработке невосприимчивости к социальным тревогам и развитию социальных навыков общения и взаимодействия.

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

Переходящее одиночество выражается в кратковременных приступах чувства одиночества, которые полностью и бесследно проходят, не оставляя после себя никаких следов. Потеря одного из родителей в результате развода или недостаток эмоционально близких, доверительных отношений, родительской поддержки в детстве могут сделать индивида более чувствительным к одиночеству в зрелом возрасте. Эмоциональная рана, полученная в детстве, превращается в характерологическую личностную ранимость взрослого и сохраняется в течение длительного времени, иногда всю жизнь, заставляя таких людей острее, чем другие, реагировать на разлуку и социальную изолированность.

По мнению Р.С. Вейса, нет никаких данных, подтверждающих, что уровень доходов или социальный статус как-то влияют на частоту и глубину переживания одиночества [10].

Несомненно одно: одиночество – это сильное внутреннее переживание, временно ослабляющее или нарушающее многие механизмы волевой, деятельной и мотивационной сферы психики человека. Кроме того, в тяжелой форме, оно может менять личность, вызывая психические и психоневротические очаги тревожного напряжения. Поэтому поиск причин и способов управления переживанием одиночества может дать в руки ключ к формированию более современного и гармоничного внутреннего мира человека.

Таким образом в ходе проведенного анализа психолого-педагогической литературы было выявлено, что:

- одиночество является показателем разрыва связи внутреннего мира человека с социумом;

- одиночество не следует рассматривать как отдельную эмоцию или чувство. Очевидно, что это совокупность эмоций и чувств таких как отчаяние, страх, отчужденность, печаль, тревога и т.д., причем состав и количество подобных «составляющих» может меняться. Поэтому «одиночество» скорее относится к понятию переживание данных эмоций и чувств (т.е. переживание одиночества);

- изолированность от общества, хотя и может спровоцировать переживание одиночества, не является обязательным условием его возникновения.

**1.2. Социальные и индивидуально-психологические факторы возникновения чувства одиночества в подростковом возрасте**

Осознание состояния одиночества связано с актуализацией расширяющихся социальных потребностей, присущих подростковому возрасту. Среди них: потребности в установлении значимых межличностных отношений; потребности в расширении дружеских отношений, в знакомстве с людьми различных социальных ориентаций и социального опыта; потребности в причастности, признании, желании быть принятым различными социальными группами [33, 205].

Малышева С.В. и Рождественская Н.А. выделяют четыре причины, обуславливающие чувства одиночества у подростков [29, 64-65].

Первая - осознание себя как уникальной, неповторимой, ни на кого непохожей личности. Переживание уникальности может породить мысль о том, что никто не может понять другого человека, в силу чего все «обречены» на одиночество.

Вторая - отсутствие достаточного количества межличностных контактов со сверстниками. Как известно, подростковый возраст - это период становления навыков общения, познания других и самих себя. Самым притягательным для подростков является сообщество сверстников. Взрослые слишком сложны и в силу этого недоступны. Только в обществе сверстников подросток может самоутвердиться, научится взаимодействовать в неформальной группе сверстников, почувствовать поддержку друзей, поддержать кого-то и т.д. Подростки, лишенные общения в референтных группах, как правило, испытывают чувство одиночества.

Третья причина, приводящая к обострению одиночества в подростковом возрасте - экзистенциальный подростковый кризис «смысла жизни».

Четвертая - принудительное убеждение подростков в каких-либо группах. Этот феномен часто наблюдается в детских домах: дети не имеют возможности остаться наедине с собой, и неудовлетворенная потребность в уединении порождает у них мысли о непонимании окружающими их личностных особенностей.

Таким образом, референтной группой для подростков по большей мере становится компания сверстников. Более того, подросток стремится к установлению доверительных отношений с одним из своих сверстников. Главная причина стремления к поиску alter ego - желание найти того, кто тебя понимает. Многие исследователи отмечают, что именно отсутствие понимания, понимающего человека субъекта, как причину возникновения чувства одиночества. «Любые описания переживания одиночества как психологического феномена обязательно содержат в себе указания на сочетание субъективной потребности и объективной невозможности понимания человека человеком. Мы говорим «меня понимают» только в том случае, если другой человек не только знает мотивы наших переживаний, но и принимает их как некоторую, причём безусловную, ценность» [48, 38].

В образовательной среде чувство одиночества может возникнуть в результате межличностных конфликтов. Сам по себе конфликт между сверстниками не является чем-то из ряда вон выходящим. Такой конфликт заключает в себе возможность личностного роста, поскольку возрастает необходимость учиться отстаивать свою позицию перед одноклассниками, иметь собственную точку зрения по какому-либо вопросу. Часто конфликты в школе носят эпизодический характер, то есть вспыхивают время от времени между всеми учащимися.

Для успешного выхода из конфликта необходимо знать его причины его возникновения. Как и у всякого явления, у конфликтов в среде одноклассников имеются свои основания. Чаще всего, конфликты возникают между учениками одного класса и базируются на несоответствии характеров, столкновении разных мнений по тому или иному вопросу.

Больше всего конфликтов приходится на подростковый период. Возраст тринадцати – шестнадцати лет характеризуется повышенной впечатлительностью, мнительностью и тревожностью. Одно неосторожное слово может спровоцировать развитие конфликта. Молодые люди и девушки в этом возрасте еще не обладают достаточной терпимостью и толерантностью по отношению к окружающим. Они все видят в черно-белых тонах и любому явлению дают собственную оценку. Разрешение таких конфликтов в некоторых случаях требует участия родителей в жизни ребенка. Основными причинами возникновения конфликтов в среде школьников являются:

Борьба за авторитет. Наиболее частой причиной развития конфликта становится борьба за возможность быть главным среди сверстников. Ребенок, имеющий лидерские качества характера, будет стремиться продемонстрировать окружающим свою силу. Мальчики, чаще всего, доказывают собственное превосходство с помощью физической силы, а девочки учатся изящно манипулировать. В любом случае происходит борьба за авторитет. Подросток всеми силами пытается быть услышанным и тем самым удовлетворить свою глубинную потребность в признании. Этот процесс нельзя назвать быстрым и спокойным. Иногда проходят годы, прежде чем, человек поймет, какие методы являются допустимыми, а от каких лучше отказаться.

Обиды и оскорбления. Другой причиной острого конфликта со сверстниками, приводящего к возникновению чувства одиночества, являются множественные обиды и непонимания. Ситуация, когда в классе обижают слабого и беззащитного, сегодня, к сожалению, не редкость. Конфликт, сформированный необходимостью отстаивать свою индивидуальность, приводит к формированию у личности таких качеств как недоверие и замкнутость. Школьный буллинг вреден не только для того, над кем постоянно издеваются, но и для остальных учащихся. Подростки наблюдают картину нелицеприятных агрессивных действий, за которыми часто стоит полная безнаказанность.

Обиды и оскорбления среди учеников одного класса обязательно приводят к выраженному конфликту. Какова бы ни была причина ярких разногласий – она требует обязательного разрешения. Дети не умеют 17 скрывать своих чувств, они хотят разобраться в сложившейся ситуации немедленно. При этом страдает дисциплина, общая атмосфера в коллективе. Учителя жалуются на то, что ученики становятся неуправляемыми и агрессивно настроенными [2, с. 35].

