

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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА

Кафедра общей и клинической психологии

**Развитие коммуникативных навыков у студентов с высоким уровнем
переживания одиночества**

Выпускная квалификационная работа

(дипломная работа)

обучающейся по специальности
37.05.01 Клиническая психология
очной формы обучения,
группы 02061103
Бантюковой Алевтины Олеговны

Научный руководитель:
кандидат психологических наук,
доцент кафедры общей
и клинической психологии
Локтева А.В.

Рецензент:
кандидат психологических наук
Гут Ю.Н.

БЕЛГОРОД 2017

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы изучения коммуникативных навыков у студентов с высоким уровнем переживания одиночества.....	7
1.1. Исследование феномена одиночества в отечественной и зарубежной психологии.....	7
1.2. Теоретические аспекты изучения коммуникативных навыков	15
1.3. Особенности переживания одиночества в студенческом возрасте	24
Глава 2. Эмпирическое изучение развития коммуникативных навыков у студентов с высоким уровнем переживания одиночества.....	35
2.1. Организация и методы исследования.....	35
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования.....	39
2.3. Психокоррекционная программа развития коммуникативных навыков и оценка её эффективности.....	47
Заключение.....	58
Список использованных источников.....	60
Приложения.....	64

Введение

Переживание одиночества может стать фактором, способствующим личностному росту человека, стимулирующим проявление рефлексии по поводу собственной жизни и перспектив развития. Наиболее остро проблема одиночества выражена в студенчестве, а впервые одиночество осознается человеком в подростковом возрасте. Это связано, прежде всего, с развитием рефлексии в этом возрасте и переходом на новый уровень самосознания, с усилением потребности в самопознании, принятии и признании, общении и обособлении, с кризисом самооценки.

В студенческой среде наблюдается рост негативных социальных и психологических явлений: неуверенность в завтрашнем дне, увеличение стрессовой нагрузки, нарушение межличностных отношений, отчаяние, переживание одиночества.

Проблема одиночества молодых людей недостаточно учитывается при организации социально-психологической работы и не рассматривается в качестве задачи психологической помощи людям.

Испытываемые студентами негативные переживания влияют на процесс социализации и формирования личности, становятся одной из основных причин их социальной дезадаптации. Ощущение собственного одиночества нередко приводит к формированию нигилистического отношения личности к обществу, к развитию у нее форм поведения, направленных на противоборство с ним или «уход» от него.

В своих работах З. Фрейд, Э. Фромм, К. Хорн, Э. Эриксон, К.Г. Юнг, А. Маслоу, К. Роджерс, Х.С. Салливан рассматривают психологические предпосылки возникновения одиночества и предлагают пути его преодоления. В исследованиях Т.Б. Джонсона, У.А. Садлера, К.И. Кутрона, М. Мицели, Б. Мораша, Л.Э. Пепло, М.Э. Селигмана, Ф.Фромм-Рейхман, Дж.И. Янга раскрыто содержание феномена одиночества, акцентируется внимание на его причинах, связанных как с ситуациями жизни, так и с характером личности.

В отечественной психологии проблема одиночества рассматривалась в работах В.Г. Асеева, А.А. Бодалёва, Е.В. Бондаревской, Б.С. Гершунского, Е.И. Головахи, Н.В. Паниной, Н.И. Гуткиной, Я.Л. Коломинского, И.С. Кона, Ю.М. Орлова, Н.А. Рождественской, В.Ф. Сафиной, Е.Т. Соколовой. Авторы анализировали переживание одиночества в подростковом и юношеском возрасте, уделяя внимание социальным и психологическим причинам, вызывающим чувство одиночества у молодых людей, а также его последствиям в процессе формирования личности. Однако проблема одиночества является одной менее изученной.

После окончания школы изменяется объективное социальное положение юношей и девушек, структура их социальных и межличностных связей. Перед многими студентами встает задача вступления в новые социальные роли. В связи с этим одиночество является серьезной проблемой студентов, особенно на первом курсе их учёбы. С переживанием одиночества можно столкнуться на любом временном отрезке жизни человека. Одиночество в юношеском возрасте может служить причиной состояния раздраженности, отчужденности, комплекса вины, грусти, а иногда и агрессии, пренебрежения моральными нормами поведения и, в результате, привести к различным формам зависимого поведения, а, зачастую, к суицидальному риску.

Актуальность нашего исследования обусловлена недостаточной изученностью особенностей коммуникативных навыков у студентов, характеризующихся высоким уровнем переживания одиночества.

Проблема исследования: каковы условия развития коммуникативных навыков у студентов с высоким уровнем переживания одиночества?

Цель работы изучить особенности развития коммуникативных навыков у студентов с высоким уровнем переживания одиночества, разработать и реализовать психокоррекционную программу.

Объект исследования коммуникативные навыки студентов.

Предмет исследования развитие коммуникативных навыков у студентов с высоким уровнем переживания одиночества.

Гипотезы исследования: развитие коммуникативных навыков у студентов с высоким уровнем переживания одиночества связано с преодолением низкой контактности, подозрительности, повышенной напряженности, эмоциональной холодности.

Задачи исследования:

1. Изучить исследования по проблеме одиночества и особенностей коммуникативных навыков в отечественной и зарубежной психологии.
2. Определить особенности коммуникативных навыков у студентов с высоким уровнем переживания одиночества.
3. Разработать программу развития коммуникативных навыков у студентов с высоким уровнем переживания одиночества.
4. Оценить эффективность разработанной психокоррекционной программы.

Теоретической основой нашего исследования выступает концепция изучения одиночества (С.Г. Корчагина), а также подходы к определению понятия и структуры коммуникативных навыков (Г.М. Андреева, А.А. Бодалев, В.Н. Куницына).

Выбор методов и методик исследования осуществлялся в соответствии с целями и задачами. В исследовании использовались следующие **методы:** организационные методы (сравнительный метод), эмпирические методы (беседа, наблюдение, эксперимент, психодиагностические методики), методы обработки данных (качественные, количественные), интерпретационные методы (структурный метод).

Методики:

1. Тест межличностных отношений (Т. Лири);
2. Опросник межличностных отношений (ОМО) (В. Шутц);
3. Диагностический опросник «Одиночество» (С.Г. Корчагина);
4. Тест профиля отношений (Р. Борнстейн, адаптация О.П. Макушиной).

Исследование проведено на базе Белгородского государственного национального исследовательского университета. В исследовании приняли участие студенты в возрасте от 17-18 лет в количестве 54 человек.

Структура работы: дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы (54 наименования) и приложений, включает 1 таблицу и 10 рисунков. Объем работы составляет 63 страницы машинописного текста.

Глава 1. Теоретические основы изучения коммуникативных навыков у студентов с высоким уровнем переживания одиночества

1.1. Исследование феномена одиночества в отечественной и зарубежной психологии

Проблема одиночества является одной из наиболее актуальных, как в отечественной, так и зарубежной психологии (З. Фрейд, Э. Фромм, К. Хорн, Э. Эриксон, К.Г. Юнг, А. Маслоу, К. Роджерс, Х.С. Салливан, Р. Вейс, В.Г. Асеев, А.А. Бодалёв, И.С. Кон, Ю.М. Орлов, Н.А. Рождественская и другие). Разнообразие подходов связано, в первую очередь, с неоднозначной трактовкой термина «одиночества», а также с ограниченностью исследований в рамках данного феномена, со способом восприятия данного состояния у каждого человека.

Еще с древних времен многие ученые понимали одиночество исключительно как негативное состояние. Например, Платон и Аристотель определяли данный термин как «зло», избавиться от которого можно лишь посредством достижения состояния дружбы и любви, что так же является причиной более позднего исследования данного термина [40].

В психологии изучение феномена одиночества началось сравнительно недавно.

Одиночество – это сложный многоаспектный феномен. Почти каждому из нас приходилось в жизни сталкиваться с ним или слышать о нем. Однако если мы задумаемся над тем, что же в действительности это такое, мы с удивлением обнаружим, что не можем дать однозначного и четкого ответа на этот вопрос. И правда, в первую очередь на ум приходит мысль о пространственной изоляции человека и вследствие этого – чувстве оторванности от других людей. Ведь даже морфологическое строение слова «одинокий» подсказывает нам, что человек в этом состоянии «один». Другой важный вопрос заключается в том,

как мы воспринимаем одиночество: считаем ли мы его продуктивным состоянием, когда другие люди не мешают нам окунуться в наш внутренний мир, или находим это нестерпимым патологическим состоянием отчужденности и неприятия? Другими словами, одиночество – это хорошо или плохо?

Но основную сложность у человека, пытающегося определить одиночество, даже если он разобрался в своем отношении к нему, вызовет вопрос «так что же это?», к какому классу явлений оно относится? Является ли это состоянием? Или свойством? Переживанием или может чертой характера?

Подобная текучесть и неопределенность этого понятия долгое время служила для психологов поводом не присматриваться к данному феномену, игнорировать его. Одиночество относительно недавно стало предметом исследования в психологии. И причин тут несколько: помимо того, что было неясно, как его можно вообще изучать, поймать, «потрогать», само явление уже отталкивало от себя исследователей. Как и при изучении, например, темы смерти, в силу вступали защитные механизмы самих исследователей, не желающих сталкиваться лицом к лицу со своими страхами. Кроме того, как это часто случается в психологии, исследователю, занимающемуся определенной проблемой, ее же и приписывают.

Таким образом, даже тем психологам, которые интересовались этой проблематикой, часто не на что было опереться – не было работ предшественников. В философии же теме одиночества всегда уделялось больше внимания. Именно с опорой на нее были созданы различные концепции и модели изучения одиночества в психологии. Мы обратимся к ним и попробуем с их помощью описать феномен одиночества.

Определив одиночество, мы попытаемся понять, почему же люди так по-разному его воспринимают, и почему некоторые люди избегают его, а некоторые, наоборот, стремятся к нему. Для этого мы обратимся к некоторым личностным особенностям и проследим их связь с одиночеством.

В психологии, как и в философии, не существует единого мнения относительно такого явления, как одиночество. Различные психологические подходы расходятся в своей трактовке природы одиночества (является ли оно нормальным или ненормальным, позитивным или негативным), причин его возникновения, возможностей и путей его преодоления.

В зарубежной психологии существуют разные подходы к пониманию одиночества. Эти исследования сводятся к изучению черт характера и личностных качеств одиноких людей, возрастных особенностей и атрибутивных моделей одиночества, к выделению составляющих одиночества, к определению различных типологий и шкал одиночества.

Рассматривая потребность в человеческой близости Г. Салливан считал, что она, начинаясь в младенчестве, в подростковом возрасте приобретает форму потребности в приятеле, с которым можно обмениваться своими сокровенными мыслями. Если подросток не может удовлетворить эту потребность, то у него может развиваться глубокое одиночество [21].

Согласно К. Роджерсу, «...одиночество - это проявление слабой приспособляемости личности, а причина его - феноменологическое несоответствие представлений индивида о собственном «Я». Если разделить процесс возникновения одиночества на 3 этапа и схематически представить его, то получится следующая картина.

1. Общество влияет на человека, вынуждая его вести себя в соответствии с социально оправданными, ограничивающими свободу действия образцами.

2. Из-за этого возникают противоречия между внутренним истинным «Я» индивида и проявлениями его «Я» в отношениях с другими людьми, что приводит к потере смысла существования.

3. Индивид становится одиноким, когда, устранив охранительные барьеры на пути к собственному «Я», он тем не менее думает, что ему будет отказано в контакте со стороны других» [12, с. 116].

Это и делает человека одиноким, по мнению К. Роджерса.

К. Роджерс видит в одиночестве слабую приспособляемость индивида к внешним условиям и внутреннему Я. И причину одиночества видит во внутренних несоответствиях представлений человека о собственном «Я» [23]. Однако в отличие от представителей психодинамической модели, К. Роджерс обращается не к ранним детским влияниям на формирование личности, а к текущим влияниям, которые испытывает личность, но так же анализирует одиночество, основываясь на своей клинической практике [23].

К. Боумен выделил несколько факторов, способствующих усилению одиночества в современном обществе: ослабление связей в первичной группе; увеличение семейной и социальной мобильности [18].

Д. Рисмен считает, что одной из главных причин одиночества является ориентация на других. Люди с такой ориентацией хотят нравиться, постоянно приспособляются к обстоятельствам, а также обособлены от своего истинного «Я», своих чувств и своих ожиданий. Это приводит к тому, что такая личность может приобрести «синдром обеспокоенности» и зависимость от внимания окружающих к себе со стороны других людей. Причем эта потребность никогда не может быть удовлетворена [48].

Л. Слейтер называет современное общество индивидуалистическим. Из-за того, что в нем невозможно достичь удовлетворения потребности в общении, сопричастности и зависимости, у человека возникает одиночество [24].

По мнению Р. Вейс, одиночество – это недостаток социальных взаимодействий, удовлетворяющих индивида в объекте привязанности. Р. Вейс также выделяет два типа одиночества: эмоциональное и социальное. В основе данной типологии лежат предпосылки возникновения одиночества и реакции на них. Эмоциональный тип возникает при отсутствии тесной интимной привязанности, такой как супружеской или любовной, при переживании которого возникают такие чувства, как беспокойство, тревога, пустота. Социальное одиночество возникает вследствие отсутствия дружеской связи. При данном типе человек переживает чувство тоски и маргинальности [7].

Р. Вейс выделяет как внутренние (характерологические), так и внешние (ситуативные) причины одиночества. Последним он придает большее значение, вследствие чего рассматривает в качестве ключевого фактора формирования одиночества именно текущие события в жизни личности, хотя допускает возможность участия также и инстинктов. Р. Вейс считает одиночество нормальной, реакцией, обычным состоянием, переживаемым многими людьми на протяжении всей их жизни [7].

Л.Э. Пепло считает, что одиночество возникает в случае осознания диссонанса между желаемым и достигнутым уровнем собственных социальных контактов. Одиночество представляет собой дефицит подобных контактов. Он рассматривает одиночество, как патологическое состояние, которое, однако, является также полезным механизмом обратной связи, способствующим, в конечном счете, благополучию индивида или общества. Что касается причин одиночества, то системный подход подчеркивает важность как индивидуальных, так и ситуативных мотивов поведения [49].

В качестве причин Л.Э. Пепло рассматривает как характерологические, так и ситуативные факторы, как влияние прошлого, так и настоящего на формирование личности, особо подчеркивая, роль низкой самооценки, усиливающей предрасположенность к одиночеству. В качестве эмпирических данных использовались результаты обследований и экспериментов на «нормальном» населении. Однако одиночество в рамках этого подхода рассматривается, как негативный опыт [49].

Одиночество как психический феномен представляет собой переживание человеком субъективной невозможности или нежелания иметь адекватный отклик и принятие себя другими людьми. В рамках этого понятия различают два различных феномена - позитивное одиночество (уединенность) и негативное одиночество (изоляция). Чаще всего понятие одиночества имеет негативные коннотации. Факторами, приводящими к одиночеству, считаются как внутрииндивидуальные факторы, так и факторы среды, как влияние текущих детерминант, так и прошлого развития личности.

Однако во всех этих подходах одиночество почти всегда трактуется как явление исключительно негативное. В оправдание к существующим теориям можно сказать, что многие из них были развиты на основе научных обобщений из практической психологической работы с людьми. Негативная трактовка объясняется тем, что к практическим психологам обращаются за помощью те люди, которые от своего одиночества страдают, для которых оно оказывается проблемой.

Однако в психологии можно видеть примеры и положительной трактовки одиночества. Такова позиция, характерная для гуманистической психологии.