Трудности в процессе адаптации приводят к возникновению чувства одиночества. В данном случае одиночество сопровождается такими негативными явлениями, как:

- хроническая неуспеваемость – формируется на фоне слабой сформированности учебных умений и низкой работоспособности;

- уход от деятельности – выражается у учеников обделенных вниманием в семье, на занятиях они совсем не слышат объяснения педагога, а «погружаются» в свои мысли;

- негативистская демонстративность – проявляется в отрицательном поведении ученика с целью обратить внимание окружающих на себя;

- проявление лени – часто возникает по многим причинам (низкий уровень познавательных мотивов, слабая потребность в знаниях, неуверенность в своих силах и др.) и приводит к снижению интереса к процессу обучения, к школьной жизни вообще.

Чтобы решить указанные проблемы адаптации нужно определить причины их возникновения, сформировать у учеников положительную мотивацию к учебно-познавательной деятельности, оказать моральную и эмоциональную помощь. Продолжительность этого периода зависит от разных факторов. К основным из них относятся индивидуальные особенностей учащегося и уровень сформированности социальных навыков.

Неразделенная симпатия. Немаловажной причиной возникновения чувства одиночества становится первая влюбленность. В период пубертата подростки начинают интересоваться сверстниками противоположного пола. Происходит своеобразный сильный скачок в развитии. Юноша или девушка просто не могут продолжать жить по-старому. Они начинают искать дополнительные возможности понравиться, произвести впечатление. Неразделенные чувства могут привести к драматическому исходу: апатии, внутренней опустошенности и нежелании открывать кому- либо глубину своих переживаний. Надо сказать, что в этом возрасте безответная симпатия встречается очень часто. Более того, существует справедливое мнение о том, что однажды в жизни каждый человек испытывал на себе, что значит быть отвергнутым предметом своего обожания.

В период первых ухаживаний многие подростки становятся нервными и раздражительными. Происходит это по той причине, что у них еще имеется мало опыта для построения доверительных отношений. Вместе с тем, каждый молодой человек в возрасте от пятнадцати лет нуждается в близких отношениях, хочет достичь максимального понимания и быть услышанным окружающими. Несоответствие собственных чувств с реальностью приводит к возникновению открытых конфликтов, требующих немедленного разрешения [18, с. 182].

О наличии проблемы одиночества свидетельствуют изменения в поведении, расстроенный вид, стремление отгородиться от приятелей. Запускать ситуацию нельзя. Необходимо вызвать ученика на откровенный разговор, подсказать как реагировать на колкости одноклассников, поговорить с учителем. Главное – нельзя доводить ситуацию до высокого «накала страстей»: чем раньше погашен конфликт, тем менее травматичны его последствия [16, с. 96]. При этом вещи, которые ранее интересовали подростка и доставляли ему удовольствие, теперь становятся ему безразличны, теряется интерес. В этом возрасте очень часто можно услышать фразы: «Я-глупый», «Мне никто не нравится». Подросток начинает жаловаться на усталость, отсутствие энергии, чрезмерную раздражительность. Настроение часто меняется от печального до агрессивного. При беседах с подростками обнаруживается, что они часто жалуются на неудачи и беспричинную грусть.

В этом возрасте диагностика чувства одиночества представляет собой некоторую сложность, так как она сопровождается другими, более заметными нарушениями. Наряду с поведенческим расстройствами встречаются соматовегетативные нарушения: общее недомогание, расстройства пищеварения, различные формы аллергии, нарушение сна (бессонницы, чрезмерная сонливость), ослабление или утрата способности к продолжительному физическому или умственному напряжению организма. Подростки начинают прогуливать уроки, избегают школьные мероприятия, теряют интерес к прежним увлечениям. Подростки жалуются на отсутствие интереса к каким-либо событиям, которые приносили радость раньше. Будущее кажется бесполезным, прошлое провоцирует печаль и тоску, возникают суицидальные мысли, снижается самооценка. Почти всегда подростки ощущают тоску телом, в области груди и живота. Можно услышать от них фразы: «Душа болит», «Душу рвет на клочья от тоски».

Одиночество является одной из причин возникновения подростковых депрессий. При несвоевременном выявлении данной проблемы возникает риск совершения молодыми людьми самоубийства. Суицидальные попытки в основном носят демонстративный характер. Причиной их возникновения служит депрессия и одиночество. Единственной возможностью предотвратить суицид у подростка является своевременная диагностика и лечение депрессии.

Для выведения подростка из состояния одиночества и депрессии часто назначают антидепрессанты. Механизм их действия заключается в выравнивании в организме подростка количества дофаминов, серотонина и норадреналина. Нехватка этих веществ и приводит к возникновению и развитию депрессий. Пациенты должны находиться под постоянным контролем, и при усугублении их состояния необходимо пересмотреть лечение. Для того, чтобы вывести подростка из тяжелой депрессии, успешно используются антидепрессанты последних поколений с минимальным количеством негативных побочных эффектов: «Пиразидол», «Азафен», «Амитриптилин».

Также успешно применяются растительные седативные препараты и транквилизаторы, такие как: «Тенотен», «Адаптол», настойки пиона, пустырника, валерианы. Наиболее успешным способом лечения депрессии у подростков является комбинированный метод, когда вместе с приемом медикаментов применяется психотерапия.

По данным исследования, проведенного С.В. Малышевай и Н.А. Рождественской среди учащихся в возрасте 12-16 лет, 84% подростков испытывают чувство одиночества. Большинство подростков, переживающих одиночество, малообщительны, замкнуты. Свое одиночество как жизненную катастрофу оценивают 18% девочек и 23% мальчиков. Большинство опрошенных подростков (70%) отрицательно относятся к одиночеству, многие (37%) отрицательно относятся к повышенному вниманию со стороны значимых для них людей. Данные проведенного исследования также говорят, что подростки высоко ценят уединение, в котором их привлекает то, что они могут разобраться в себе и в отношении к себе окружающих, принять решение, решить проблемы, заняться любимым делом, помечтать. Многие подростки указывают на то, что они стремятся изменить негативную ситуацию в которой оказались [29, 64-65].

К чувству одиночества особенно чутки подростковый и юношеский возрасты. Английский психолог Д. Колмэн предлагал 11-13 и 15-17- летним мальчикам и девочкам дописать неоконченные предложения: «Когда нет никого вокруг..» и «Если человек один..». Их ответы затем классифицировались на положительные (например: «Когда нет никого вокруг, я счастлив, потому, что могу делать что хочу») и отрицательные (например: «Если человек один, он начинает нервничать»). Оказалось, от подросткового возраста к юношескому число положительных суждений растет, а негативных – уменьшается. Если подросток боится остаться один, то юноша начинает ценить уединение. То есть если дети обычно трактуют понятие одиночества как некое физическое состояние («нет никого вокруг»), то подростки наполняют его психологическим смыслом, приписывая ему не только отрицательную, но и положительную ценность. По данным многочисленных массовых опросов, острее и чаще всего испытывают одиночество самые молодые 12- 16- и 20-летние. При этом они не знают, что такие переживания массовы.

Когда при изучении юношеской дружбы просили большую группу старшеклассников описать с помощью стандартного набора качеств своего типичного сверстника. А затем – самих себя, оказалось, что и юноши, и девушки кажутся себе более одинокими и чувствительными, нежели их сверстники. При более детальном анализе выясняется, что подростки очень часто называют одиночеством вульгарную скуку, неумение занять себя, отсутствие «своей» компании. Мрачные настроения чаще всего возникают у них в конце недели, в периоды незанятости досуга или при переходе в новый учебный или производительный коллектив.