Центральным во взглядах наиболее яркого представителя данного направления А. Маслоу является понятие самоактуализации. Изучая самоактуализирующихся личностей, А. Маслоу обнаружил, что для них характерна потребность в одиночестве. Более того, А. Маслоу утверждает, что эта потребность является нормальной и абсолютно необходимой человеку, который стремится к самопознанию, самосовершенствованию и собственной актуализации. Одиночество приобретает позитивный и конструктивный характер и связывается с личностным ростом, развитием и самоактуализацией [23].

В работах В.Г. Асеевой подходы к проблеме одиночества можно свести к двум концептуальным направлениям, в которых одиночество рассматривается как отрицательное или положительное явление. Объединяет эти подходы понимание одиночества как эмоционального состояния человека, находящегося в изоляции реальной или в своем самосознании [10].

Подобную трактовку одиночества, как необходимого и естественного для человека явления можно встретить и в экзистенциальной психологии. В отличие от гуманистических психологов, экзистенциалисты рассматривают одиночество, как изначально присущее человеческой природе, имманентное его психике.

С.Г. Корчагина выделяет еще одну модель изучения проблемы одиночества – биологическую. Автором этого подхода является английский

ученый биолог и этнолог Дж. Рэлф Оди. Он задался целью найти те элементы одиночества, которые являются исключительно человеческими. А для этого он занялся поиском биологических корней одиночества, придя в итоге к выводу, что в большинстве случаев одиночество имеет такие корни, и они – наиболее существенные. Однако он добавляет, что человек может быть более одинок, чем животные, в силу того, что у него есть разные способы испытать одиночество [19].

С.Г. Корчагина выделяет следующие виды одиночества:

- отчуждающее одиночество характеризуется отчуждением от других людей, норм, ценностей, группы и т.д. Данный вид связан с механизмом обособления. В большинстве случаев человек понимает свое состояние, и даже причины его возникновения.

- диффузное одиночество связано с механизмом идентификации. Для людей с данным типом одиночества характерна потеря своего собственного «Я». Происходит его отвержение, неприятие. Человек начинает себя ассоциировать с другими людьми, либо группой.

- диссоциированное одиночество является самым сложным видом. Генезис определяется ярко выраженными механизмами идентификации и отчуждения, а так же очень резкой их сменой (даже к одному и тому же человеку). Сначала происходит полное отождествления себя с другим, доверие к нему как «самому себе», а затем полное отвержение от этого же человека. Чувство одиночества при этом очень острое и глубокое. Данный вид одиночества является пограничным состоянием и его нельзя назвать нормой.

- управляемое или уединенность является субъективно позитивным видом. Характерно для нормального существования личности. В данном состоянии происходит оценка своей индивидуальности, автономности, самости. Здесь оптимально соотнесены результаты процессов идентификации и обособления [19].

Согласно Б.С. Гершунскому «...одиночество обычно переживается на двух уровнях:

1. Эмоциональный уровень: чувство полной погруженности в себя, обреченности, ненужности, беспорядка, пустоты, чувство потери.

2. Поведенческий уровень: падает уровень социальных контактов, разрыв межличностных связей» [47, с. 214].

Известный психотерапевт И. Ялом выделяет 3 типа одиночества (изолированности), при этом разница между людьми, пытающимися избежать одиночества, лишь в том, от какого одиночества они стремятся спрятаться:

Внутриличностное (от себя) - человек убегает от какой-то части себя, возводя, барьеры между частями своего Я. Это происходит, когда человек отрицает, свои собственные желания и не доверяет себе.

Межличностное (от других) - человек убегает от отношений с другими людьми и понимания, что он живет не так, как ему этого хочется. Причинами этого могут быть неумение строить близкие отношения, страх, личностные особенности и предыдущий опыт отношений.

Экзистенциальное (от жизни) - человек прячется в толпе от грусти и тоски, от осознания, что никто и ничто не смогут дать вечного смысла, радости и внимания [52].

Таковы основные виды одиночества, выделяемые в современной психологии. Нельзя назвать их полными и охватывающими весь объем явлений, включаемых в понятие одиночества. Можно предположить, что дальнейшее развитие моделей классификации такого сложного и многоаспектного феномена, как одиночество, будет идти по пути разработки многомерных типологий.

Таким образом, на основе анализа вышеперечисленных концепций отечественных и зарубежных авторов мы можем сделать вывод о том, что в психологии нет единого определения понятия одиночества, существует огромное количество различных точек зрения на понимание и природу одиночества. Однако, многие авторы связывают одиночество с социальными факторами и считают данное состояние неким отчуждением, отдаленностью от человеческого общения и взаимодействия. В своей работе мы опираемся на

определение одиночества, предложенное С.Г Корчагиной, которая под одиночеством понимает «психическое состояние, отражающее переживание человеком своей отдельности, а так же субъективной невозможности или нежелания чувствовать адекватный отклик, принятие и признание себя другими людьми» [19, с. 24].

1.2. Теоретические аспекты изучения коммуникативных навыков

Межличностное общение – это многоплановый процесс, необходимый для организации контактов между людьми в ходе совместной деятельности. В ходе общения его участники обмениваются мыслями, намерениями, идеями, переживаниями, а не только своими физическими действиями или продуктами, результатами труда, фиксированными в материи. Следовательно, общение способствует передаче, обмену, координации идеальных образований, существующих у индивида в виде представлений, восприятия, мышления и т.п.

В системе взаимосвязей человека с другими людьми выделяются такие функции общения, как информационно-коммуникативная, регуляционно-коммуникативная и аффективно-коммуникативная.

Информационно-коммуникативная функция общения хорошо представлена в известной модели Г. Лассуэлла, где в качестве структурных единиц выделяются такие звенья, как коммуникатор (кто передает сообщения), содержание сообщения (что передается), канал (как передается), реципиент (кому передается) [23].

Е.Т. Соколова считает, что эффективность передачи информации может выражаться степенью понимания человеком переданного сообщения, его принятия (отвержения), включая новизну и актуальность информации реципиента [29].

Регулятивно-коммуникативная функция общения направлена на организацию взаимодействия между людьми, а также на коррекцию человеком

своей деятельности или состояния. Эта функция признана соотносить мотивы, потребности, намерения, цели, задачи, предполагаемые способы деятельности участников взаимодействия, корректировать ход выполнения намеченных программ регулировать деятельность. Общение здесь может быть нацелено на достижение сработанности, спаянности, установление волевого единства действий людей, объединенных как в малые контактные группы, так и большие общности (например, сработавшиеся бригады на производстве, сплоченные воинские подразделения и т.п.). Показателем эффективности реализации этой функции общения служит степень удовлетворенности совместной деятельностью и общением, с одной стороны, и их результатами – с другой.

Аффективно-коммуникативная функция общения представляет собой процесс внесения изменений в состояние людей, что возможно и при специальном (целенаправленном), и при непроизвольном воздействии. В первом случае сознание и эмоции изменяются под влиянием заражения (процесса передачи эмоционального состояния другими людьми), внушения или убеждения. Потребность человека в изменении своего состояния проявляется у него как желание выговориться, излить душу и т.п. Благодаря общению у человека меняется общий настрой, что соответствует информационной теории систем. Само общение может, как усиливать, так и снижать степень психологического напряжения.

Коммуникативные навыки - это владение коммуникативными умениями, знание культурных норм и ограничений в общении, знание обычаев, традиций, этикета в сфере общения, соблюдение приличий, воспитанность, ориентация в коммуникативных средствах, присущих национальному, сословному менталитету и выражающихся в рамках данной профессии.

Согласно Е.Т. Соколовой «...коммуникативные навыки складываются из способностей:

1. Давать социально-психологический прогноз коммуникативной ситуации, в которой предстоит общаться.

2. Социально-психологически программировать процесс общения, опираясь на своеобразие коммуникативной ситуации.

3. Осуществлять социально-психологическое управление процессами общения в коммуникативной ситуации» [29, с.194].

Проблема организации эффективного общения может быть решена не только просвещением людей и повышением общей культуры общения, но и специальным тренингом общения, в первую очередь профессионально направленным. Он предполагает обучение правилам общения, выделение ориентировочной основы последнего и построение стратегий с использованием разных видов обратной связи в общении.

А.А. Бодалев писал о том, что поскольку общение - это взаимодействие, по крайней мере, двух людей, то трудности при его протекании (имеются в виду субъективные) могут быть порождены одним участником или сразу обоими. И следствием их обычно оказывается полное или частичное недостижение цели, неудовлетворение побуждающего мотива или же неполучение желаемого результата в той деятельности, которое общение обслуживало [11].

Психологическими причинами этого могут быть: нереальные цели, неадекватная оценка партнера, его способностей и интересов, неверное представление своих собственных возможностей и непонимание характера оценки и отношения партнера, употребление не подходящих к данному случаю способов обращения с партнером.

Будучи тесно связанными, мотивационные и инструментальные аспекты общения относятся, однако, к различным уровням, а это предполагает однонаправленную детерминированность низшего уровня высшим (инструментального мотивационным).

Так, Л.А. Петровская, разводя внешние, операциональные, аспекты коммуникативной компетентности и внутренние, глубинные, затрагивающие личностно-смысловые образования, подчеркивает, что именно последние играют определяющую роль по отношению к внешним, поведенческим [31].

Бесспорно, мотивационно-смысловые характеристики личности влияют на обращение участников общения друг с другом. Слабее исследовано влияние когнитивных особенностей восприятия на эмоционально-аффективную оценку объекта восприятия.

В.Н. Куницына считает, что как и всякое действие, коммуникативный акт включает в себя ориентировочную и инструментальную части. Первая предполагает анализ ситуации общения, построение адекватного представления о партнере. Эффективность ориентировочной части коммуникативного акта определяет и эффективность действия в целом. Одним из проявлений неэффективности этой части коммуникации является субъективное ощущение непонимания партнера, невозможность создать его целостный образ и, значит, правильно строить свои действия [29].

Инструментальную часть составляет умение адекватно выражать свои мысли, выбирать способ коммуникации в соответствии с особенностями партнера и обстановки общения, а это, в частности, должно опираться на понимание партнера в ситуации в целом.

Являясь следствием инструментальных трудностей, непонимание партнера отражается на формировании определенного отношения к нему. Факты свидетельствуют о том, что люди, общение с которыми затруднено на инструментальном уровне, воспринимаются негативно.

Трудности в общении могут возникать также из-за принадлежности его участников к разным возрастным группам. Следствием этого является несходство их жизненного опыта, что накладывает отпечаток не только на имеющийся у них образ мира – природу, общество, человека, отношение к ним, но и на конкретное поведение в основных жизненных ситуациях. Несходство жизненного опыта представителей разных возрастных групп применительно к общению выражается в неодинаковом уровне развития и проявления познавательных процессов при контактах с другим человеком, неодинаковом запасе и характере переживаний, неодинаковом богатстве поведенческих форм.

К трудностям, имеющим социально-психологическое происхождение, относятся и возникающие между взаимодействующими людьми барьеры, связанные с различной социальной и этнической принадлежностью, членством во враждующих группировках или в группах, значительно различающихся по своей направленности.

Одна из трудностей рассматриваемого вида может возникать из-за плохого владения специфическим языком, характерным для общности, с представителем которой приходится вступать в контакты. Имеется в виду не разговорный язык, а язык давно работающих вместе профессионалов, или язык, сложившийся в данной общности, и т.п.

Особый интерес представляют трудности, рассматриваемые в свете индивидуально-личностных различий.

Г.М. Андреева пишет о том, что общение по-разному деформируется личностными особенностями его участников. К этим личностным особенностям относится, в частности, эгоцентризм. Из-за сильной центрированности на себе, своей персоне, точке зрения, мыслях, целях, переживаниях индивид оказывается не способным воспринимать другого субъекта, его мнение и представление. Эгоцентрическая направленность личности проявляется и в эмоциональном, и в поведенческом плане [12].

В эмоциональном плане она проявляется в обращенности к своим чувствам и к переживаниям других людей. В поведенческом плане - в виде нескоординированности действий с партнером.

Выявлены два типа эгоцентрической направленности: эгоцентризм как стремление рассуждать со своей точки зрения и эготизм как тенденция говорить о себе.

Л.А. Петровская говорит о зависимости трудностей в общении от когнитивной сложности личности. В частности, показано, что повышение уровня когнитивной сложности личности, расширение объема знаний о психологических особенностях окружающих людей в целом связаны с ростом степени коммуникативной компетентности личности, что проявляется в

лидирующем положении и широте дружеских контактов, умении сблизиться с приятными и избежать конфликта с антипатичными людьми и т.д. Выявлена тенденция повышения враждебности и агрессивности по отношению к партнерам по общению у людей с низким уровнем когнитивной дифференцированности, что часто приводит к открытым межличностным конфликтам. Когнитивно сложные личности также испытывают чувство неприязни, но они значительно реже доводят отношения до взаимных столкновений. Когнитивно сложные чаще испытывают радость по поводу общения с другими людьми, в то время как когнитивно простые нередко переживают непонимание их окружающими, конфликтные ситуации. Иными словами, расширение возможностей познания других способствует повышению эмоционального комфорта личности в процессе общения [31].

Г.М. Андреева установила, что в характерах людей, испытывающих трудности в общении, обнаруживается комплекс лабильных, сенситивных, астеноневротических черт, что свидетельствует о присущей им чрезмерной впечатлительности. Имея потребность в дружеском общении, они не могут реализовать ее вследствие своей исключительной робости и застенчивости. Вначале они производят впечатление крайне сдержанных, холодных, скованных, что также затрудняет их контакты с окружающими. На личностном уровне у этих людей обнаружены повышенный уровень тревоги, эмоциональная неустойчивость, высокий самоконтроль поведения, экстернальность [4]. Кроме того, отмечен высокий уровень самоотрицания, самоунижения. При опросах они говорят о своей замкнутости, интровертированности, застенчивости, зависимости, конформности. Образ «Я» у них включает такие параметры, как заниженная индивидуальная и социальная самооценка. Вместе с низким уровнем активности и способности «Я» к изменениям такое строение образа «Я» приводит к тому, что человек становится закрытым для восприятия нового опыта, который мог бы изменить стиль его поведения и общения, и продолжает продуцировать низкоэффективные формы коммуникативной деятельности.

Застенчивые люди по своим личностным и коммуникативным свойствам не являются однородной группой. Среди них выделяются неадаптированные (особо застенчивые и шизоидные личности) и адаптированные (застенчивые).

В период молодости коммуникативные навыки имеют ряд особенностей. Сфера общения в период молодости имеет большое значение для развития личности, что выражено в высокой значимости, именно качественных характеристик процесса коммуникации. Начав в отрочестве («подростничестве») созидание своей личности, начав сознательно строить способы общения, молодой человек продолжает этот путь совершенствования значимых для себя качеств в юности. Молодые люди, стремясь к самоидентификации, продолжают открывать через постоянные внутриличностные рефлексии свою ускользающую сущность.

Серьезное, глубокое влияние на восприятие мира молодых людей оказывает то социальное пространство (микросоциум, мезосоциум и макросоциум), в котором они живут. Здесь, в живом общении, познается жизнь и деятельность взрослых, состоявшихся в профессии людей.

Тем не менее, семья остается тем микросоциумом, где молодые люди себя чувствуют наиболее спокойно и уверенно. С родителями обсуждаются жизненные перспективы, главным образом – профессиональные. Жизненные планы молодых людей обсуждают и с преподавателями, и со своими взрослыми знакомыми, чье мнение для них важно, и, конечно, друг с другом.

Большое значение для развития личности в период молодости имеет общение со сверстниками. Общение со сверстниками в период молодости - это специфический канал информации, особый вид межличностных отношений, а также один из видов эмоционального контакта. В период молодости почти совсем преодолевается свойственная предшествующим этапам онтогенеза психологическая зависимость от взрослых, происходит утверждение социально-психологической самостоятельности личности, чему способствует насыщенная коммуникация со сверстниками. В отношениях со сверстниками,

наряду с сохранением коллективно-групповых «подростнических» форм общения, нарастает значение индивидуальных контактов и привязанностей.