Старший школьный возраст (15-17) лет определяется тем, что «ценность» родителей и старших авторитетов опять возрастает и приобретает осознанный характер. Очень важной в этом возрасте становится дружба. Значимость друга в этот период выше, чем когда-либо до и после. Очень важным становиться вопрос самоопределения. Человек помогающий, советующий и авторитетный – тоже очень мощный источник оценки. Мнение окружающих может быть не столь важно, но его отсутствие тоже пагубно. Неспособность, неуверенность и страх в определении своего будущего может вызвать изменение в эмоциональной и психической сфере жизни и привести к одиночеству.

С другой стороны повышенное внимание, и поощрение в подростковом возрасте, могут спровоцировать негативные переживания. Демонстративная личность – хронически одинокая личность. Она озабочена постоянным притоком необходимого количества оценок. Привычка быть первым, быть на виду несет за собой переживание одиночества в случае неудовлетворения ожидаемой оценки. Огромные усилия тратятся на добывание этой оценки в ущерб самообразованию, самосовершенствованию.

Однако и неуверенный в себе, слабый человек с низкой самооценкой благодаря другим качествам личности может вполне заслуженно получить неожиданное по своему количеству и качеству внимание. Окружающие будут восторгаться его умом, талантом, работоспособностью и серьезностью, усиливая тем самым внутренний конфликт и способствуя все большему уходу личности в себя. Формируется комплекс неполноценности.

С одной стороны индивид и сам понимает, что его личные качества, внешность, поведение – заслуживают внимания и оценки, с другой же, абсолютно не готов, и даже подавлен их количеством. Этот комплекс, обусловленный неуверенностью в себе и в своих силах, иногда остается очень долго, влияя на всю жизнь человека.

**ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ОДИНОЧЕСТВА ПОДРОСТКОВ**

**2.1. Психолого-педагогические условия коррекции одиночества в подростковом возрасте**

Проблема одиночества человека затрагивает все сферы жизни, негативно отражается на его психическом, социальном и физическом здоровье. В связи с этим, исследование психолого-педагогических условий профилактики и коррекции данного феномена необходимо осуществлять на основе системно-синергетического подхода, позволяющего взглянуть на человека как на целостную, саморегулирующуюся систему, как на элемент сверхсложной, антропо-социо-культурной системы.

Методология системно-синергетического подхода предполагает построение педагогической теории на основе целостного видения изучаемых объектов, берущего за основу идеи их сложной организованности и динамизма. Синергетическая составляющая данного подхода позволяет рассмотреть образовательный процесс как ситуацию стимулирования или пробуждения собственных сил обучающихся через слабые, но правильно организованные – резонансные – воздействия, как создание условий, при которых становятся возможным процессы саморегуляции и самовоспитания обучающимся. При этом педагог должен научиться видеть, что скрывается за воспитанником, научиться понимать его.

Системно-синергетический подход позволяет рассматривать процесс коррекции феномена одиночества личности, как процесса, в котором принимает участие множество внутренних (личностных) и внешних (социальных, культурных, экономических, природных) факторов, не только взаимодействующих между собой, но и являющихся условиями для самоорганизации, самовоспитания и саморазвития личности.

Важнейшим фактором коррекции чувства одиночества подростков является сам образовательный процесс, который представляет собой целенаправленную деятельность по социализации личности, формированию у нее не только знаний, умений и навыков, но и коммуникативных компетенций, позволяющих решать проблемы межличностного взаимодействия. Он включается в себя аспекты воспитания, образования и обучения человека. Именно в образовательном процессе возможно создать благоприятные оптимальные условия, обеспечивающие психологический комфорт и педагогам, и ученикам, и родителям, предотвращающие возникновение чувства одиночества.

Однако следует отметить, что, несмотря на большое количество работ, в целом проблема одиночества в образовательной организации изучена недостаточно. В настоящее время социологические исследования показывают, что в учебных заведениях педагоги и ученики недостаточно осведомлены о методах профилактики и коррекции одиночества. В связи с этим важным условием становится информирование участников образовательных отношений о серьезности проблемы одиночества и факторах ее профилактики.

В зарубежных исследованиях по проблеме коррекции одиночества обычно выделяют два основных метода: тренинг социальных навыков и когнитивно-поведенческую терапию [34, 95]. Если первый метод ориентирован на групповое применение, то второй ориентирован на индивидуальный подход. В тренинг социальных навыков обычно входят такие элементы как: моделирование, разыгрывание ролей, самонаблюдение и домашние задания; клиенты обучаются таким навыкам как вступление в разговор, умение поддержать телефонные разговоры, умение делать и принимать комплименты; они учатся регулировать периоды молчания, подчеркивать привлекательность физических данных, повышать роль невербальных методов общения, изучают подходы к физической близости [9, 137]. В когнитивно-поведенческую терапию входят разнообразные когнитивные приемы, среди которых наиболее часто используется распознавание автоматизма мышления, то есть клиентов учат воспринимать так называемые «автоматические мысли» из категории фактов в категорию гипотез. То есть коррекция одиночества связана с реализацией двух направлений: 1) индивидуальную коррекцию, связанную с формированием необходимых индивидуально-психологических качеств, необходимых для позитивного восприятия внешнего мира; 2) социальную коррекцию, направленную на приобретение навыков и способов эффективного взаимодействия и конструирования ситуации.

Коррекция одиночества включает:

- индивидуальную коррекцию – работа над своими внешними и внутренними качествами;

- социальную коррекцию – приобретение навыков и способов эффективного взаимодействия и конструирования ситуации.

В противном случае все старания и способности, приобретенные на тренинге по искусству общения могут разбиться о стену личной неприязни.

Способы формирования различных по своим свойствам отношений тоже различны, поэтому терапию следует проводить поэтапно, давая учащимся сначала основные навыки межличностных отношений, затем навыки формирования качественных, относительно прочных свойств для получения значимой оценки.

Педагогическая коррекция чувства одиночества подростков в образовательном процессе предполагает ответственное отношение педагогов к факторам его возникновения, выбору оптимальных методов и форм решения данной проблемы, внимание к чувствам и переживаниям подростков. Наилучшие результаты решения исследуемой проблемы обеспечиваются, если учитель: владеет знаниями о природе возникновения чувства одиночества, о причинах его возникновения и развития, о психологических и социальных последствиях; в состоянии определить пути разрешения проблемы одиночества, может создать благоприятный социально-психологический климат в коллективе.

Исследователи, занимавшиеся решением проблемы одиночества в образовательной организации, предлагали разные пути ее решения. Так, основная роль в коррекции одиночества подростков в образовательном процессе принадлежит педагогу. От профессионализма педагога, его нравственных качеств, его культуры, такта, коммуникативных и рефлексивных способностей, психолого-педагогической эрудиции, развитого интереса к судьбе обучаемых и к своей воспитательной деятельности во многом зависит успешность решения данной проблемы.

Важным качеством педагога, которое позволяет оперативно перестраивать педагогическую деятельность в зависимости от ситуации и успешно решать проблему одиночества обучающихся является его адаптивность. Ученые определяют адаптивность как способность личности к адаптации. В своих исследованиях он доказывают, что уровень скорости и успешности процесса адаптации разных людей к одним и тем же внешним факторам различный [38, c.65].

В ходе исследования нами были выделены следующие адаптивные способности педагогов:

- умение быстро, в зависимости от ситуации, осуществлять выбор наиболее оптимальных средств и методов обучения, производить корректировку своих действий;

- способность качественно объяснять учебный материал, делая его доступным для понимания учеников;

- умение организовывать учебно-воспитательный процесс, учитывая индивидуально-личностные особенности обучающихся;

- способность к самоорганизации и профессиональному самосовершенствованию.

- профессиональная мобильность, коммуникатиная компетентность, способность к рефлексии.

Важную роль играет обладание педагогом таких коммуникативных навыков и способностей, как умение заинтересовать, привлечь внимание ученика, слушать, организовывать стратегию своего поведения в различных непредвиденных ситуациях, способность к эмпатии, эмоциональному переживанию за результаты своей деятельности.

Кроме этого в научной литературе в приводятся различные характеристики педагога, которые мы выделили как необходимые для коррекции чувства одиночества учащихся. К таким характеристикам относятся: способность к рефлексии, креативность, конгруэнтность педагога самому себе, принятие, суггестивность.

Кроме этого, важным условием коррекции одиночества является успешная адаптация самих учеников. В нашем понимании адаптация вообще – это приспособление личности (организма), его функций к условиям существования в окружающей среде. Это развивающийся процесс, который включает в себя активную творческую деятельность индивидуума и порождает определенные изменения в его структуре.

Адаптация обучающихся рассматривается нами как система методов, способствующая активному усвоению ими условий учебно-познавательной среды, включающая в себя позитивное взаимодействие с новым социумом.

Суть данного феномена состоит в единстве адаптации индивида к физическим условиям и социальным компонентам образовательной среды, к учебным задачам, выполняемым операциям и психологическому климату в новом коллективе.

Во время уроков и организации внеучебных мероприятий особое внимание педагоги обращают на содержание процесса обучения и воспитания, изучение инновационных образовательных технологий, использование методов и форм организации успешной и активной адаптации обучающихся.

В образовательных учреждениях совместная деятельность всех участников учебно-воспитательного процесса формирует и развивает социально важные компетенции и качества молодёжи. В процессе этого обучающиеся являются не пассивными объектами педагогического воздействия, а субъектом познавательной деятельности, что увеличивает возможность их успешной адаптации. Однако на сегодняшний день проблема формирования у обучающихся адаптивных способностей и мобильности в образовательном процессе остаётся довольно острой и настоятельно требующей решения.

Без сомнения, среднее образование, имеет большое значение для жизни каждого человека. Он его успешности (или неуспешности) в основном зависит вся дальнейшая образовательная и профессиональная деятельность личности. В связи с этим требуют обновления содержание, формы, методы и средства обучения и воспитания, соответствующие задачам подготовки мобильных и легко адаптирующихся обучающихся на современном этапе. На наш взгляд, этим объясняется растущее внимание учёных к различным аспектам проблемы адаптации обучающихся. Влияние на характер и взаимодействие с образовательной средой, социальных и психологических факторов в процессе обучения рассматривается в работах Ю.В.Сенько, В.Э. Тамарина, изучавших системные и мотивационно-смысловые подходы к исследованию направленности личности [6].

Успешность и педагогические принципы адаптационных процессов обучающихся рассматриваются С.Н. Чистяковой [7], которая считает, что обучающийся должен быть не объектом обучения и воспитания, а субъектом, активным участником совместной деятельности на основе личностно-ролевого подхода к обучению.

Основной задачей процесса адаптации является адекватное включение ученика в новую социальную ситуацию, его привыкание к изменившимся условиям жизни. Важное внимание при этом должно быть обращено на социальную составляющую процесса адаптации, то есть ученик должен «вжиться» в новую для него роль ученика. Основными параметрами данного процесса являются следующие:

- налажен контакт с педагогом;

- установлены дружеские отношения с одноклассниками;

- ученик осознает и принимает свои обязанности, подчиняется установленным школьным требованиям;

- ученик не участвует в конфликтах, не создает конфликтные ситуации;

- обладает необходимыми социальными и учебными умениями и навыками.

Введение в современной школе ФГОС трансформировало подходы к сущности адаптации, способствовало значительному расширению критериев успешной адаптации. Согласно новым образовательным стандартам в ходе организации образовательного процесса в школе нужно делать акценты на здоровьесберегающем, личностно ориентированном и системно-деятельностном подходе. При этом необходимо акцентировать внимание на индивидуальных особенностях обучающихся, отойти от идеи «уравнивания» всех детей в группе к идее раскрытия «Я — концепции» каждого учащегося.

Исходя из этих требований, процесс адаптации учеников в условиях ФГОС должен быть частично переориентирован и направлен также две и на решение следующих аспектов адаптации.

Физическая адаптация – диагностируется по таким показателям, как сон, аппетит, физическое самочувствие, частота заболеваний, уровень работоспособности, обострение хронических болезней.

Психологическая адаптация – определяется по таким показателям, как познавательный интерес, настроение, уровень сформированности психических процессов, уровень коммуникативных навыков, мотивация к учебной деятельности, готовность к самооцениванию и саморазвитию.

По мнению Б.А. Тахохова, важным фактором решения данной проблемы является диалог, позволяющий выразить свои мысли, чувства, намерения, желания, волю, обеспечивающее реализацию взаимодействия в обществе [43, с. 145].

В соответствии с ФГОС в школе должны быть организованы психолого-педагогические условия, направленные на формирование благоприятной социально-психологической среды для здоровья и психологического самочувствия ученика, которые будут содействовать всестороннему гармоничному развитию его личности.

Анализ психолого-педагогической литературы и данных, полученных экспериментальным путем, позволили нам обозначить основные психолого-педагогическими условия коррекции чувства одиночества в образовательной организации. К ним относятся:

– осознание наличия данной проблемы, понимание механизмов межличностного взаимодействия, определение общих, объединяющих интересов и целей;

– определение причин возникновения одиночества;

– сотрудничество, открытость и доверие между участниками образовательного процесса,

– применение современных образовательных технологий, способствующих ослаблению негативных переживаний и плохого настроения обучающихся;

– применение методов, средств и форм обучения и воспитания, способствующих формированию навыков самостоятельного критического мышления, способности к пониманию, рефлексии, умений конструктивно общаться, концентрироваться на главном;

- планирование и реализация учебно-познавательного процесса в соответствии с индивидуально-возрастными особенностями обучающихся;

- организация совместных мероприятий во внеурочное время, направленных на формирование коммуникативных умений и навыков совместной деятельности;

- организация систематической комплексной учебно-воспитательной деятельности;

- опора педагогов на индивидуальный и системно-синергетический подход, учитывающий особенности каждого подростка и позволяющий оптимизировать процесс коррекции чувства одиночества;

- выбор оптимальных методов и приемов обучения и воспитания, соответствующих способностям и возможностям детей, стимулирующих их активность, формирующих учебно-познавательную мотивацию, обеспечивающих достижение успехов в учебе и труде;

- формирование благоприятного социально-психологического климата, организация комфортных условий для общения, сотрудничества и взаимопонимания, организация педагогической поддержки обучающегося;

- проведение постоянного мониторинга уровня одиночества, выявление основных факторов возникновения чувства одиночества у детей и их устранение.

Важным фактором коррекции чувства одиночества является семейная атмосфера, отношения подростков с близкими родственниками. Избежать проблемы одиночества можно, если не ругаться при детях, не срываться на них, контролировать свои эмоции, уважать чужую личность. Однако если проблема возникла, необходимо приложить все силы для ее исправления. А для этого стоит чаще прислушиваться к мнению каждого ребёнка.