По мнению В.Н. Куницыной в период молодости становится важным и актуальным поиск спутников жизни и единомышленников, возрастает потребность в сотрудничестве с людьми, укрепляются связи со своей социальной группой, появляется чувство интимности во взаимодействии с некоторыми людьми. Дружба в период молодости уникальна, она занимает исключительное место среди других привязанностей. Однако, потребность в психологической (эмоционально-чувственной) интимности в юности практически «ненасытаема», удовлетворить её крайне трудно. Повышаются требования к дружбе, усложняются её критерии. Молодость считается «привилегированным» возрастом дружбы, но сами молодые люди полагают настоящую дружбу редко встречающейся. Эмоциональная напряжённость дружбы в период молодости снижается при возникновении любви. Любовь предполагает существенно большую степень эмоциональной интимности, нежели чем дружба, но любовь в юности, что характерно именно для этого возраста, как бы включает в себя дружбу [45].

К концу возрастного периода молодости заканчиваются процессы физического созревания человека. Развитие половой идентификации в юности представляет собою психосоциальный процесс полномасштабного усвоения человеком своей половой социальной роли и признания этой его роли обществом.

В период молодости, наряду с отмеченным выше, отмечаются две несколько противоположные тенденции в области общения и взаимодействия с другими людьми: расширение сферы общения с одной стороны, и растущая индивидуализация, обособление от социума с другой стороны.

Согласно Н.В. Паниной первая тенденция проявляется в стремлении к идентификации (уподоблению) с другими людьми. Это явление внешне проявляется в увеличении времени, которое расходуется именно на «чистое» общение (повсеместно, - 3-4 часа в сутки в будни, 7-9 часов, - в выходные и

праздничные дни), в существенном расширении социального пространства (охвата) общения, и, наконец, в особом феномене, получившем название «ожидание общения», т.е. в самом поиске его, в постоянной готовности к контактам. Высокий уровень потребности в общении, проявляющийся в расширении его сферы и общих интересов, объясняется активным физическим, умственным и социальным развитием молодых людей и, в связи с этим, увеличением круга их познавательных интересов по отношению к окружающим людям и к окружающему миру в целом. Важным обстоятельством в этом вопросе является и возросшая в период молодости потребность в совместной деятельности (взаимодействии) - она во многом и находит своё удовлетворение в общении [31].

Вторая закономерность, которая проявляет себя в общении в период молодости, это психологическое стремление к индивидуализации и к социальному обособлению. Об этой тенденции свидетельствует строгое разграничение молодости природы (характера) взаимоотношений с окружающими, высокая избирательность в дружеских привязанностях, подчас максимальная требовательность к общению в диаде. Стремление к обособлению – это желание оградить свой внутриличностный уникальный мир от вторжения сторонних и, даже, близких людей, для того, чтобы укрепить своё «чувство личности», чтобы сохранить свою индивидуальность, реализовать свои притязания на признание.

Таким образом, общение, являясь одним из главных условий полноценного развития человека, имеет сложную структурную организацию, основными компонентами которой являются предмет общения, коммуникативная потребность и мотивы, единицы общения, его средства и продукты.

В последние годы исследователи склонны расширять понятие коммуникативных способностей и рассматривать его как «комплекс индивидуальных особенностей человека, благоприятствующих построению личного и делового общения» или как «актуализацию индивидуальных

способностей личности к общению, ведущую к самореализации личности как субъекта деятельности».

Молодость охватывает период жизни от окончания юности (20—23 до примерно 30 лет), когда человек «более - менее прочно утверждается во взрослой жизни». В период молодости происходит включение во все виды социальной жизни и овладение различными социальными ролями, продолжается профессиональное самоопределение, усложняются критерии оценки себя как профессионала.

Потребность человека в общении – одна из главных социогенных потребностей. Возникает она, когда накапливается опыт во взаимодействии с другими личностями. Ее основу составляет потребность эмоциональных контактов, их поиск и определенная техника удовлетворения данной потребности. Она проявляется в желании личности принадлежать к какой-то группе, стать ее членом, взаимодействовать с ней, оказывать свою помощь и принимать от нее, если потребуется. Формирование потребности в общении происходит в стремлении участвовать с другими людьми в каких-либо совместных действиях. Она мотивирует, помогает поддержать и направляет любую деятельность каждого человека в направлении общения с другими людьми.

1.3. Особенности переживания одиночества в студенческом возрасте

В общественном сознании одиночество обычно связывается со зрелостью и пожилым возрастом. Дети не менее часто переживают одиночество. Она связывает это с беспомощностью и зависимостью детей, для которых контакт с родителями в детском возрасте играет первостепенную роль.

Другая распространенная в психологии точка зрения касается того, что в подростковом и юношеском возрасте одиночество переживается наиболее остро. В пользу этого говорят различные исследования, проведенные в

основном в рамках когнитивного подхода. Однако нельзя на этом основании утверждать, что среди молодежи больше одиноких, нежели среди лиц пожилого возраста. Если вспомнить, как одиночество определяется приверженцами когнитивного подхода, то мы заметим, что основной критерий для них – осознание собственного одиночества, осознание.

Таким образом, мы скорее можем говорить о том, что молодыми и пожилыми людьми одиночество переживается по-разному. И как показывают исследования, о которых мы упомянули, в юношеском возрасте одиночество воспринимается наиболее остро. Почему же это так? Для того чтобы понять это, обратимся к некоторым особенностям названного возраста.

Особенностью подросткового и юношеского возраста является «маргинальность» его положения – промежуточность между детством и взрослостью, многогранность и сложность поставленных перед человеком задач.

Но наиболее остро эта проблема стоит в юности, а впервые одиночество осознается человеком в подростковом возрасте. Это связано, прежде всего, с развитием рефлексии в этом возрасте и переходом на новый уровень самосознания, с усилением потребностей в самопознании, принятии и признании, общении и обособлении, с кризисом самооценки.

Одиночество определяется как эмоционально - негативное состояние человека, находящегося в изоляции от других людей, тягостное переживание разрыва непосредственных социальных связей, сопровождающееся повышенным уровнем тревожности, депрессией и вегетативными сдвигами.

Однако это не всегда так. И.С. Кон говорил, что одиночество - очень важное явление в жизни любого человека, которое, в зависимости от формы протекания, временной протяженности и субъективного отношения может быть как несчастьем, так и благом для него. Переживание одиночества актуализируется в юности [42].

Юность - определенный этап созревания и развития человека, лежащий между детством и взрослостью. Это период завершения физического

созревания и вступления индивида в самостоятельную жизнь. Основной направленностью личности становится ее устремленность в будущее, выбор жизненного пути. На этом этапе обостряются явления социальной идентификации и персонализации, индивид конструирует себя как представителя своего поколения.

Так, С. Холл считал «...юность временем больших потрясений, плохой эмоциональной адаптации и неуравновешенности, частой смены настроений, колебаний между активным интересом ко всему вокруг и апатией, веселостью и подавленностью, самовлюбленностью и скромностью» [18, с. 243].

Открытие своего внутреннего «Я» - радостное и волнующее событие, но оно вызывает и много тревожных, драматических переживаний. «Внутреннее Я» может не совпадать с «внешним» поведением, актуализируя проблему самоконтроля. Не случайно жалобы на слабоволие – самая распространенная форма подростковой и юношеской самокритики.

Вместе с осознанием своей неповторимости, непохожести на других приходит чувство одиночества. Собственное «Я» нередко переживается как смутное беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которую чем-то необходимо заполнить. Отсюда рост потребности в общении и одновременно повышение его избирательности, потребность в уединении, тишине, молчании, в том, чтобы услышать свой внутренний голос не заглушенным суетливой будничной повседневностью.

Необходимо отличать одиночество как эмоционально-негативное состояние, сопровождающееся мучительным чувством душевной и духовной изоляции, некоммуникабельности, непонятости, неудовлетворенной потребности в общении и человеческом тепле от одиночества, а точнее, добровольного уединения, как обособления, ограничения «внешних» связей и контактов ради глубинной автокоммуникации, размышления, созерцания искусства, слияния с природой.

Акцентируя момент переживания одиночества в юношеском возрасте, И.С. Кон пишет: «Наиболее острое одиночество испытывается в юношеском

возрасте с приходом потребности в интимном общении с другим человеком. Любой компаньон лучше, чем никакого, потому что одиночество хуже беспокойства. Мы предпочитаем привязываться к кому-либо, кого мы ненавидим, чем жить в изоляции. Горький вкус одиночества искажает представления как самого субъекта, другими» [18, с. 29].

Как отмечает И.С. Кон, в этом возрасте происходят различные психогормональные перестройки, а также изменения в телесном облике. В юношеском возрасте существует тесная связь между внешностью человека и его оценкой сверстниками. Часто это становится причиной многих проблем в общении и, безусловно, может приводить к одиночеству, если юноша или девушка не довольны своей внешностью. Важнейшей особенностью этого возраста является открытие собственного «Я», развитие рефлексии, осознание собственной индивидуальности и ее свойств. С одной стороны, это может вести к чувству своей неповторимости, уникальности, непохожести на других – а значит отчужденности и оторванности от окружающего мира. С другой – к диффузному, расплывчатому «Я», ролевой и личностной неопределенности. В этом случае человек не ощущает границ своей личности и не может установить подлинного контакта с другими людьми.

Другой особенностью этого возраста является появление жизненного плана, установки на сознательное построение своей жизни, мир личности расширяется, увеличивается круг ее общения, появляется больше людей, на которых человек ориентируется. Все это сопровождается повышенной застенчивостью и агрессивностью, склонностью придерживаться крайних позиций и точек зрения, характерных для этого возраста. Если говорить о социальном созревании, то оно столь же многогранно, многомерно и разнообразно, как и физическое.

И, наконец, стоит отдельно остановиться на теме общения – как одном из ведущих мотивов этого возраста. И.С.Кон характеризует общение в этом возрасте, как переплетение двух потребностей: обособления (приватизации) и аффиляции (потребности в принадлежности, включенности в какую-то группу

или общность). Причем первая потребность проявляется в основном в отношениях со старшими, в стремлении эмансипации от их контроля, в установлении собственной автономии (хотя иногда это распространяется и на отношения со сверстниками) [18].

Что касается второй потребности (в аффиляции), то она выражается в следующем: чувство одиночества и неприкаянности, являющиеся следствием возрастных особенностей становления личности, описанных выше, а также диффузное, неокрепшее «Я», характерное для юношеского возраста, порождают у юношей и девушек неутолимое стремление к общению и группированию со сверстниками.

Однако в этот период изменяется представление о содержании таких понятий, как «одиночество» и «уединение». В отличие от подростка, рассматривающего одиночество, как исключительно отрицательное явление, и боящегося остаться одному, юноша часто ценит уединенность и стремится к ней. Умение находить в одиночестве положительные стороны стало одной из причин нашего выбора в пользу именно этого возраста для проведения исследования, т.к. как уже неоднократно подчеркивалось, мы подходим к феномену одиночества шире, чем это часто бывает принято в психологии, и подчеркиваем его позитивный вклад в развитие личности.

В юношеском возрасте отмечаются две противоположные тенденции в общении: расширение его сферы с одной стороны, и растущая индивидуализация, обособление - с другой.

С.В. Малышева и Н.А. Рождественская выделили четыре причины, обуславливающие возникновение чувства одиночества юношей и девушек:

1. Осознание себя как уникальной, неповторимой, ни на кого не похожей личности;
2. Отсутствие достаточного количества межличностных контактов со сверстниками. Только в обществе сверстников студент может самоутвердиться, научиться взаимодействовать в неформальной группе сверстников, почувствовать поддержку друзей;

3. Экзистенциальный кризис «смысла жизни»;

4. Принудительное удержание молодых людей в каких-либо группах [35].

Одиночество у студентов - это результат действия многих социально-культурных и психологических факторов. Осознание собственного материального неблагополучия, неудачи в установлении контактов со сверстниками и старшими по возрасту людьми являются предпосылками, способствующими возникновению чувства одиночества в студенческом возрасте. Данные предпосылки могут спровоцировать появление одиночества в том случае, когда они попадают в соответствующие условия: дисгармоничное развитие личности студента, ограниченный круг контактов вплоть до изоляции, неудачное профессиональное самоопределение, отсутствие коммуникативных умений - и выступают условиями появления одиночества в юношеском возрасте.

Значимую роль в переживании чувства одиночества играет сформированность коммуникативных навыков. В качестве критерия разделения экстравертированного и интровертированного типов К.Юнг выделяет направление их интересов и движение их либидо: в первом случае к объекту, во втором – от объекта к субъекту и к его собственным психическим процессам.

Экстраверты ставят объект выше субъекта, придают ему преобладающую ценность, ориентируют на него свою субъективную установку, принимают решения и действуют только в соответствии с объективными обстоятельствами. Это позволяет им без трений применяться к данным отношениям. Субъективному взгляду экстравертированный тип придает второстепенное значение. Как пишет К.Юнг, «...он втягивается в объекты и сам в них совершенно теряется» [55, с.687].

Подобное отчуждение субъекта от самого себя может стать причиной одиночества (здесь мы можем вспомнить выделенный С.Г. Корчагиной диффузный вид одиночества). Все это отчуждает от индивида объект, не позволяет ему адекватно оценивать ситуацию, часто предотвращает возможность общения с другими людьми. Это, в свою очередь, может служить

причиной одиночества. Интроверты характеризуются очень чувствительными процессами коркового возбуждения. Поэтому любая умеренная социальная или физическая стимуляция быстро приводит их в состояние перегрузки. В результате они чаще испытывают чувства тревоги и отчаяния и в качестве защиты уходят из своего окружения, ограничивают социальные взаимодействия посредством контроля или сдерживания поведения. Интроверты будут чаще стремиться к добровольному уединению, более того, оно им время от времени просто необходимо, в то время как экстраверты в основном будут стараться избегать нахождения в одиночестве и будут стремиться быть все время среди людей, подпитываясь от них энергией.

Большинство студентов нуждаются в поддержке и понимании со стороны своего окружения, но иногда чувствуют себя абсолютно нормально и даже вполне комфортно, находясь наедине с самими собой. Таким образом, для некоторых студентов характерна активная жизненная позиция, самоуверенность, общительность, инициативность. Для них состояние одиночества не характерно, выражено очень слабо. Те студенты, которые отличаются замкнутостью, застенчивостью, пассивностью, интровертированностью, испытывают одиночество, которое может перейти в характерологическую черту личности и начнет определять многие стороны личности.

Н.И. Гуткина считает, что студенты по-разному реагируют на одиночество в зависимости от того, как они сами к нему относятся. Кто стремится его избегать, оно беспокоит гораздо сильнее, чем тех, кто к этому не стремится, поэтому первые при этом испытывают негативные переживания, связанные с неудовлетворенностью своим положением в системе социальной и межличностной коммуникации. Для вторых в данном случае характерно преобладание спокойствия, возможно безразличия. Позитивно переживающие одиночество студенты представляют себе уединение как вполне удовлетворительную ситуацию [22].

С возрастом (к 17 годам) потребность в понимании заметно усиливается, причем у девушек она выражена сильнее, чем у юношей. Понимание не предполагает обязательно рациональности. Главным образом, понимание должно иметь характер сугубо эмоционального сочувствия, сопереживания.

В.В. Абраменкова писала о том, что в юности обостряются способности к вчувствованию в состояния других лиц, способности переживать эмоционально эти состояния как свои. Именно поэтому юность может быть столь сензитивна, столь тонка в своих проявлениях к другим людям, в своем переживании впечатлений от созерцания природы и идентификации с ней, в своем отношении и понимании искусства [2].

Согласно И.Ю. Кулагиной потребность в обособлении, которая отчетливо проявляется в юношеском возрасте, находит свое конкретное выражение как в общении (в обособлении в составе более или менее широких общностей), так и в уединении. Обособление в общении имеет основное значение. Общаясь с людьми, юноши и девушки ощущают потребность в нахождении своей позиции в их среде, своего Я. Но осмысление этой потребности и путей ее реализации, очевидно, возможно при наличии потребности в уединении [34].

Существует мнение, что эти две тенденции в общении - тенденция в расширении контактов и тенденция к обособлению - «обслуживают» разные потребности юношей: в «поиске» общения находит воплощение потребность пережить новый опыт, испытать себя в новой роли, а в избирательности - потребность в самовыявлении и встречном понимании. И та и другая потребность носит настоящий характер, и то, как они удовлетворяются или не удовлетворяются, вызывает у юношей глубокие переживания.

Также И.Ю. Кулагина говорит о данных, согласно которым неформальное общение не только в диадах, но и в группах подчинено таким мотивам, как поиск наиболее благоприятных психологических условий для общения, ожидание сочувствия и сопереживания, жажда искренности и единства во взглядах, потребность самоутвердиться [34].

Д. Фейдимен считал, что в состоянии неустойчивости, обусловленной переходным возрастным статусом, очень важно получить уверенность в том, что другие воспринимают тебя таким же, каким ты сам воспринимаешь себя, в то же самое время, помогая утвердиться не только в лучших сторонах своей личности, но и в возможностях ее потенциального роста [51].

Юность бескомпромиссна, для юноши типично стремление быть самим собой, жажда самораскрытия. Но пока человек не нашел себя в практической деятельности, его представление о себе неизбежно будет до некоторой степени диффузным и неустойчивым. Отсюда - желание проверить себя путем проигрывания «чужих» ролей, рисовка, умышленное и неумышленное самоотрицание. Юноша хочет быть до конца искренним, жаждет понимания. Интимная дружба, позволяющая сопоставить переживания, мечты, идеалы, научиться говорить о себе, имеет поэтому важное значение.

Один ищет в друге подтверждение своего Я, друг для него - зеркало, в котором он видит свое отражение. Второй, наоборот, сам идентифицируется с другом, начиная жить его переживаниями, вплоть до потери собственной индивидуальности. Третий ищет в друге дополнение, образец для подражания и психологическую защиту и т. д. От этих неосознаваемых психологических потребностей зависит и выбор друзей, и характер взаимоотношений с ними.

О.И. Зтова ставит вопрос об автономии выросших детей конкретно, разграничивая поведенческую автономию (потребность и право юноши самостоятельно решать лично его касающиеся вопросы), эмоциональную автономию (потребность и право иметь собственные привязанности, выбираемые независимо от родителей), моральную и ценностную автономию (потребность и право на собственные взгляды и фактическое наличие таковых) [41].

Поведенческая автономия проявляется в отстаивании права выбора, целей, мест проживания и досуга. Эмоциональная автономия может настолько усложнить отношения с родителями, что даже иногда вызывает отчуждение детей от родителей.

В сфере моральных установок и ценностных ориентации юноши ревностно отстаивают свое право на автономию. Иногда нарочито крайние взгляды высказываются только для того, чтобы подкрепить эту претензию на оригинальность. Но фактически влияние родителей остается здесь преобладающим. Разница между поколениями весьма заметна в таких, относительно поверхностных вопросах, как мода, вкусы, способы развлечений. Но в том, что касается более глубоких проблем - политических взглядов, мировоззрения, выбора профессии, - авторитет родителей оказывается куда более значительным, перевешивая, как правило, влияние друзей-сверстников.

В.С. Мухина пишет о возникающей в ранней юности проблеме самоопределения, по мысли самих школьников, не может решаться только в общении со сверстниками, социальный опыт которых примерно одинаков и равно ограничен у всех. Обращение ко взрослым, таким образом, закономерно. Но далее в силу вступает одна поправка, в корне меняющая всю картину: в качестве желательного содержания общения указанные выше темы называются старшеклассниками лишь при условии, если общение со взрослыми будет иметь доверительную форму [27].

Переживание чувства одиночества в юношеском возрасте имеет свою специфику, связанную с изменением социальной ситуации развития, особой значимостью для личностного благополучия наличия прочных межличностных отношений. Психологические особенности одиночества в подростковом и юношеском возрасте изучали И.С. Кон [24], О.Б. Долгинова [16], С.В. Духновский [8]. Чувство одиночества в юношеском возрасте не является редкостью, оно может быть вызвано разными причинами. Временное, преходящее состояний одиночества и сопутствующее ему грустное и подавленное настроение - нормальное явление человеческой жизни, которого никто не может избежать полностью, особенно в юношеском возрасте, когда идет процесс самопоиска и самопознания. Достаточно распространено и ситуативное одиночество, обусловленное

особыми жизненными обстоятельствами: резкой переменой условий жизни и круга общения, кризисными точками индивидуального развития (например, появлением неудовлетворенной потребности в любви), потерей близких, охлаждением или распадом некогда значимых личных отношений.

Если рассматривать одиночество как сложную жизненную ситуацию, то эффективность применения базовых стратегий совладания личностью будет способствовать успешному преодолению негативных сторон одиночества и раскрытию продуктивных аспектов этого явления. Что в свою очередь, отразится не только на уровне психологического благополучия человека, но и на его оценке самого феномена одиночества.

Таким образом, переживание одиночества в юношеском возрасте приводит к выбору определенного поведения по преодолению одиночества, что определяется характером используемых копинг-стратегий. Выделенные нами личностные характеристики субъекта могут сыграть важную роль в переживании чувства одиночества.

Глава 2. Эмпирическое изучение развития коммуникативных навыков у студентов с высоким уровнем переживания одиночества

2.1. Организация и методы исследования

Исследование проводилось на базе Белгородского государственного национального исследовательского университета, в г. Белгород. В нашем исследовании принимали участие студенты 1-го курса, в возрасте 17-18 лет в количестве 54 человек. Из них, у 34 человек был выявлен высокий уровень переживания одиночества. Экспериментальную группу составили 17 человек, контрольную группу - 17 человек.

В рамках данного исследования применялся экспериментальный план для двух рандомизированных групп, с предварительным и итоговым тестированием (по В.Н. Дружинину), схема которого отражена на рисунке 2.1.

Экспериментальная группа	R	O ₁	X	O ₂
Контрольная группа	R	O ₃		O ₄

Условные обозначения: *R* - рандомизация, *X* - воздействие, *O₁*, - предварительное тестирование экспериментальной группы, *O₂* - итоговое тестирование экспериментальной группы, *O₃* - предварительное тестирование контрольной группы и *O₄* - итоговое тестирование контрольной группы.

Рис. 2.1. Экспериментальный план для двух рандомизированных групп, с предварительным и итоговым тестированием

В соответствии с планом в эксперименте выделяются 3 этапа:

Подготовительный этап - теоретический анализ литературы по теме исследования; формулировка цели, определение гипотезы, предмета и задач исследования; подбор методов исследования.

Нами было проведено эмпирическое исследование, разработана и апробирована психокоррекционная программа по развитию коммуникативных навыков у студентов с высоким уровнем переживания одиночества.

Третий этап - оценка эффективности разработанной психокоррекционной

программы.

Тестирование респондентов проводилось в групповой форме.

В качестве зависимой переменной в эксперименте выступали коммуникативные навыки студентов с высоким уровнем переживания одиночества, а независимой переменной - программа психологической коррекции.

Гипотеза исследования: развитие коммуникативных навыков у студентов с высоким уровнем переживания одиночества связано с преодолением низкой контактности, подозрительности, повышенной напряженности, эмоциональной холодности.

Для решения поставленных задач использовали методы исследования: организационные методы (сравнительный метод), эмпирические методы (беседа, наблюдение, эксперимент, психодиагностические методики), методы обработки данных (количественные, качественные), интерпретационные методы (структурный метод).

В исследовании использовались психодиагностические методики:

1. Тест межличностных отношений (Т. Лири);
2. Опросник межличностных отношений (ОМО) (В. Шутц);
3. Диагностический опросник «Одиночество» (С.Г. Корчагина);
4. Тест профиля отношений (Р. Борнстейн, адаптация О.П. Макушиной) (Приложение 1).

1. Психодиагностическая методика, созданная Т. Лири, Г. Лефоржем и Р. Сазеком в 1954 году, и в 1957 году опубликованная в монографии Т. Лири под названием «The Interpersonal Diagnosis of Personality».

В России известна психодиагностическая методика под названием «Диагностика межличностных отношений» (ДМО), которая представляет собой адаптированный и модифицированный вариант оригинальной методики. Автор модификации - Л. Н. Собчик.

Опросник состоит из 128 оценочных суждений, которые при обработке объединяются в 8 октантов (по 16 пунктов в каждом). Испытуемому

предлагается оценить, соответствуют ли данные суждения оцениваемому объекту (реальное Я испытуемого, его идеальное Я, или личность другого человека).

При обработке результатов подсчитываются индексы дружелюбия и индексы доминирования, а также преобладающий тип отношения к окружающим. Т. Лири выделял следующие типы отношения к окружающим (типы интерперсонального поведения) (в скобках указаны названия в модификации Л. Н. Собчик):

- авторитарный (властный-лидирующий)
- эгоистичный (независимый-доминирующий)
- агрессивный (прямолинейный-агрессивный)
- подозрительный (недоверчивый-скептический)
- подчиняемый (покорно-застенчивый)
- зависимый (зависимый-послушный)
- дружелюбный (сотрудничающий-конвенциальный)
- альтруистический (ответственно-великодушный)

2. Опросник межличностных отношений (ОМО) является русскоязычной версией широко известного за рубежом опросника FIRO, разработанного американским психологом В. Шутцем, адаптация А.А. Рукавишникова. Опросник направлен на диагностику различных аспектов межличностных отношений в диадах и группах, а также на изучение коммуникативных навыков личности.

Опросник ОМО основан на постулатах трехмерной теории межличностных отношений В.Шутца. Важнейшей идеей данной теории является положение о том, что каждый индивид имеет характерный способ социальной ориентации по отношению к другим людям, и эта ориентация определяет его межличностное поведение. Опросник предназначен для оценки поведения человека в три основных областях межличностных потребностей: «включения» (I), контроля» (C) и «аффекта» (A). Внутри каждой области

принимают во внимание два направления межличностного поведения: выраженное поведение индивида (e), т.е. мнение индивида об интенсивности собственного поведения в данной области; и поведение, требуемое индивидом от окружающих (w), интенсивность которого является оптимальной для него.

Опросник состоит из шести шкал, каждая из которых, в сущности, содержит утверждение, девятикратно повторяющееся с некоторыми изменениями. Всего в опроснике содержится 54 утверждения, каждое из которых требует от тестируемого, чтобы он выбрал один из ответов в рамках шестибальной оценочной шкалы.

3. Диагностический опросник «Одиночество», состоящий из двух частей, разработан С. Г. Корчагиной. Методика предназначена для измерения уровня одиночества, переживаемого человеком в данный момент, а также для определения преобладающего типа одиночества: отчуждающего, диффузного, диссоциированного. Первый вид состояния одиночества связан с преимущественным действием механизмов обособления в психологической структуре личности, крайней формой которых выступает отчуждение: от других людей, норм, ценностей, определенной группы, мира в целом. В данном случае процессы идентификации действуют в пределах своего «Я», человек осознает свое состояние и часто понимает, чем оно обусловлено.

Второй вид обусловлен преимущественным действием механизмов идентификации. В результате человек, привыкая отождествлять себя с другими людьми, группой, постепенно теряет свое «Я», которое становится чуждым, непонятным и пугающим. Так как доминирование одной тенденции не означает полную блокировку другой, то механизмы обособления все же проявляют себя, но диапазон их действия крайне узок и определяется размытыми, нечеткими границами собственного «Я».

Следующий вид одиночества - диссоциированное, которое представляет собой наиболее сложное состояние, как по переживаниям, так и по происхождению и проявлениям. Генезис его определяется ярко выраженными

процессами идентификации и отчуждения и резкой их сменой по отношению даже к одним и тем же людям.

Сначала человек отождествляет себя с другим, принимая его образ жизни и следуя ему, безгранично доверяет «как самому себе». Именно это «как самому себе» составляет основу для понимания психологического генезиса данного состояния. После полной идентификации следует резкое отчуждение от того же объекта, что отражает истинное отношение человека к самому себе: одни стороны своей личности принимаются человеком, другие категорически отвергаются.

4. Тест профиля отношений разработан Р. Борнстейном с коллегами в 2001 году. Русскоязычная адаптация сделана О. П. Макушиной в 2005 году. Методика нацелена на диагностику таких межличностных феноменов, как чрезмерная межличностная зависимость, нормативная здоровая зависимость, и деструктивное отделение .

Для проверки гипотезы были использованы методы математической статистической обработки, а именно – U-критерий Манна-Уитни для независимых выборок. Обработка данных производилась с помощью пакета SPSS.

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования

В результате психодиагностического исследования были получены данные, демонстрирующие особенности развития коммуникативных навыков у студентов с высоким уровнем переживания одиночества.

С целью изучения выраженности уровня одиночества у студентов нами были проанализированы результаты, полученные до внедрения. Из них видно, что только у 34 испытуемых из 54 был выявлен высокий уровень переживания одиночества. Данные отображены на рисунке 2.2.

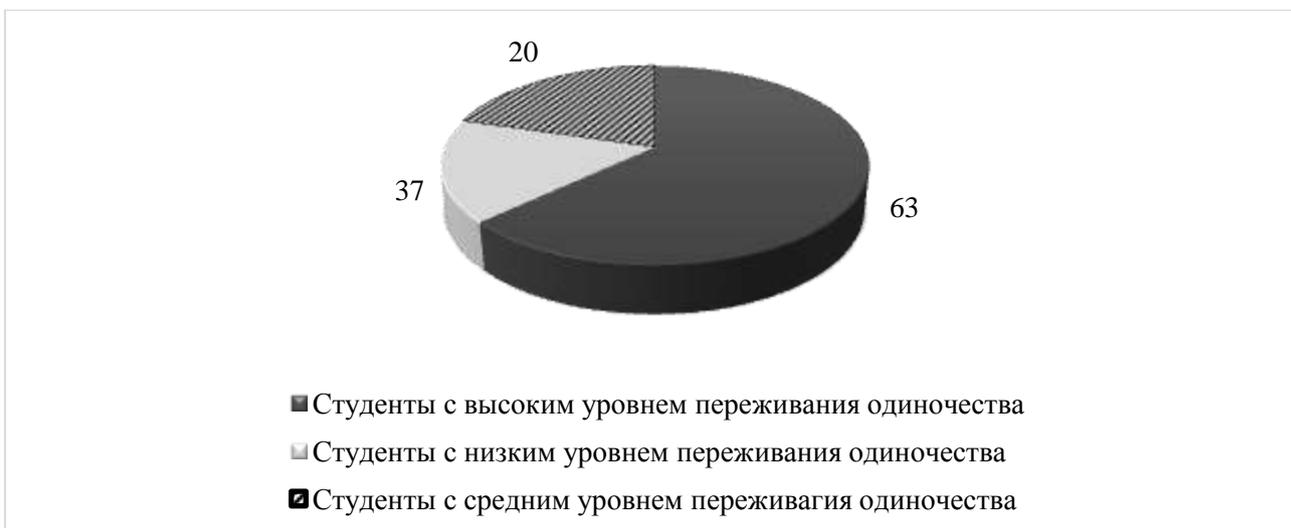


Рис. 2.2. Распределение студентов по уровню переживания одиночества (%)

Исходя из данных показанных на рисунке, можно сделать вывод, что среди респондентов преобладает высокий уровень переживания одиночества. Такие респонденты демонстрируют наиболее низкий уровень рефлексии, что позволяет предполагать о неспособности испытуемых отвлечься от собственных проблем и посмотреть на них со стороны. Можно обозначить эту группу как людей, страдающих от одиночества.