Самое важное табу в критических ситуациях, связанных с детьми, – нельзя кричать и тем более применять физическую силу. Если родитель не сдержан, то он не сможет правильно отреагировать на возникшую конфликтную ситуацию и разрешить ее. Не нужно искать зачинщика. Практически в любой конфликтной ситуации виновны оба участника, к тому же каждый ребёнок искренне убеждён в собственной правоте. Если же наказать невинного, то это приведёт лишь к возникновению чувства непонимания, непринятия, одиночеству, обидам, отсроченной агрессивности.

Нельзя принимать чью-то сторону. Нередко родители, не зная, как помирить детей после ссоры, начинают опекать более «слабого» ребёнка, наказывая того, кто постарше или поактивнее. В итоге второй будет ощущать свою ненужность, считать, что его не любят, а «слабенький» начнёт постоянно искать у взрослых защиты и одобрения.

В семье формируется самооценка, которая в значительной мере определяет возникновение чувства одиночества у ребенка. Дети с завышенной самооценкой – воспитываются по принципу кумира в семье, осознавая свою исключительность. Их очень ранит, если окружающие не уделяют ему привычного внимания. Дети с пониженной самооценкой – менее активны и не претендуют на участие в их жизни. Необходимо обращать внимание на то, что для ребенка ценно в том возрасте, а что неважно. Пренебрежение, как и идолопоклонство могут сформировать склонность или привычку переживать одиночество.

Наилучшим вариантом решения проблемы является профилактика. Она включает в себя развитие рефлексивности, повышение уровня эмпатии, креативности. Школьный психолог должен помогать учителям развивать способности ориентации в различных социальных ситуациях, понимания личностных особенностей и эмоционального состояния учеников, умение подбирать методы общения, адекватные ситуации.

Существует такой феномен, как социально-психологическая компетентность. Он свидетельствует о способности человека продуктивно взаимодействовать с людьми в межличностной системе отношений. Чтобы развить в себе социально-психологическую компетентность, педагог может использовать следующие способы:

- Интроспекция – учитель мысленно стает на место школьника, а потом представляет мысли и переживания, которые может чувствовать ученик.

- Логический анализ – рациональное объяснение психических процессов, состояний.

- Метод творчества – метаморфоза проблемы в задание, которое нужно решить.

- Позитивное самоутверждение – говорить только про свои эмоции, чувства, мысли. Разговор от первого лица.

- Совместная власть – отдается часть ответственности партнеру, основывается на доверии.

- Управление эмоциями – выражение уважения у чувствам другого субъекта, осознание собственных эмоций и их регуляция.

- Анализ конфликтных ситуаций – с помощью рефлексии педагог может найти альтернативные решения сложной ситуации.

- Социально-психологический тренинг – развитие социально-психологической компетентности в процессе взаимодействия в группе.

- Интуиция – решение проблем с помощью неосознанных ресурсов психики человека [48, с. 89].

Метод воображения – помогает спрогнозировать различные варианты развития одиночества и способы его коррекции.

Продуктивным способом решения проблемы одиночества являются *переговоры*. В процессе общения можно выработать общее решение. В результате должны появиться строгие договоренности. Также можно использовать посредничество. Этот метод предусматривает вовлечение третьей стороны, которая обеспечит объективность.

Также в процессе коррекции чувства одиночества большое значение имеет *похвала*. Необходимо хвалить детей, причем, чем младше ребенок, тем чаще нужно поощрять его действия похвалой. Конечно не всегда получится найти причину похвалить ребенка, но для преодоления негативных переживаний, связанных с одиночеством похвала просто необходима. Если сложно найти причины для похвалы познавательных качеств в учебном процессе, то можно находить возможности для похвалы, касающейся различных других аспектов жизни подростка, «недостающую» похвалу вполне возможно «добирать» из других областей жизни.

Помимо похвалы, на процесс коррекции чувства одиночества влияет *помощь* окружающих в решении каких-либо учебных или внеучебных задач. Осознание того, что ты не одинок, что рядом люди, которым ты не безразличен, заинтересованные в твоем развитии благоприятно влияет на психо-эмоциональную сферу подростков. Однако при этом нельзя забывать о развитии самостоятельности детей. Следует учесть, что постоянная помощь приучает их к зависимому положению, формирует несамостоятельность. Поэтому важным является не упустить момент, когда можно передавать инициативу ребенку, уменьшая свое участие и замещая его помощью внешних средств.

Учителю, который работает над проблемой одиночества учеников необходимо хорошо и старательно изучать их психологические особенности, и организовывать учебно-воспитательный процесс на основе *индивидуального подхода* к обучению и развитию каждого. Также необходимо знать какие способности имеет его ученик и насколько они выражены. Способности ребенка можно определить, наблюдая его действия в определенной деятельности. Говорить о способностях можно благодаря следующим показателям:

1) скорость продвижения ребенка в изучении определенной деятельности;

2) по качественному уровню его достижений;

3) насколько ребенок погружен и устойчив к обучению определенной деятельности.

Людям творческим, энергичным, подвижным, инициативным не свойственно переживание одиночества. Они всегда коммуникабельны, показывают себя с лучшей стороны, умеют наблюдать, анализировать, и отвечать за свои действия. Именно по этой причине, одной из главных задач для психологов и педагогов является введение в образовательный процесс таких технологий, которые не только помогают овладевать нужными знаниями, и способами познания той или иной информации в определенной сфере деятельности, но и развивать их коммуникативные и рефлексивные навыки, творческий потенциал.

Современные педагогические технологии формируют самостоятельность обучающихся в своих суждениях, формируют собственную точку зрения и умение аргументировано ее защищать. При этом современные технологии играют одну из важнейших ролей в развитии эмоциональной сферы учащихся, их чувств и души.

В образовательном процессе профилактику и коррекцию чувства одиночества обучающихся обеспечивает применение:

- интерактивных методов обучения, в ходе которых осуществляется взаимодействие на основе диалогового обучения;

- метод проблемного обучения, в ходе которого подача нового материала происходит через создание проблемной ситуации, интеллектуального затруднения;

- коммуникативный метод как средство обучения говорению;

- метод проектов как способ обучения, при котором обучаемый самым непосредственным образом включен в активный учебно-познавательный процесс.

Многие учителя включают в учебный процесс комплекс дидактических игр, направленных на создание позитивного эмоционального настроя у учеников, положительно влияющих на общую работоспособность класса и развивающих у детей коммуникативные способности. Многие психологи утверждают, что использовать дидактические игры необходимо на определенных стадиях урока. Особенно эффективны они будут на стадиях повторения и закрепления.

Работа по профилактике и коррекции чувства одиночества подростков в образовательном учреждении должна проводиться по следующим основным направлениям:

- создание условий, способствующих профилактике деструктивных конфликтов;

- создание благоприятных условий для всех участников образовательного процесса.

Хорошим средством предупреждения конфликтов служит умение слушать собеседника, поскольку оно является критерием коммуникабельности. От того, насколько собеседнику предоставлена возможность высказаться, во многом зависят его расположение и доверительность

Существуют определенные рекомендации по профилактике одиночества, разработанные психологами. Важно соблюдать справедливость ко всем ученикам; не обижать, не обвинять друг друга, соблюдать личное пространство; сохранять эмоциональную уравновешенность, не давать возможности эмоциям завладеть людьми. При этом следует помнить, что одиночество – это не всегда деструктивное явление. Это необходимый этап рефлексии, шаг на пути к развитию и самосовершенствованию.