Средний уровень переживания одиночества был выявлен у 20% испытуемых, что характеризуется слабым проявлением данного фактора, это свидетельствует о том, что респонденты, с данным уровнем переживания одиночества не испытывают в связи с этим трудностей в повседневной жизни.

Низкий уровень переживания одиночества был выявлен у 37% испытуемых, что говорит о незначительном проявлении ощущения одиночества, либо о его полном отсутствии.

Студенты с высоким уровнем переживания одиночества были поделены на 2 группы, 17 человек составили экспериментальную группу, 17 человек вошли в контрольную группу.

Для более детального изучения уровня и типа одиночества студентов с высоким уровнем переживания одиночества нами были проанализированы полученные данные. Результаты отображены на рисунке 2.3.

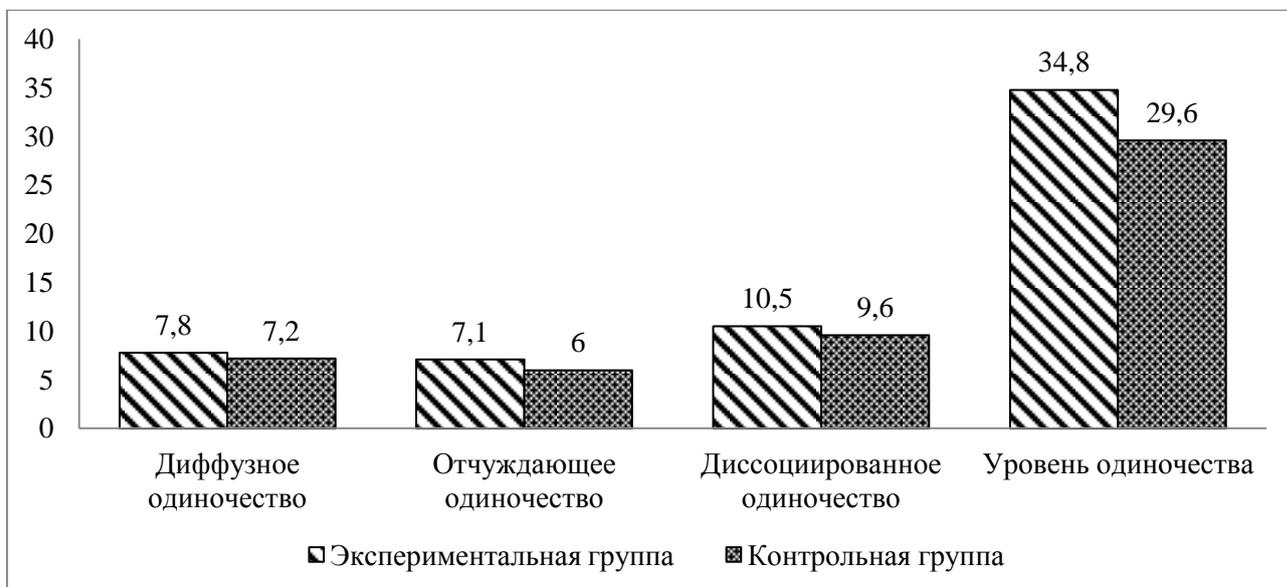


Рис. 2.3. Выраженность уровня и типа переживания одиночества у студентов (средние баллы)

Исходя из полученных результатов, указанных на рисунке 2.3., в экспериментальной группе ($Me=39,8$) и контрольной группе ($Me=24,6$) выявлено «глубокое переживание актуального одиночества» (по С.Г. Корчагиной), что говорит об отсутствии доверительного общения, об ограниченном круге контактов, о постоянной закрытости, склонности избегать конфликтные ситуации. Такие испытуемые переживают недовольство жизнью. Их преследует ощущение «ненужности». Оценивают себя как несчастного человека, часто размышляют о пессимистичности своей жизни. Чувство одиночества часто сопряжено с осознанием невозможности, по крайней мере, на данном этапе, иметь близкие отношения с кем-либо, основанные на взаимном принятии, любви и понимании.

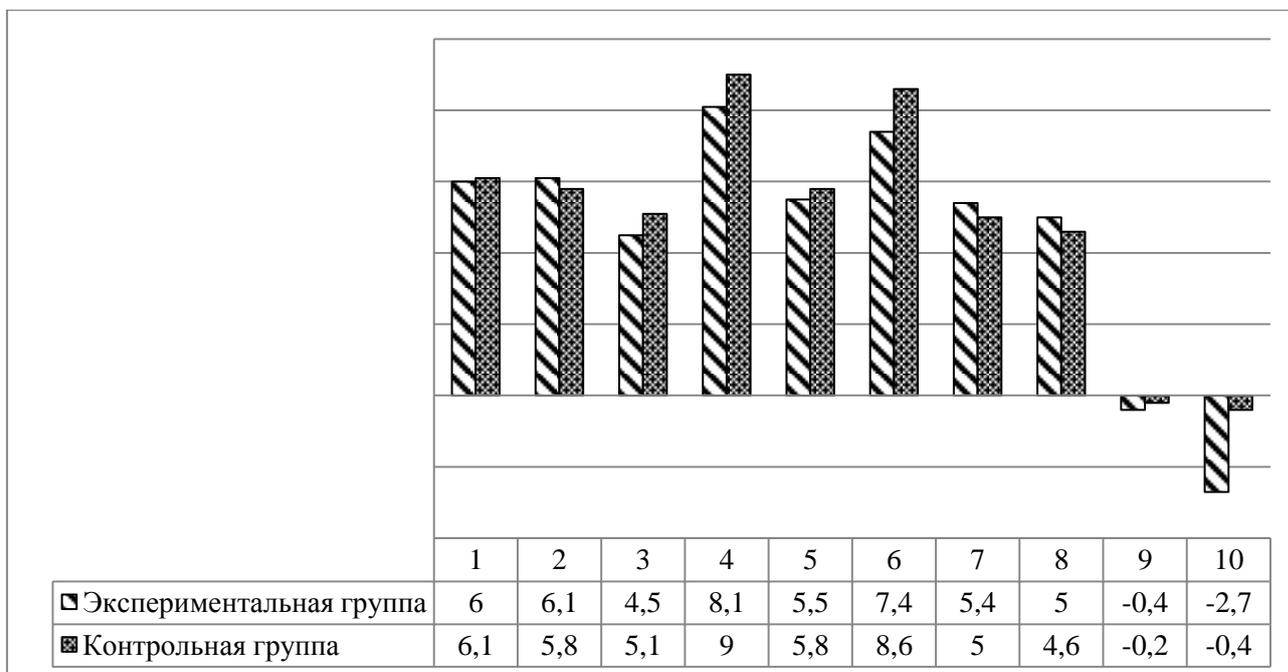
По шкале «Диссоциированное одиночество» наблюдаются высокие показатели у испытуемых экспериментальной группы ($Me=10,5$) и контрольной группы ($Me=9,6$). Диссоциированное одиночество выражается в тревожности, возбудимости и демонстративности характера, противоборстве в конфликтах, личной направленности, сочетании высокой и низкой эмпатии (при отсутствии среднего уровня), эгоистичности и подчиняемости в межличностных отношениях, что, безусловно, является противоположными тенденциями. В

этом состоянии особенно остро переживается чувство покинутости и непонятности тем, кто раньше был рядом и понимал. Для субъектов диссоциированного одиночества искаженным видится не только свой образ, но и отношение к нему других людей.

По шкале «Диффузное одиночество» результаты в экспериментальной ($M_e=7,8$) и контрольной группах ($M_e=7,2$) говорят о тенденции к повышенному уровню переживания данного типа одиночества. Таких испытуемых отличает подозрительность в межличностных отношениях. Чувство одиночества у таких респондентов связано с одной или множественными попытками идентификации с другими людьми, что все дальше уводит их от собственного бытия, что неизбежно выражается не только в переживании одиночества, но и в огромном страхе перед ним. Такие люди очень остро реагируют на стрессы, выбирая стратегию поиска сочувствия и поддержки.

По шкале «Отчуждающее одиночество» результаты также имеют тенденцию к повышенному уровню как в экспериментальной ($M_e=7,1$), так и в контрольной группах ($M_e=6$). Такие люди чувствуют себя покинутыми, потерянными, заброшенными в чуждый и непонятный им мир. Они не могут найти необходимый отклик и понимание. Осознание невозможности быть выслушанными, понятыми, принятыми зачастую приводит к убеждению в собственной ненужности, неинтересности. Обычно мы наблюдаем у таких людей недоверие, подозрительность, приписывание другим плохих намерений, тоску, депрессию, реже - тревогу. Непрерывающееся действие механизма отчуждения приводит к переживанию отчужденности от мира в целом. Возникает ощущение того, что мир практически потерян, хотя внешне все остается на своих местах, функционирует и взаимодействует.

С целью изучения преобладающего типа отношения к людям у студентов нами были проанализированы полученные данные. Результаты отображены на рисунке 2.4.



Условные обозначения: 1 - авторитарный, 2 - эгоистичный, 3 - агрессивный, 4 - подозрительный, 5 - подчиняемый, 6 - зависимый, 7 - дружелюбный, 8 - альтруистический, 9 - доминирование, 10 - дружелюбие.

Рис. 2.4. Выраженность преобладающего типа межличностного отношения у студентов (средние баллы)

Исходя из данных рисунка, видно, что наибольшие показатели были выявлены по шкале «подозрительный тип отношений», как в экспериментальной, так и в контрольной группах, что говорит о критичном отношении испытуемых к окружающим людям и всем социальным явлениям, а также о чрезмерной осторожности во взаимодействии с новыми людьми.

Результаты по остальным шкалам являются либо средними, либо низкими. По шкале «зависимый тип отношений» можно сделать вывод, что испытуемые желают получать помощь и советы от других людей, но при этом для них важен сам факт потенциального наличия данной помощи, а не сама помощь как таковая.

Исходя из результатов по шкале «эгоистичный тип отношений» можно судить о том, что у всех респондентов присутствуют эгоистические черты и ориентация на собственные желания и потребности, которые ставятся выше потребностей других членов группы.

Шкала «авторитарный тип отношений» в обеих группах свидетельствует

о том, что позиция лидера не является желаемой и даже, чаще, намеренно избегается испытуемыми.

При этом по шкале «подчиняемый тип отношений» результаты студентов говорят о проявлении скромности, и даже некой робости в отношениях с людьми в группе.

По шкале «дружелюбный тип отношений» видно, что испытуемые не хотят идти на контакт, старательно избегают его с малознакомыми людьми и склонны к замкнутому отчужденному поведению.

Результаты шкалы «альтруистический тип отношений» показывают, что респонденты неохотно проявляют сострадание и заботу и, зачастую, делают это вынужденно, потому что от них этого требует социум.

По показателю «агрессивный тип отношений» можно сделать вывод, что испытуемые умеренно проявляют данное качество и в какой-то степени упорны и настойчивы, также являются упрямыми, когда ситуация касается вопросов, которые входят в их сферу интересов.

В особенности низкие показатели мы можем наблюдать по шкалам доминирование и дружелюбие в экспериментальной (доминирование $M_e = -0,4$; дружелюбие $M_e = -2,7$), и контрольной (доминирование $M_e = -0,2$; дружелюбие $M_e = -0,4$) группах. Отрицательные баллы по данным шкалам объясняются тем, что эти показатели вычисляются по формуле.

Отрицательный результат по шкале дружелюбие указывает на проявление агрессивно-конкурентной позиции, препятствующей сотрудничеству и успешной совместной деятельности. При этом результаты по шкале доминирование говорят о тенденции к подчинению, отказу от ответственности.

С целью изучения особенностей коммуникативных навыков у студентов с высоким уровнем переживания одиночества нами были проанализированы полученные данные. Результаты отображены на рисунке 2.5.



Условные обозначения: *Ie* – выраженное поведение в области «включения», *Iw* – требуемое поведение в области «включения», *Ce* – выраженное поведение в области «контроля», *Cw* – требуемое поведение в области «контроля», *Ae* – выраженное поведение в области «аффекта», *Aw* – требуемое поведение в области «аффекта».

Рис. 2.5. Выраженность коммуникативных навыков у студентов (средние баллы)

Исходя из данного рисунка, по показателю выраженное поведение в области «включения», у респондентов экспериментальной ($M_e=2,2$ балла) и контрольной групп ($M_e=2,6$) выявлены низкие баллы по данному показателю, что говорит о стремлении испытуемых избегать общество других людей и об ощущении дискомфорта при контакте с ними.

По показателю требуемое поведение в области «включения» полученные данные в экспериментальной группе ($M_e=4$) и контрольной группе ($M_e=3,8$) свидетельствуют о наличии стремления к тому, чтобы окружающие прилагали усилия для нахождения в их обществе, даже в тех случаях, когда они сами ничего не делают для этого. Проблемой, возникающей часто в начале межличностных отношений, является решение, быть ли вовлеченным в данное отношение или нет. Часто человек первоначально молчалив, т.к. он не уверен в том, что интересен другим людям.

Низкие результаты, полученные по шкале выраженное поведение в

области «контроля», говорят о том, что испытуемым экспериментальной ($M_e=2,1$) и контрольной групп ($M_e=2$) свойственно активное избегание принятия решений и взятие на себя ответственности.

Данные, полученные по шкале требуемое поведение в области «контроля», в экспериментальной ($M_e=4,1$) и контрольной группах ($M_e=3,9$) иллюстрирует тенденцию развития потребности испытуемых в межличностной зависимости, в ожидании контроля и руководства со стороны окружающих, о нежелании брать на себя ответственность, что подтверждают данные по предыдущему показателю.

Результаты в экспериментальной ($M_e=3,2$) и контрольной группах ($M_e=2,9$) по шкале выраженное поведение в области «аффекта» говорят о том, что респонденты с большой осторожностью и избирательностью устанавливают близкие взаимоотношения. Избегание близкой связи с каким-либо одним человеком компенсируется формальными и показательно дружелюбными отношениями со всеми членами группы.

Испытуемые экспериментальной ($M_e=6$) и контрольной групп ($M_e=5,2$), по шкале требуемое поведение в области «аффекта» ощущают повышенную потребность в том, чтобы окружающие стремились быть к ним эмоционально более близкими, делились своими интимными чувствами и вовлекали в глубокие эмоциональные отношения.

С целью изучения зависимости в межличностных отношениях студентов нами были проанализированы полученные данные. Результаты отображены на рисунке 2.6.

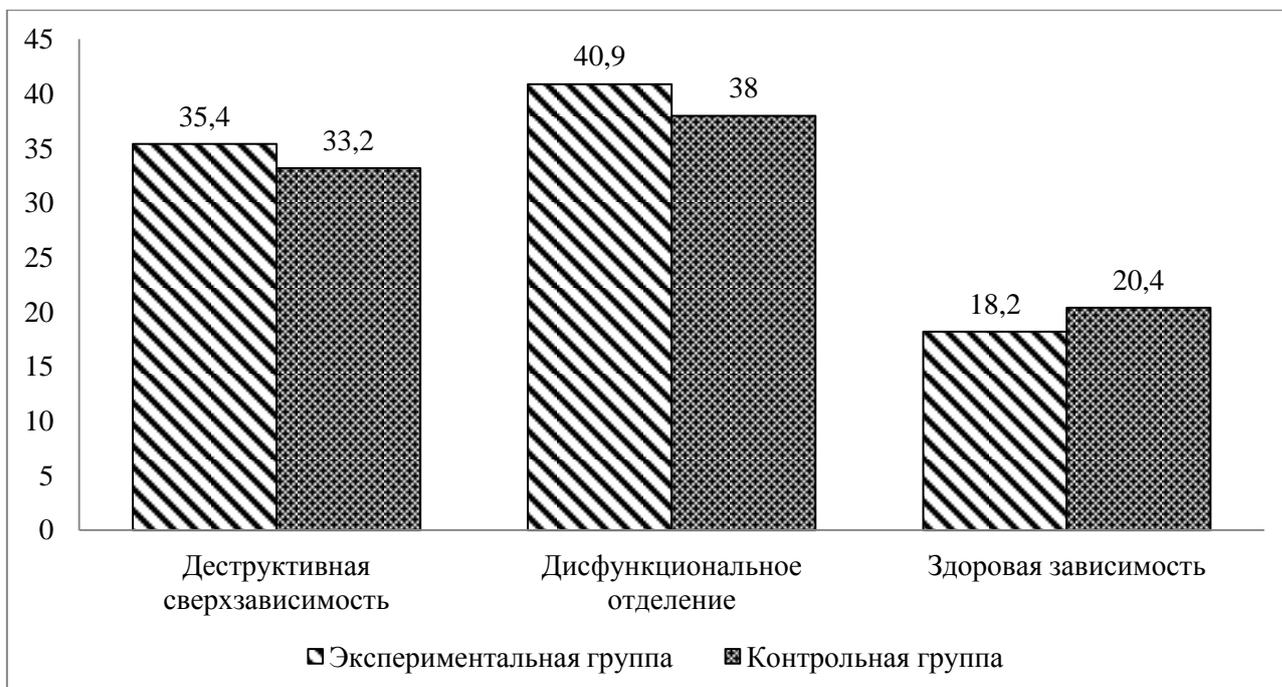


Рис. 2.6. Выраженность зависимости в межличностных отношениях (средние баллы)

Из рисунка видно, что по шкале «Дисфункциональное отделение» выявлены высокие показатели у испытуемых экспериментальной группы (Me=40,9) и контрольной группы (Me=38). Это означает наличие трудностей у респондентов в развитии межличностных отношений, установлении тесных контактов. В основе деструктивного отделения лежит бессознательный страх перед близкими отношениями, которые ассоциируются с поглощением, потерей себя, растворением в другом человеке.

По показателю «Деструктивная сверхзависимость» в экспериментальной группе (Me=35,4) и контрольной группе (Me=33,2) высокие показатели, означающие чрезмерную зависимость, в основе которой лежит сильная потребность в эмоциональной близости, любви и принятии со стороны значимых других, ригидное стремление к получению помощи и поддержки на фоне постоянного ощущения себя как беспомощного и слабого независимо от конкретной ситуации. Неотъемлемыми чертами зависимой личности в данном случае выступают неуверенность в себе, чувство беспомощности и тревога.

Результаты по шкале «Здоровая зависимость», напротив, как в экспериментальной (Me=18, 2), так и в контрольной группах (Me=20,4)

являются низкими. Что демонстрирует ригидность в общении, неспособность обращаться за помощью по мере возникновения объективной необходимости, неумение устанавливать долговременные эмоциональные отношения.

В ходе статистической обработки данных значимых различий по исследуемым параметрам между группами выявлено не было. В связи с чем можно судить о том, что студенты экспериментальной и контрольной группы в одинаковой степени имеют высокий уровень переживания одиночества.

2.3. Психокоррекционная программа развития коммуникативных навыков и оценка её эффективности

С целью развития коммуникативных навыков у студентов с высоким уровнем переживания одиночества была разработана психокоррекционная программа. Нами были определены следующие задачи психокоррекционной программы:

1. Коррекция причин переживания одиночества.
2. Развитие навыков доверительного общения.
3. Обучение стратегиям поведения в конфликтных ситуациях.
4. Формирование уверенности в себе.

Основные этапы коррекционной программы:

1. Установочный этап – включающий в себя сбор диагностического материала;
2. Коррекционно-развивающий этап;
3. Заключительный этап: анализ и подведение итогов работы.

Для реализации психокоррекционной программы нами предусмотрено 10 групповых занятий. Занятия проводились раз в неделю, продолжительностью 60-70 минут, в течение 2,5 месяцев.

Тематическое планирование коррекционной программы «Развитие коммуникативных навыков у студентов с высоким уровнем переживания одиночества» приведено в таблице 2.1.

Таблица 2.1.

Тематическое планирование психокоррекционной программы
«Развитие коммуникативных навыков у студентов с высоким уровнем переживания одиночества»

№	Цели	Упражнения	Время проведения
1	Установление комфортной атмосферы группы.	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Круг знакомств» • Упражнение «Ассоциация» 	50 минут
2	Осознание возможных путей преодоления одиночества.	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Мифы об одиночестве» • Упражнение «Водопад» 	60 минут
3	Развитие навыков невербальных способов общения.	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Мимика и жесты» • Упражнение «Диалог руками» • Упражнение «Ошибочное мнение» 	70 минут
4	Обучение способам предоставления обратной связи, развитие способности прогнозирования поведения окружающих.	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Ответы за другого» • Упражнение «Мнение» • Упражнение «Плюс и минус» 	70 минут
5	Развитие умения эмпатического слушания.	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Хороший слушатель» • Упражнение «Эмпатическое слушание» • Упражнение «Угадай, кто слушает» 	60 минут
6	Обучение основным способам и приемам эмоционального реагирования в проблемных ситуациях.	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Созвучие» • Упражнение «Ролевая игра» 	60 минут

<i>продолжение таблицы 2.1.</i>			
7	Развитие умений вербализации чувств и определения эмоционального состояния окружающих.	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Назови чувства» • Упражнение «Эмоциональное состояние соседа» • Упражнение «Скульптура эмоции» 	70 минут
8	Развитие представления о механизмах и способах разрешения конфликтных ситуаций.	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Моя картина конфликта» • Упражнение «Две стороны моего «Я»» 	60 минут
9	Обучение различным стратегиям поведения в конфликтной ситуации.	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Скульптура конфликта» • Упражнение «Зебра» • Упражнение «Поведение в конфликте» 	70 минут
10	Формирование уверенности в себе.	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Воспроизведение» • Упражнение «Я – хозяин» 	70 минут

Более подробно психокоррекционная программа представлена в приложении 3.

В результате проведенной коррекционно-развивающей работы по разработанной нами программе в ходе итогового тестирования экспериментальной группы были получены результаты, свидетельствующие о наличии положительной динамики в развитии коммуникативных навыков у студентов и снижении уровня одиночества.

Результаты оценки типа и уровня одиночества, полученные в ходе итогового тестирования, представлены на рисунке 2.7.

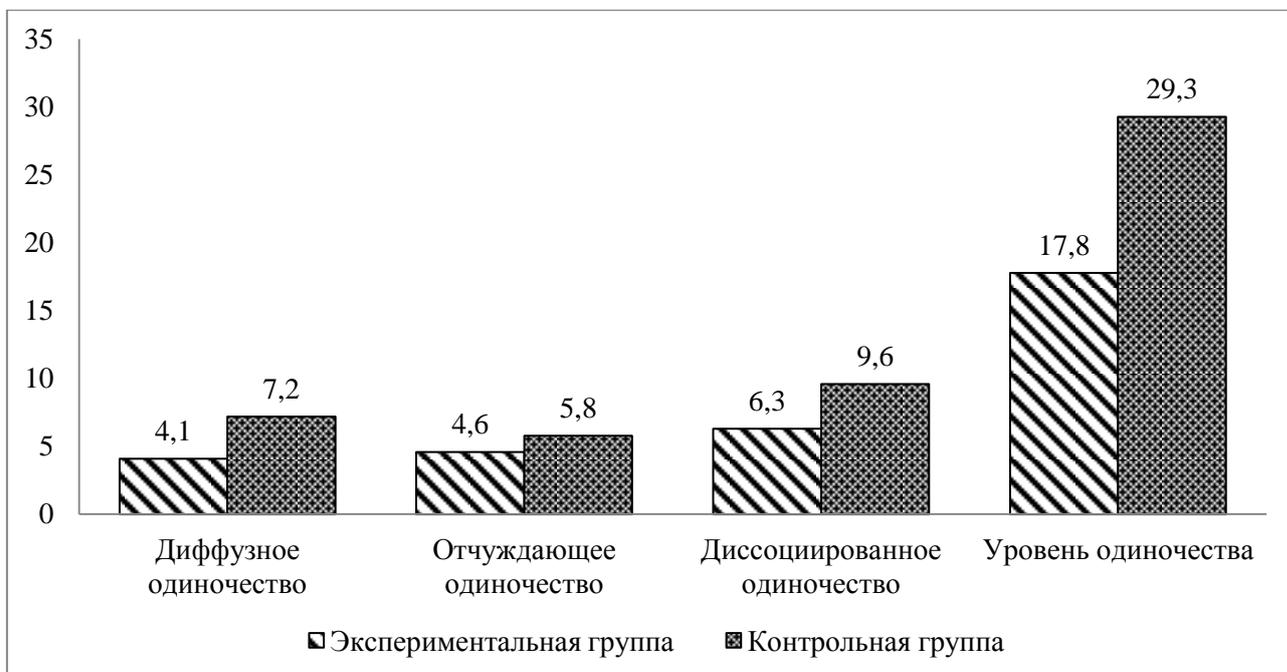


Рис. 2.7. Выраженность уровня и типа переживания одиночества у студентов после психокоррекционной работы (средние баллы)

Из данных рисунка следует, что по результатам психокоррекционной работы в экспериментальной группе наметилась положительная динамика. Уровень одиночества в экспериментальной группе значительно снизился.

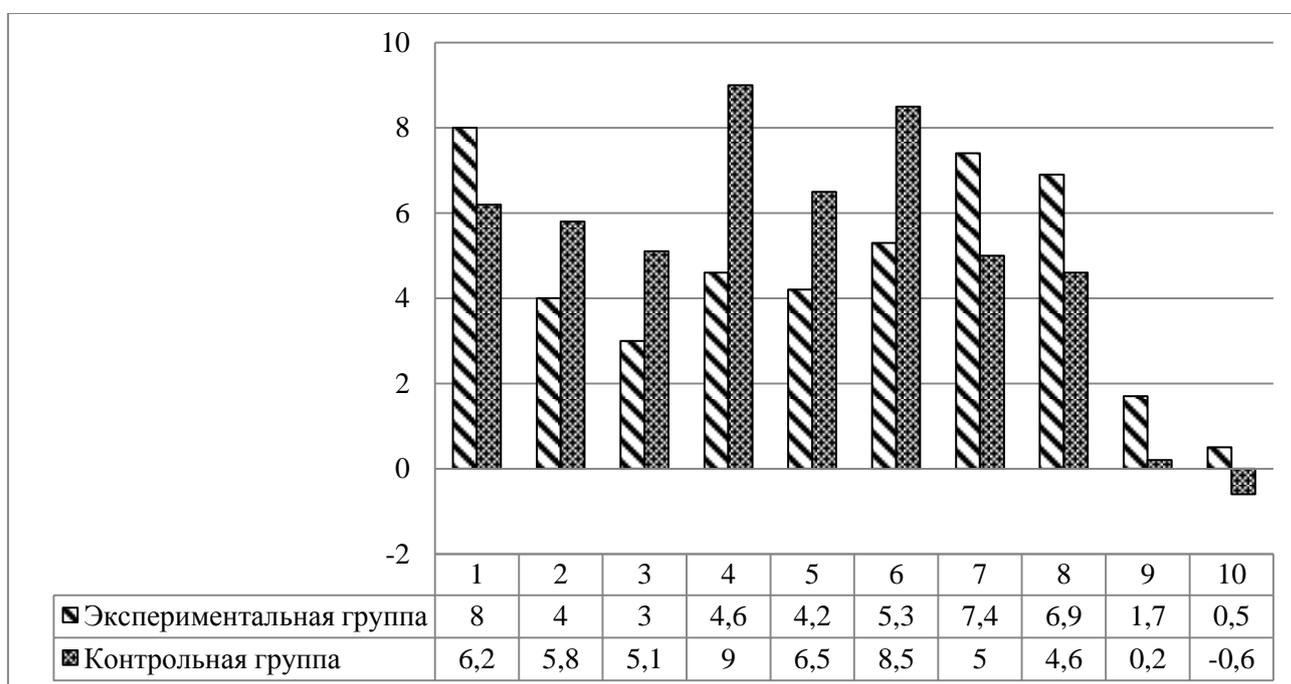
Исходя из полученных результатов, указанных на рисунке 2.7., в экспериментальной группе выявлен средний уровень переживания одиночества (по С.Г. Корчагиной), что говорит о желании вступать в доверительные отношения и расширять круг контактов ($U_{Эмп}=12$; $p \leq 0,01$).

По шкале «Диссоциированное одиночество» в экспериментальной группе показатели значительно снизились, что говорит о снижении уровня тревожности, возбудимости и демонстративности характера ($U_{Эмп}=6$; $p \leq 0,01$).

По шкале «Диффузное одиночество» результаты в экспериментальной группе говорят о тенденции к снижению уровня переживания данного типа одиночества. Снизился уровень подозрительности в межличностных отношениях. Они больше не ищут в общении с другими людьми подтверждения собственной значимости, а также научились менее остро реагировать на стрессы, справляясь с ними самостоятельно или за счет поддержки окружающих ($U_{Эмп}=67$; $p \leq 0,01$).

По шкале «Отчуждающее одиночество» результаты в экспериментальной группе также имеют тенденцию к понижению. Испытуемые больше не ощущают себя покинутыми и потерянными. Они готовы искать способ быть выслушанными, понятыми и принятыми. Необходимо отметить снижение уровня недоверия и подозрительности по отношению к окружающим ($U_{Эмп}=38.5$; $p \leq 0,01$).

Результаты изучения выраженности преобладающего типа межличностного отношения у студентов, полученные в ходе итогового тестирования, представлены в виде рисунка 2.8.



Условные обозначения: 1 - авторитарный, 2 - эгоистичный, 3 - агрессивный, 4 - подозрительный, 5 - подчиняемый, 6 - зависимый, 7 - дружелюбный, 8 - альтруистический, 9 - доминирование, 10 - дружелюбие.

Рис. 2.8. Выраженность преобладающего типа межличностного отношения у студентов после психокоррекционной работы (средние баллы)

Как следует из данных рисунка, по результатам психокоррекционной работы в экспериментальной группе появилась положительная динамика в развитии особенностей взаимоотношения. Различия в экспериментальной и контрольной группах входят в зону значимости по всем показателям.

По шкале «авторитарный тип отношений» выявлены статистически значимые различия у студентов экспериментальной и контрольной групп

($U_{Эмп}=43.5$; $p\leq 0,01$). Это свидетельствует о том, что позиция лидера всё еще не является желаемой, но больше не избегается.

Исходя из результатов по шкале «эгоистичный тип отношений», можно судить о том, что в экспериментальной группе в результате психокоррекционной работы, эгоистические черты стали иметь менее выраженный характер, как и ориентация на собственные желания и потребности стала менее выражена, хотя раньше они ставились выше потребностей других членов группы, о чем говорят статистически значимые различия у студентов экспериментальной и контрольной групп ($U_{Эмп}=19.5$; $p\leq 0,01$).

По показателю «агрессивный тип отношений» можно сделать вывод, что испытуемые экспериментальной группы стали вести себя менее агрессивно, жестко при взаимодействии с другими людьми, что подтверждают статистически значимые различия у студентов экспериментальной и контрольной групп ($U_{Эмп}=34$; $p\leq 0,01$).