Подводя итог, необходимо отметить, что помощь людям, находящимся в состоянии одиночества, прежде всего должна состоять в том, чтобы изменить личность, ее восприятие и субъективное переживание внешних событий, определяемых как одиночество, и лишь после, в изменении ситуации вокруг личности, в этот процесс обязаны включиться и близкие и друзья.

Важными условиями коррекции чувства одиночества является окружающая среда и система отношений, которые участвуют в развитии психо-эмоциональной сферы подростков. Необходимо организовать такую обстановку в школе, чтобы она опережала развитие детей. Также необходимым условием является обстановка доверительного отношения между учителем и учеником. Учителю, который хорошо и старательно изучает детей, нужно правильно организовывать учебно-воспитательный процесс и индивидуальный подход к обучению и развитию каждого ребенка. Также необходимо знать какие способности имеет его учение и насколько они выражены.

Огромную роль в развитии креативных способностей играют семейно-родительских отношений. То, как родители должны уделять больше внимания своим детям, вести себя спокойно и показывать ребенку, что его идеи интересные и всегда пытаться отвечать на его вопросы.

**2.2. Методика и организация экспериментального исследования**

Проблема одиночества подростков сложна и многогранна, поэтому требует постоянного мониторинга, профилактики и коррекции со стороны учителей, родителей и школьного психолога. Для обеспечения эффективности протекания данного процесса необходима разработка и реализация программы профилактики и коррекции чувства одиночества обучающихся в условиях школы. Это комплексный документ, который содержит совокупность различных мероприятий, проведение которых направленно на оптимизацию процесса коррекции чувства одиночества. Среди основных направлений реализации данной программы основными являются:

– диагностика проблемы;

– реализация профилактических и коррекционных занятий с учениками;

– просветительская работа с родителями, включающая ознакомление с сущностью проблемы одиночества и важностью ее решения.

Для проведения диагностики можно использовать различные методики.

Профилактика и коррекция негативных эмоциональных состояний обучающихся, связанных с одиночеством проводится путем организации совместных или индивидуальных занятий. Проводимые для детей мероприятия можно разделить на две группы:

– общеклассные – организуются для формирования благоприятного социально-психологического климата в классе, дружеских отношений детей друг с другом, с существующими нормами поведения в школе и т.д.;

– индивидуальные – осуществляются индивидуально для отдельных обучающихся, испытывающих чувство одиночества.

Работа с родителями на данном этапе должна быть ориентирована на повышение их психолого-педагогической компетентности. Для решения этой задачи необходимо проводить с родителями тематические родительские собрания, организовать с ними индивидуальные консультации, дать советы по профилактике и коррекции проблемы одиночества в подростковом возрасте.

Планомерное осуществление основных направлений программы коррекции чувства одиночества приводит к облегчению и ускорению решения данной проблемы.

Основными задачами педагогической деятельности в процессе решения проблемы одиночества являются:

1) определение подростков, испытывающих чувство одиночества, исследование причин возникновения одиночества;

2) проектирование и внедрение индивидуальных программ по профилактике и преодолению проблемных ситуаций в образовательном процессе и в семье, успешному разрешению конфликтов, формированию навыков общения и поведения;

3) оказание консультационной помощи обучающимся в выявлении своих способностей и возможностей,

4) оказание помощи в решении личностных проблем;

5) формирование навыков взаимопомощи, принципов милосердия и уверенности в себе, толерантности, способности к позитивному социальному взаимодействию;

6) оказание помощи в установлении межличностных отношений;

7) создание условий для всестороннего развития каждого ребенка, для успешности его познавательной деятельности;

8) помощь педагогам и родителям в процессе решения поставленных задач.

Экспериментальное исследование проводилось в средней общеобразовательной школе № 7. Целью экспериментального исследования было изучение совокупности психолого-педагогических условий коррекции чувства одиночества в образовательном процессе.

В исследовании приняли участие 32 человека из 8 «б» класса, который мы разделили на 2 группы, из которых 15 учащихся – контрольная группа и 17 учеников – экспериментальная группа. Также классный руководитель класса.

Экспериментальное исследование проходило в три этапа:

1. Констатирующий этап. Цель – изучение чувства одиночества учащихся.

2. Формирующий этап. Цель – организация групповых тренинговых занятий, направленных на коррекцию чувства одиночества подростков.

3. Контрольный этап. Цель – выявить результативность педагогического процесса по коррекции чувства одиночества подростков.

На констатирующем этапе мы использовали следующие методы: беседа с учителем и диагностические методики: методы наблюдения, опросник «Одиночество» Д.Рассела и М.Ферпоссана.

На основании теоретического анализа философских, психологических и педагогических источников нами была разработана, а так же данных, полученных в ходе формирующего этапа эксперимента нами была разработана и реализована коррекционная программа для работы с подростками, испытывающими чувство одиночества (см. Приложение 1). Необходимо учитывать, что одиночество, как внутреннее состояние, является следствием негативных общекоммуникативных и общеличностных процессов. Поэтому при составлении этой программы мы опирались не только на собственно тематику решения проблемы одиночества, но и на факторы, предшествующие этому состоянию: дефицит общения, не возможности установления контактов, тревожность, закомплексованность и другие.

Подросток, стремясь доказать себе и окружающим свою самостоятельность, ценность своей личности, её уникальность и неповторимость, неизбежно сталкивается с состоянием одиночества, «разговором с собой», которое в свою очередь помогает ему в этом обособлении, индивидуализации, развитии его личности.

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

Задачи коррекционной работы:

– Определение особенностей личности каждого участника группы.

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

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

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

– Формирование уверенности в себе.

В ходе реализации программы было проведено четыре тренинговых занятия, которые длились 60 - 80 минут.

Для определения результативности проведенных мероприятий была проведена методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона [38, 48]. Выбор данных методики основан на то, что их выполнение предусмотрено для детей подросткового возраста.

Для выявления значимости различий в показателях уровня одиночества нами был использован непараметрический статистический   
Т-критерий Вилкоксона в связи с тем, что он позволяет осуществить выявление различий между двумя независимыми малыми выборками по уровню выраженности какого- либо количественно измеренного признака. Математико-статистическая обработка данных осуществлялась с помощью программы STATISTICA 8.0, MS Excel XP 2000.

Адекватность выбора и возможность применения методик сбора эмпирических данных были обусловлены теоретическими основаниями исследования выделенного объекта и предмета, содержанием поставленных цели и задач, учетом возможностей и ограничений методик, их точности и надежности измерений, а также объективными условиями и существующими возможностями проведения исследования.

В исследовании принимали участие 32 человека, дети в возрасте от 14 до 15 лет, из них 14 девочек и 18 мальчиков.

По данным проведенной диагностики, можно сделать следующий вывод (таблица. 1 «Уровень одиночества у подростков»): у 21 человек из выборки можно диагностировать низкий уровень одиночества, у 8 человек - средний и у 3 человек - высокий уровень одиночества.

Таблица 1.

Уровень одиночества у подростков

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Уровень одиночества | | |
| низкий | средний | высокий |
| Количество человек | 21 человек | 8 человека | 3 человека |
| Проценты | 65,6% | 25% | 9,3% |

В процентном соотношении для большинства респондентов (65,6%) не присуще чувство одиночества, 25% имеют средний уровень одиночества, а 9,3% - высокий.