Изменения по шкале «подозрительный тип отношений» говорят о том, что у испытуемых экспериментальной группы появилось желание идти на контакт с окружающими людьми, снизился уровень предвзятого, подозрительного отношения к новым знакомым, что подтверждается тем, что полученные данные имеют значимые различия у студентов экспериментальной и контрольной групп ($U_{Эмп}=27.5$; $p\leq 0,01$).

При этом по шкале «подчиняемый тип отношений» результаты студентов экспериментальной группы всё еще говорят о проявлении скромности, и даже некой робости в отношениях с людьми в группе, но в уже гораздо меньшей степени ($U_{Эмп}=67$; $p\leq 0,01$).

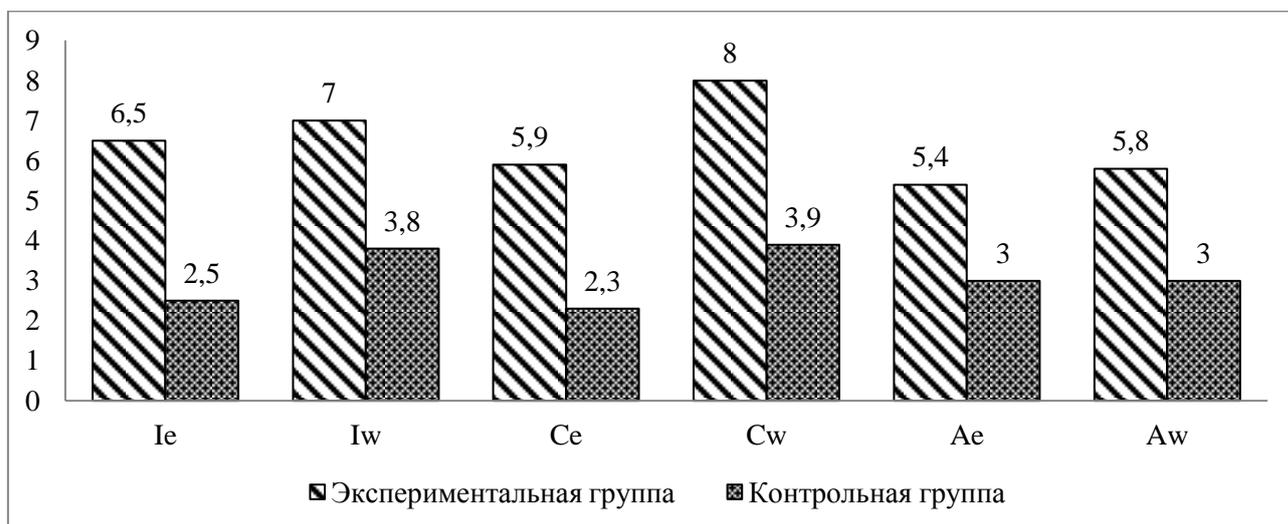
По шкале «зависимый тип отношений» можно сделать вывод, что испытуемые в экспериментальной группе, не только желают получать помощь и советы от других людей, но готовы прислушиваться к ним и принимать предложенную помощь ($U_{Эмп}=26$; $p\leq 0,01$).

По шкале «дружелюбный тип отношений» видно, что испытуемые экспериментальной группы готовы идти на контакт с малознакомыми людьми, несмотря на то, что их поведение всё еще является несколько замкнутым ($U_{Эмп}=15$; $p \leq 0,01$).

Результаты шкалы «альтруистический тип отношений» показывают, что респонденты экспериментальной группы стали в процессе межличностной коммуникации ориентироваться на другого человека, проявлять в общении сострадание и заботу, делая это из личностных побуждений, а не вынуждено, как прежде, потому что от них этого требует социум ($U_{Эмп}=34$; $p \leq 0,01$).

В особенности важными являются показатели по шкалам доминирование и дружелюбие, т.к. результаты приобрели положительный характер. Это означает, что у испытуемых появилась положительная тенденция к развитию таких качеств, как стремление личности к установлению дружелюбных отношений и сотрудничеству с окружающими и незначительное стремление к лидерству в общении.

Результаты выраженности коммуникативных навыков у студентов, полученные в ходе итогового тестирования, отображены на рисунке 2.9.



Условные обозначения: Ie – выраженное поведение в области «включения», Iw – требуемое поведение в области «включения», Ce – выраженное поведение в области «контроля», Cw – требуемое поведение в области «контроля», Ae – выраженное поведение в области «аффекта», Aw – требуемое поведение в области «аффекта».

Рис. 2.9. Выраженность коммуникативных навыков у студентов после психокоррекционной работы (средние баллы)

Из данных рисунка следует, что по результатам психокоррекционной работы в экспериментальной группе наметилась положительная тенденция в развитии коммуникативных навыков.

По показателю выраженное поведение в области «включения», у респондентов экспериментальной группы выявлены средние баллы, что говорит об отсутствии негативного отношения испытуемых к обществу других людей и о наличии комфорта при контакте с ними ($U_{Эмп}=13$; $p\leq 0,01$).

По показателю требуемое поведение в области «включения», полученные данные в экспериментальной группе свидетельствуют о наличии тенденции стремления к тому, чтобы окружающие прилагали усилия для нахождения в их обществе, но при этом теперь и сами желают вступать в новые межличностные взаимоотношения ($U_{Эмп}=15$; $p\leq 0,01$).

Результаты, полученные по шкале выраженное поведение в области «контроля», говорят о том, что испытуемым экспериментальной группы стало менее свойственно избегание принятия решений и взятие на себя ответственности, у них появилось желание самостоятельно решать вопросы, входящие в их сферу интересов ($U_{Эмп}=15$; $p\leq 0,01$).

Данные, полученные по шкале требуемое поведение в области «контроля», в экспериментальной группе иллюстрируют тенденцию снижения потребности испытуемых в межличностной зависимости ($U_{Эмп}=2.5$; $p\leq 0,01$).

Результаты, в экспериментальной группе, по шкале выраженное поведение в области «аффекта» говорят о том, что респонденты стали устанавливать близкие и чувственные взаимоотношения с гораздо более меньшей осторожностью ($U_{Эмп}=24$; $p\leq 0,01$).

Испытуемые экспериментальной группы, соответственно данным по шкале требуемое поведение в области «аффекта», испытывают повышенную потребность в том, чтобы окружающие стремились быть с ними более близкими, делились своими чувствами и вовлекали в глубокие эмоциональные отношения ($U_{Эмп}=13.5$; $p\leq 0,01$).

Результаты изучения выраженности зависимости в межличностных отношениях после, полученные в ходе итогового тестирования, представлены на рисунке 2.10.

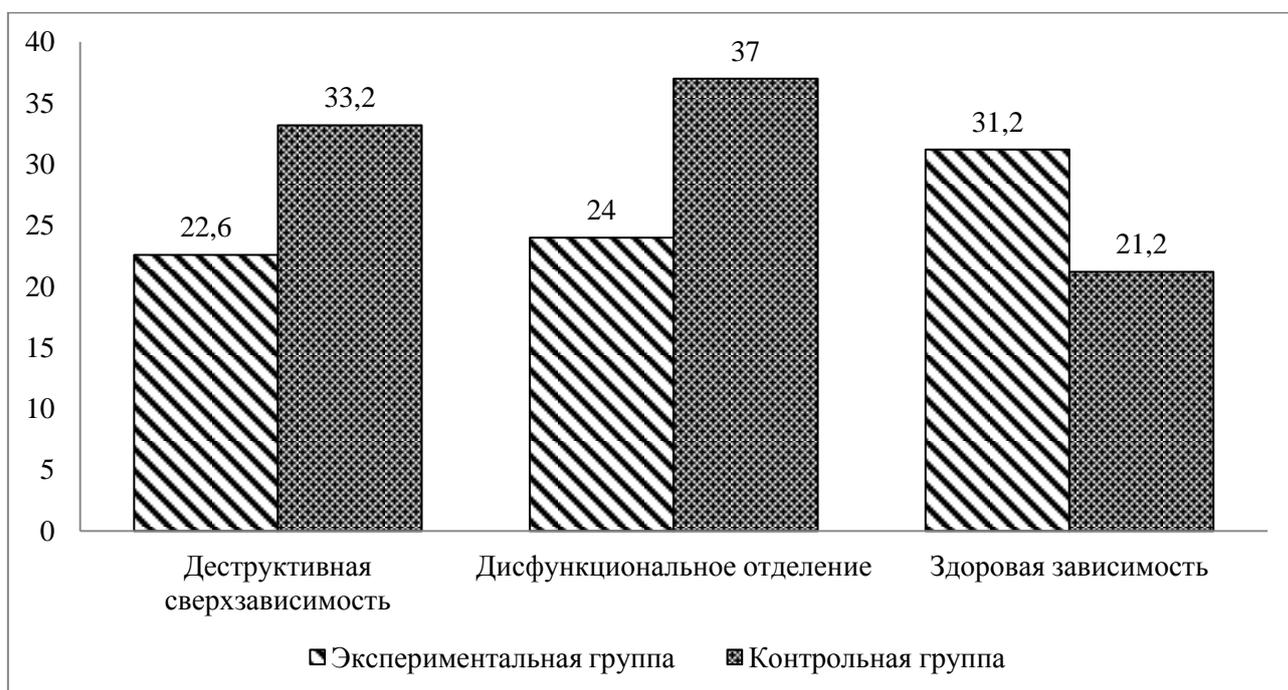


Рис. 2.10. Выраженность зависимости в межличностных отношениях после психокоррекционной работы (средние баллы)

Как следует из данных рисунка, по результатам психокоррекционной работы в экспериментальной группе снизились показатели деструктивной сверхзависимости и дисфункционального отделения, а показатель здоровой зависимости значительно повысился.

Из рисунка видно, что по шкале «Дисфункциональное отделение» результаты у испытуемых экспериментальной группы значительно снизились, это означает, что у студентов отсутствуют трудности в развитии социальных отношений. Они больше не испытывают страха перед близкими контактами ($U_{Эмп} = 14; p \leq 0,01$).

По показателю «Деструктивная сверхзависимость» в экспериментальной группе баллы значительно снизились, что говорит об отсутствии стремления к получению помощи и поддержки на фоне постоянного ощущения себя как беспомощного и слабого независимо от конкретной ситуации ($U_{Эмп} = 40; p \leq 0,01$).

Результаты по шкале «Здоровая зависимость», напротив, повысились в

экспериментальной группе и являются средними, что демонстрирует появление тенденции к значительной гибкости в общении, способности обращаться за помощью по мере возникновения объективной необходимости, а также развитие умения устанавливать долговременные эмоциональные отношения ($U_{Эмп} = 7; p \leq 0,01$).

В контрольной группе не произошло статистически значимых изменений. Таким образом, после психокоррекционной работы наметилась положительная динамика в изменении коммуникативных навыков студентов, снизился уровень переживания одиночества.

У респондентов значительно снизился уровень подозрительности и отчужденности по отношению к другим людям. Испытуемые стали более позитивно относиться к себе и стали уверенно идти на контакт с окружающими, не боясь быть отвергнутыми. У студентов появилось желание принимать предлагаемую помощь от окружающих их людей и возникла потребность в более глубоких социальных контактах, где они смогут открыто делиться своими чувствами и переживаниями, при этом выслушивая других, оказывая и принимая различного рода поддержку. В следствие психокоррекционных занятий снизился уровень переживания одиночества. Таким образом, осуществление психокоррекционной программы, направленной на развитие коммуникативных навыков у студентов с высоким уровнем переживания одиночества, способствовало изменениям в характере взаимодействия с окружающими и отношении к социуму в целом.

По результатам исследования наша гипотеза подтвердилась: развитие коммуникативных навыков у студентов с высоким уровнем переживания одиночества связано с преодолением низкой контактности, подозрительности, повышенной напряженности, эмоциональной.

Заключение

Одиночество это психическое состояние человека, отражающее переживание своей отдельности, субъективной невозможности или нежелания чувствовать адекватный отклик, принятие и признание себя другими людьми.

Для нормального существования необходимо признание и принятие себя как другими людьми, так и самим собой.

Одиночество у студентов - это результат действия многих социально-культурных и психологических факторов. Неудачи в установлении контактов со сверстниками и старшими по возрасту людьми являются предпосылками, способствующими возникновению чувства одиночества в студенческом возрасте. Данные предпосылки могут спровоцировать появление одиночества в том случае, когда они попадают в соответствующие условия: дисгармоничное развитие личности студента, ограниченный круг контактов вплоть до изоляции, неудачное профессиональное самоопределение, а в особенности отсутствие коммуникативных умений. Данные особенности могут выступать условиями переживания одиночества в юношеском возрасте.

Существует необходимость в овладении комплексом осознанных коммуникативных действий, позволяющих творчески использовать знания для отражения и преобразования действительности, для эффективного взаимодействия с социумом. Их развитие сопряжено с формированием и развитием личностных новообразований, как в сфере интеллекта, так и в сфере доминирующих профессионально значимых характеристик.

В нашей работе высокий уровень переживания одиночества у студентов рассматривается как следствие недостаточного развития коммуникативных навыков.

В своем исследовании мы выдвинули гипотезу о том, что развитие коммуникативных навыков у студентов с высоким уровнем переживания одиночества связано с преодолением низкой контактности, подозрительности, повышенной напряженности, эмоциональной холодности

По результатам исследования было выявлено, что:

1. Студенты, переживающие одиночество, характеризуются сложностями в приспособлении к новому окружению и предпочитают держаться обособленно.

2. Испытуемые не способны проявлять доверие к окружающим, часто демонстрируют подозрительное отношение, иногда враждебное.

3. Студенты испытывают потребность в зависимости от других людей, эмоциональном сопереживании, однако сами характеризуются эмоциональной холодностью в процессе коммуникации.

Обнаруженные особенности коммуникативных навыков негативно влияют на психологическое состояние студентов и мешают взаимодействовать с окружающими.

Для развития коммуникативных навыков нами была составлена психокоррекционная программа. Экспериментальная группа прошла курс психокоррекционных занятий, основной целью которых являлось развитие коммуникативных навыков.

После осуществления психокоррекционной работы мы выявили в экспериментальной группе следующую положительную динамику:

1. Испытуемые стали менее склонны к подозрительному и отчужденному отношению к окружающим.

2. Студенты стали более склонны устанавливать близкие, доверительные отношения с другими людьми.

3. Появилось желание принимать предлагаемую другими людьми помощь.

4. Снизился общий уровень переживания одиночества.

По результатам исследования наша гипотеза подтвердилась: развитие коммуникативных навыков у студентов с высоким уровнем переживания одиночества связано с преодолением низкой контактности, подозрительности, повышенной напряженности, эмоциональной.

Список использованных источников

1. Андреева, Г.М. Социальная психология / Г.М. Андреева. – М. : Наука, 1994. – 261 с.
2. Абраменкова, В.В. Проблемы отчуждения в психологии / В.В. Абраменкова. // Вопросы психологии. – 2010. – №1. – С. 5-12.
3. Ананьев, В.А. Введение в психологию здоровья / В.А. Ананьев. – СПб. : Евразия, 2011. – 376 с.
4. Андреева, Г.М. Социальная психология: учебник для высших учебных заведений / Г.М. Андреева. – М. : Аспект Пресс, 2010. – 143 с.
5. Бердяев, Н.А. Опыт философии одиночества и общения / Н.А. Бердяев. – М.: Республика, 2003. – 390 с.
6. Бодалев, А.А. Восприятие и понимание человека человеком / А.А. Бодалев. – М. : Академия, 2012. – 279 с.
7. Боулби, Д. Психология человека / Д. Боулби. – М. : Мир, 1976. – 840 с.
8. Выготский, Л.С. Психология развития как феномен культуры / Л.С. Выготский. – М. : Республика, 2005. – 140 с.
9. Выготский, Л.С. Развитие высших психических функций / Л.С. Выготский. – М. : Смысл, 2005. – 1136 с.
10. Глозман, Ж.В. Личность и нарушения общения / Ж.В. Глозман. – М. : МГУ, 2007. – 580 с.
11. Гримак, Л.П. Резервы человеческой психики: введение в психологию активности / Л.П. Гримак. – М. : МГУ, 2009. – 200 с.
12. Данилова, В.Л. Как стать собой. Психотехника индивидуальности / В.Л. Данилова. – М. : Интерпракс, 2014. – 60 с.
13. Долгинова, О.Б. Психологическая отчужденность и проблемы становления личности / О.Б. Долгинова. // Наш проблемный подросток. – 2009. – №7. – С. 10-12.