Таким образом, можно констатировать, что у 34,3% обнаружены разной степени трудности в межличностных контактах со сверстниками. Для этих подростков была разработана коррекционная программа.

Для определения эффективности коррекционной программы была проведена повторная диагностика детей, у которых первоначально было диагностировано высокий уровень одиночества.

По результатам проведенной диагностики видно (таблица 2. «Результаты повторной диагностики уровня одиночества»), что уровень одиночества у подростков заметно снизился.

Таблица 2.

Результаты повторной диагностики уровня одиночества

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Испытуемые | Первичная диагностика | | Вторичная диагностика | |
| Калиниченко А.Н. | 51 б. | высокий | 14 б. | низкий |
| Савлаев А.И. | 41 б. | высокий | 8 б. | низкий |
| Аликова А.Г | 46 б. | высокий | 7 б. | низкий |

Цель коррекционной работы была достигнута. Участникам была предоставлена помощь в преодолении чувства одиночества и в обучении основным способам противостояния ему.

В ходе коррекционной программы были решены следующие задачи:

1. Определены особенности личности каждого участника группы.

2. Предоставлена возможность участникам осознать причины своего одиночества и возможные пути его преодоления.

3. Предоставлена помощь участникам развивать свои умения адекватно воспринимать других людей, их поведение, ситуации, возникающие и процессе общения.

4. Дана возможность участникам увидеть себя глазами других людей.

5. Предоставлена помощь в осознать основные способы и приемы взаимодействия с другими людьми,

6. Сформирован у каждого участника индивидуальный способ эффективного общения.

В ходе проведенного исследования было выявлено 3 респондента с высоким уровнем одиночества. В процентном соотношении их количество от всех испытуемых составляет 9,3%. Для них была разработана и проведена коррекционная программа, которая подтвердила свою эффективность, поскольку высокий уровень одиночества у данных респондентов заметно снизился. Цель коррекционной работы была достигнута. Благодаря совместной работе, подростки обучились основным способам преодоления чувства одиночества.

Помимо данной цели были решены и следующие задачи: во-первых, была предоставлена возможность участникам осознать основные причины своего одиночества, а также способы и приемы эффективного взаимодействия с другими людьми; во-вторых, у подростков в ходе коррекционной программы было развито умение адекватно воспринимать других людей, конструктивно выражать свои эмоции; в-третьих, развито умение управлять внутриличностными и межличностными конфликтами; в-четвертых, сформирована уверенность в себе и созданы условия для самостоятельной работы по самосовершенствованию.

В ходе экспериментальной работы отмечена положительная динамика развития межличностных отношений; повысились общественная активность и выполнение социально значимых, творческих проектов, школьники отмечали повышение психологической комфортности в школе и классах. Отметим, что расширение участия школьников в школьной жизни обеспечивает формирование активной жизненной позиции обучающегося, приучает его к анализу и самоанализу, контролю и самоконтролю.

Анализируя полученные результаты по повторному тестированию,

можно отметить в экспериментальной группе:

- развитие коммуникативных отношений и склонностей школьников;

- позитивные изменения по степени социальной адаптированности, автономности, социальной активности детей,

- повышение удовлетворенности учащихся школьной жизнью.

Следовательно, отмечен положительный эффект, полученный в результате проводимой работы по коррекции чувства одиночества.

Таким образом, составленная коррекционная программа может быть использована для работы с подростками, испытывающими чувство одиночества в школьной психологической службе, а также в консультационных центрах.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Теоретический анализ литературных источников по проблеме одиночества в подростковом возрасте показал, что при всей ее актуальности многие аспекты данной проблемы остаются пока недостаточно изученными.

В ходе данной работы были рассмотрены различные подходы к определению понятия «одиночество», типы и виды одиночества. Особое внимание было уделено проблеме одиночества в зарубежных и отечественных исследованиях. Также были описаны основные причины, приводящие подростка к состоянию одиночества.

Изучение и анализ литературных данных, проведенное обследование позволили сделать следующие выводы об одиночестве как многогранной и комплексной проблеме общечеловеческого характера, существующей столько, сколько люди помнят себя. Однако в современном мире информационных технологий ее острота неимоверно возросла и коснулась детей и подростков.

Одиночество, с одной стороны, представляет собой изолированность от людей, сопровождающаяся такими эмоциями, как страх, тревога, грусть, оторванность, ненужность, угнетенность.

С другой стороны, одиночество – сугубо личностное переживание, к тому же имеющее весьма неопределенные внешние проявления – и психические, и соматические.

Коррекция одиночества включает:

- индивидуальную коррекцию – работа над своими внешними и внутренними качествами;

- социальную коррекцию – приобретение навыков и способов эффективного взаимодействия и конструирования ситуации.

Исследование показало, что необходимыми психолого-педагогическими условиями профилактики и коррекции чувства одиночества в образовательной организации являются:

– осознание наличия данной проблемы, понимание механизмов межличностного взаимодействия, определение общих, объединяющих интересов и целей;

– определение причин возникновения одиночества;

– сотрудничество, открытость и доверие между участниками образовательного процесса,

– применение современных образовательных технологий, способствующих ослаблению негативных переживаний и плохого настроения обучающихся;

– применение методов, средств и форм обучения и воспитания, способствующих формированию навыков самостоятельного критического мышления, способности к пониманию, рефлексии, умений конструктивно общаться, концентрироваться на главном;

- планирование и реализация учебно-познавательного процесса в соответствии с индивидуально-возрастными особенностями обучающихся;

- организация совместных мероприятий во внеурочное время, направленных на формирование коммуникативных умений и навыков совместной деятельности;

- организация систематической комплексной учебно-воспитательной деятельности;

- опора педагогов на индивидуальный и системно-синергетический подход, учитывающий особенности каждого подростка и позволяющий оптимизировать процесс коррекции чувства одиночества;

- выбор оптимальных методов и приемов обучения и воспитания, соответствующих способностям и возможностям детей, стимулирующих их активность, формирующих учебно-познавательную мотивацию, обеспечивающих достижение успехов в учебе и труде;

- формирование благоприятного социально-психологического климата, организация комфортных условий для общения, сотрудничества и взаимопонимания, организация педагогической поддержки обучающегося - проведение постоянного мониторинга уровня одиночества, выявление основных факторов возникновения чувства одиночества у детей и их устранение.

Основными направлениями профилактики чувства одиночества, являются:

- социально-педагогические действия по оптимизации психологического климата учебного коллектива, созданию условий для максимальной психологической адаптации;

- направленная работа с конкретными группами детей и отдельными учащимися, составляющими «группу риска»;

- работа с родителями учащихся и педагогическим коллективом.

Коррекционная программа, разработанная для работы с подростками, испытывающими чувство одиночества, помогла участникам в преодолении чувства одиночества, а также в осознании основных способов противостояния ему. В ходе реализации программы благодаря совместной работе, подростки обучились основным способам преодоления чувства одиночества.

Гипотеза исследования о том, что педагогическая деятельность по коррекции чувства одиночества будет успешной своевременной диагностике социально-педагогических детерминант возникновения одиночества; организации педагогических условий, реализации коррекционной программы; повышении психолого-педагогической грамотности педагогов и родителей нашла свое подтверждение.

На наш взгляд, данные исследования и программа коррекции чувства одиночества у обучающихся могут быть использованы в работе с детьми социальными педагогами, педагогами – психологами, классными руководителями в учреждениях среднего образования.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Адамчук Д.В., Собкин В.С., Курнешова Л.Е. Социально-ролевые отношения «учитель - ученик» // Педагогика: научно-теоретический журнал Российской академии образования. – 2015. – №8. – С. 22-31.

Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. - М., 2003. – 215 с.

1. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология: Учебник для вузов. - 2-е изд. перераб. и доп. - М.: ЮНИТА-ДАНА, 2012. - 614c.
2. Бакалдин С. В. Одиночество и его связь с функциями «Я»: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05. / Краснодар, 2008 – 25 с.
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих отношений. Sweden: Philosophical arkiv, 2016. – 166 c.
4. Брофи Дж., Гуд Т.Л. Отношения учителя и ученика. – М.: ЮНИТА-ДАНА, 2010. - 423 с.
5. Васильев Ю. В. Педагогическое управление в школе: методология, теория, практика. - М., 2015. - 139 с.
6. Василюк Ф. Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций // Психологический журнал. Т.16. -№ 3. - 2014. - С. 90-101.

Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. - М.: Ось. -2001. - 156с.

Вейс Р.С. Одиночество: опыт эмоциональной и социальной изоляции. — М.: Наука, 1973. – 165 с.

1. Герберт О.И. Формирование положительной самооценки подростков «группы риска»: методические рекомендации. - Бийск: БПГУ им. В.М. Шукшина, 2008. - 36 с.
2. Головаха Е.И., Панина Н.В. Психология человеческого взаимопонимания. – М.: Издательство: «Издательство политической литературы», 2009. - 231 с.
3. Денисова Т.Ю. Одиночество как экзистенциально-социальный феномен: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05. / Новосибирск, 2008 - 25 с.
4. Долгинова О.Б. Одиночество и отчужденность в подростковом и юношеском возрасте: Автореферат дисс. канд. психол. наук. С-Пб., 1996. -16 с.
5. Драгунова Т. В. О некоторых психологических особенностях подростка // [Вопросы психологии личности школьника](http://psychlib.ru/mgppu/vpb/vpb.html) / Под ред. Л. И. Божович, Л. В. Благонадежиной; Акад. пед. наук РСФСР, Ин-т психологии. – С. 120-169 – URL: http://psychlib.ru/inc/absid.php?absid=63548.
6. Карнеги, Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. - М.: Просвещение, 1990. – 68 с.

Кирпиков А.Р. Позитивные аспекты переживания одиночества в подростковом возрасте: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05. / М., 2008 – 23 с.

Клее М. Психология подростка. - М.: Эксмо, 2015. - 258с.

1. Кон И. С. Психология юношеского возраста. – М.: Книга по Требованию, 2016. – 176 с.

Кон И.С. Многоликое одиночество // Знание - сила. - 1986. - №12 – 81-84с.

1. Королева А. П. Оказание психологической помощи младшим школьникам с низким социометрическим статусом // Наука и школа. -2006. - № 4. - С. 31-33.
2. Корчагина С. Г. Психология одиночества : учебное пособие. - М. : Московский психолого-социальный институт, 2008. -228 с.
3. Лызь Н.А. Способы воспитательного влияния и риски их реализации // Педагогика: научно-теоретический журнал Российской академии образования. – 2016. – №2. – С. 32-39.

Мазуренко Е.А. Одиночество как феномен индивидуальной и социальной жизни: Автореф. // Новосибирск, 2006 - 27 с.

1. Майерс Д. Социальная психология. - СПб.: Изд-во «Питер», 2000. – 342 с.
2. Малиева З.К. Моральное отчуждение личности: опыт психолого-педагогической коррекции духовно-нравственного мира студентов. - Владикавказ: Изд-во СОГУ. – 2008. – 168 с.
3. Малиева З.К. Педагогическая система профилактики и коррекции морального отчуждения студентов в современной высшей школе. – Владикавказ: Изд-во СОГУ, 2017. – 241 с.
4. Малиева З.К., Тахохов Б.А., Цагараев В.А. Образование. Воспитание. Культура. Монография. – Владикавказ: Изд-во СОГУ, 2012. – 185с.
5. Малышева С.В., Рождественская Н.А. Особенности чувства одиночества у подростков / Вестник московского университета. Серия 14. Психология. 2014. – №3. – С. 63-68.
6. Маринина Е., Воронов Ю. Подросток в «стае» // Воспитание школьников. 2004. №6. С. 41-44.
7. Мудрик А.В. Общение как фактор воспитания школьников. - М.: Просвещение, 1984. – 264 с.
8. Мустакас К. Большие проблемы маленьких детей. – М.: Эксмо, 2015. -384 с.

Неумоева Е. В. Одиночество как психический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте: Автореф. // Тюмень, 2015 – 23 с..

Осипова А.А. Введение в теорию психокоррекции. – М.: Московский психолого-соц.ин-т; Воронеж; Изд-во НПО «МОДЭК», 2016. – 320с.

1. Пепло Л. Э., Мицели М., Мораш Б. Одиночество и самооценка./ Лабиринты одиночества: Пер. с англ. /Сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989
2. Петровская Л.А. Общение – компетентность – тренинг: избранные труды. – М.: Смысл, 2007. – 387 с.
3. Поливанова К.Н. Психологическое содержание подросткового возраста // Вопросы психологии. 2006. №1. С. 20-33.
4. Райгородский Д.Я. Практическая психология. Самара, 2014. - 306 с.

Садлер У. А., Джонсон Т. Б. От одиночества к аномии/ Лабиринты одиночества: Пер. с англ. /Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. - С. 21-52.

1. Салливан Г. С., Роттер Д., Мишел У.Теория межличностных отношений и когнитивные теории личности. – М.: Прайм-Еврознак, 2017. - 238 с.
2. Сулимова, Т.С. Социальная работа и конструктивное разрешение конфликтов: учебное пособие для студентов. - М.: Изд-во «Институт практической психологии», 2006. - 171с.

Суховершина Ю.В. Тренинг коммуникотивной компетенции. - М.: Академический проект: Трикса, 2006. - 110 с.

Столяренко Л.Д. Основы психологии // Издание третье, переработанное и дополненное. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-на-Дону: «Феникс», 2000. -368 с.

1. Тахохов Б.А. Диалог в образовательном процессе современной высшей школы. – Владикавказ, 2014. – 179с.
2. Тахохов Б.А. Психолого-педагогические особенности современных трудных подросков // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2014. № 3. С. 197-199.
3. Фрейд З. Психология масс и анализ человеческого Я. – М.: Эксмо, 2016. – 328 с.

Фромм Э. Бегство от свободы. М.: Университетская книга, 2004. - 289 с.

Фром-Рейхман Ф. Лабиринты одиночества //Сб. статей. Пер. с англ. Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. - М.: Пpoгpecc, 1989. – 324 с.

1. Щуркова Н.Е. Школа и семья. - М.: Пед. Общество России, 2014. –110 с.

Харламенкова Н. Е., Бабанова Н. В. Стратегии самоутверждения и ценностные предпочтения одинокого человека // Психологический журнал. – 2015. - №2. – С. 21-28.

Хоровиц Л.М., Френч Р.С., Андерсон К.А. Прототип одинокой личности / Лабиринты одиночества: Пер. с англ. /Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. – 324 с.

Эльконин Д.Б. Психология обучения младших школьников // Педагогика и психология. - 2012. - No 10.-306 с.