14. Емельянов, Ю.И. Теория формирования и практика совершенствования коммуникативной компетентности / Ю.И. Емельянов. – М. : Просвещение, 2013. – 183 с.
15. Зотова, О.И. Социально-психологический климат коллектива / О.И. Зотова. // Вопросы психологии. – 2000. – №3. – С. 184-189.
16. Кон, И.С. Психология ранней юности / И.С. Кон. – М. : Просвещение, 1989. – 255 с.
17. Корчагина, С.Г. Психология одиночества / С.Г. Корчагина. – М. : Московский психолого-социальный институт, 2008. – 228 с.
18. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет) / И.Ю. Кулагина. – М. : УРАО, 2009. – 279 с.
19. Куницына, В.Н. Межличностное общение / В.Н. Куницына. – СПб. : Питер, 2011. – 246 с.
20. Летников, З.В. Психосоциальная помощь при патологических состояниях одиночества / З.В. Летников. // СОТИС. – 2015. – №1. – С. 27-31.
21. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб. : Евразия, 2009. – 428 с.
22. Мид, М. Одиночество, самостоятельность и взаимозависимость в контексте культуры / М. Мид. // Лабиринты одиночества. – 2009. – №2. – С. 98-114.
23. Миускович, Б. Одиночество: Междисциплинарный подход / Б. Миускович. // Лабиринты одиночества. – 2011. – №5. – С. 52-88.
24. Молканова, Т.А. Личность и активность ее общения / Т.А. Молканова. // Некоторые социальные проблемы формирования и развития молодежных коллективов. – 2005. – №1. – С. 21-40.
25. Мухина, В.С. Проблема генезиса личности / В.С. Мухина. – М. : МГУ, 2008. – 104 с.
26. Немов, Р.С. Психологическое консультирование/ Р.С. Немов. – М. : Просвещение, 2014. – 523 с.

27. Неумоева-Колчеданцева, Е.В. Одиночество как психический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте: монография / Е.В. Неумоева-Колчеданцева. – Тюмень : Издательство Тюменского государственного университета, 2011. – 184 с.
28. Оди, Р. Человек существо одинокое: биологические корни одиночества / Р. Оди. // Лабиринты одиночества. – 2011. – №4. – С. 129-152.
29. Орлов, Ю.М. Восхождение к индивидуальности / Ю.М. Орлов. – М. : Просвещение, 2011. – 317 с.
30. Петровская, Л. А. Общение, компетентность, тренинг. Избранные труды / Л. А. Петровская. – М. : Просвещение, 2003. – 362 с.
31. Петровский, В.А. Личность в психологии: парадигма субъективности / В.А. Петровский. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 254 с.
32. Полуэктова, Н.М. Психодиагностика и формирование коммуникативных качеств личности / Н.М. Полуэктова. – СПб. : АСТ, 2009. – 97 с.
33. Рогова, Е.Е. Проблемная область одиночества в современном обществе / Е.Е. Рогова. // Общество: политика, экономика, право. – 2016. – №1. – С. 26-34.
34. Роджерс, К. Способ существования / К. Роджерс. – М. : Аст, 1998. – 348 с.
35. Рассел, Д. Измерение одиночества / Д. Рассел. – М. : Прогресс, 2011. – 227 с.
36. Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности / Х. Ремшмидт. – М. : Прогресс, 2014. – 192 с.
37. Садлер, У. От одиночества к анемии / У. Садлер, Т. Джонсон. – М. : Прогресс, 2011. – 112 с.
38. Семенова, А.Н. Прощай одиночество! / А.Н. Семенова. – СПб. : Невский проспект, 2004. – 98 с.
39. Серма, В. Некоторые ситуативные и личностные корреляты одиночества / В. Серма. – М. : Прогресс, 2009. – 89 с.
40. Слободчиков, В.И. Психологические проблемы становления внутреннего мира человека / В.И. Слободчиков. – М. : Просвещение, 2002. – 106 с.

41. Слободчиков, И.М. Переживание одиночества в рамках формирования "Я-концепции" юношеского возраста / И.М. Слободчиков. – М. : Аспект Пресс, 2015. – 92 с.
42. Фаррахов, А.Ф. Социальные последствия одиночества / А.Ф. Фаррахов. // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2016. – №3. – С. 67-72.
43. Фейдимен, Д. Теория и практика личностно-ориентированной психологии / Д. Фейдимен. – М. : Просвещение, 2015. – 195 с.
44. Фрейд, З. Психология бессознательного / З. Фрейд. – М. : Просвещение, 1989. – 338 с.
45. Фрейд, З. Будущее одной иллюзии / З. Фрейд. – М. : Просвещение, 2009. – 398 с.
46. Фромм, Э. Бегство от свободы / Э. Фромм. – М. : Аст, 2011. – 288 с.
47. Хорни, К. Наши внутренние конфликты / К. Хорни. – М. : Дайджест, 2002. – 112 с.
48. Хоровиц, Л. Прототип одинокой личности / Л. Хоровиц, Р. Френч, К. Андерсон. – М. : Прогресс, 2006. – 127 с.
49. Хьел, Л. Теории личности / Л. Хьел, Д. Зиглер. – М. : Харьков, 2007. – 239 с.
50. Цахаева, А.А. Основы саморазвития личности / А.А. Цахаева. – Махачкала : Юпитер, 2010. – 217 с.
51. Шадриков, В.Н. Мир внутренней жизни человека / В.Н. Шадриков. – М. : Логос, 2014. – 392 с.
52. Швабл, Ю.М. Одиночество / Ю.М. Швабл, О.В. Данчева. – Киев : София, 2011. – 175 с.
53. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – М. : Прогресс, 2011. – 341 с.
54. Юнг, К. Проблемы души нашего времени / К. Юнг. – М. : Просвещение, 2006. – 407 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Психодиагностические методики

Тест межличностных отношений Т. Лири

Инструкция: Вам предлагается список характеристик. Следует внимательно прочесть каждую и решить, соответствует ли она вашему представлению о себе. Если соответствует, то пометьте её в протоколе крестиком, если не соответствует – ничего не ставьте. Если нет полной уверенности, крестик не ставьте. Старайтесь быть искренними.

1. Другие думают о нем благосклонно
2. Производит впечатление на окружающих
3. Умеет распоряжаться, приказывать
4. Умеет настоять на своем
5. Обладает чувством достоинства
6. Независимый
7. Способен сам позаботиться о себе
8. Может проявлять безразличие
9. Способен быть суровым
10. Строгий, но справедливый
11. Может быть искренним
12. Критичен к другим
13. Любит поплакаться
14. Часто печален
15. Способен проявлять недоверие
16. Часто разочаровывается
17. Способен быть критичным к себе
18. Способен признать свою неправоту
19. Охотно подчиняется
20. Уступчивый
21. Благодарный
22. Восхищающийся, склонный к подражанию
23. Уважительный
24. Ищущий одобрения
25. Способный к сотрудничеству, взаимопомощи
26. Стремится ужиться с другими

27. Дружелюбный, доброжелательный
28. Внимательный, ласковый
29. Деликатный
30. Ободряющий
31. Отзывчивый на призывы о помощи
32. Бескорыстный
33. Способен вызывать восхищение
34. Пользуется у других уважением
35. Обладает талантом руководителя
36. Любит ответственность
37. Уверен в себе
38. Самоуверен, напорист
39. Деловитый, практичный
40. Любит соревноваться
41. Стойкий и упорный, где надо
42. Неумолимый, но беспристрастный
43. Раздражительный
44. Открытый, прямолинейный
45. Не терпит, чтобы им командовали
46. Скептичен
47. На него трудно произвести впечатление
48. Обидчивый, щепетильный
49. Легко смущается
50. Неуверенный в себе
51. Уступчивый
52. Скромный
53. Часто прибегает к помощи других
54. Очень почитает авторитеты
55. Охотно принимает советы
56. Доверчив и стремится радовать других
57. Всегда любезен в общении
58. Дорожит мнением окружающих
59. Общительный, уживчивый
60. Добросердечный
61. Добрый, вселяющий уверенность

62. Нежный, мягкосердечный
63. Любит заботиться о других
64. Бескорыстный, щедрый
65. Любит давать советы
66. Производит впечатление значительного человека
67. Начальственно повелительный
68. Властный
69. Хвастливый
70. Надменный и самодовольный
71. Думает только о себе
72. Хитрый, расчетливый
73. Нетерпим к ошибкам других
74. Корыстный
75. Откровенный
76. Часто недружелюбен
77. Озлобленный
78. Жалобщик
79. Ревнивый
80. Долго помнит свои обиды
81. Самобичующийся
82. Застенчивый
83. Безынициативный
84. Кроткий
85. Зависимый, несамостоятельный
86. Любит подчиняться
87. Предоставляет другим принимать решения
88. Легко попадает впросак
89. Легко поддается влиянию друзей
90. Готов довериться любому
91. Благорасположен ко всем без разбора
92. Всем симпатизирует
93. Прощает все
94. Переполнен чрезмерным сочувствием
95. Великодушен, терпим к недостаткам
96. Стремится покровительствовать

97. Стремится к успеху
98. Ожидает восхищения от каждого
99. Распоряжается другими
100. Деспотичный
101. Сноб, судит о людях лишь по рангу и достатку
102. Тщеславный
103. Эгоистичный
104. Холодный, черствый
105. Язвительный, насмешливый
106. Злой, жестокий
107. Часто гневлив
108. Бесчувственный, равнодушный
109. Злопамятный
110. Проникнут духом противоречия
111. Упрямый
112. Недоверчивый, подозрительный
113. Робкий
114. Стыдливый
115. Отличается чрезмерной готовностью подчиняться
116. Мягкотелый
117. Почти никогда никому не возражает
118. Навязчивый
119. Любит, чтобы его опекали
120. Чрезмерно доверчив
121. Стремится сыскать расположение каждого
122. Со всеми соглашается
123. Всегда дружелюбен
124. Любит всех
125. Слишком снисходителен к окружающим
126. Старается утешить каждого
127. Заботится о других в ущерб себе
128. Портит людей чрезмерной добротой

Опросник межличностных отношений В. Шутца

Для каждого утверждения выберите ответ, который больше всего вам подходит. Номер ответа напишите слева от каждой строчки. Пожалуйста, будьте как можно более внимательны.

(1) (2) (3) (4) (5) (6)

Обычно Часто Иногда По случаю Редко Никогда

	1. Стремлюсь быть вместе со всеми.
	2. Предоставляю другим решать вопрос о том, что необходимо будет сделать.
	3. Становлюсь членом различных групп.
	4. Стремлюсь иметь близкие отношения с остальными членами групп.
	5. Когда представляется случай, я склонен стать членом интересных организаций.
	6. Допускаю, чтобы другие оказывали сильное влияние на мою деятельность.
	7. Стремлюсь влиться в неформальную общественную жизнь.
	8. Стремлюсь иметь близкие и сердечные отношения с другими.
	9. Стремлюсь задействовать других в своих планах.
	10. Позволяю другим судить о том, что я делаю.
	11. Стараюсь быть среди людей.
	12. Стремлюсь устанавливать с другими близкие и сердечные отношения.
	13. Имею склонность присоединяться к остальным всякий раз, когда делается что-то совместно.
	14. Легко подчиняюсь другим.

	15. Стараюсь избегать одиночества.
	16. Стремлюсь принимать участие в совместных мероприятиях.

Для каждого из дальнейших утверждений выберите один из ответов, обозначающий количество людей, которые могут влиять на вас или на которых ваше поведение может распространяться.

Относиться к:

(1) Большинству людей (4) Нескольким людям

(2) Многим (5) Одному двум людям

(3) Некоторым людям (6) Никому

	17. Стремлюсь относиться к другим přátельски.
	18. Предоставляю другим решать вопрос о том, что необходимо будет сделать.
	19. Мое личное отношение к окружающим – холодное и безразличное.
	20. Предоставляю другим, чтобы руководили ходом события.
	21. Стремлюсь иметь близкие отношения с остальными.
	22. Допускаю, чтобы другие оказывали сильное влияние на мою деятельность.
	23. Стремлюсь приобрести близкие и сердечные отношения с другими.
	24. Позволяю другим судить о том, что я делаю.
	25. С другими веду себя холодно и безразлично.
	26. Легко подчиняюсь другим.

	27. Стремлюсь иметь близкие и сердечные отношения с другими.
--	--

Для каждого из дальнейших утверждений выберите один из ответов, обозначающий количество людей, которые могут влиять на вас, или на которых ваше поведение распространяется.

Относиться к:

- (1) Большинству людей (4) Нескольким людям
 (2) Многим (5) Одному двум людям
 (3) Некоторым людям (6) Никому

	28. Люблю, когда другие приглашают меня участвовать в чем-нибудь.
	29. Мне нравится, когда остальные люди относятся ко мне непосредственно и сердечно.
	30. Стремлюсь оказывать сильное влияние на деятельность других.
	31. Мне нравится, когда другие приглашают меня участвовать в своей деятельности.
	32. Мне нравится, когда другие относятся ко мне непосредственно.
	33. В обществе других стремлюсь руководить ходом событий.
	34. Мне нравится, когда другие подключают меня к своей деятельности.
	35. Я люблю, когда другие ведут себя со мной холодно и сдержанно.
	36. Стремлюсь, чтобы остальные поступали так, как я хочу.
	37. Мне нравится, когда другие приглашают меня принять участие в их дебатах (дискуссиях).
	38. Я люблю, когда другие относятся ко мне по-приятельски.

	39. Мне нравится, когда другие приглашают меня принять участие в их деятельности.
	40. Мне нравится, когда окружающие относятся ко мне сдержанно.

Для каждого из дальнейших утверждений выберите один из следующих ответов.

(1) (4) (2) (5) (3) (6)

Обычно Случайно Часто Редко Иногда Никогда

	41. В обществе стараюсь играть главенствующую роль.
	42. Мне нравится, когда другие приглашают меня участвовать в чем-нибудь.
	43. Мне нравится, когда другие относятся ко мне непосредственно.
	44. Стремлюсь, чтобы другие делали то, что я хочу.
	45. Мне нравится, когда другие приглашают меня участвовать в своей деятельности.
	46. Мне нравится, когда другие относятся ко мне холодно и сдержанно.
	47. Стремлюсь сильно влиять на деятельность других.
	48. Мне нравится, когда другие подключают меня к своей деятельности.
	49. Мне нравится, когда остальные люди относятся ко мне непосредственно и сердечно.
	50. В обществе стараюсь руководить ходом событий.
	51. Мне нравится, когда другие приглашают принять участие в их деятельности.
	52. Мне нравится, когда ко мне относятся сдержанно.
	53. Стараюсь, чтобы остальные делали то, что я хочу.
	54. В обществе руковожу ходом событий.

Диагностический опросник «Одиночество» С.Г. Корчагиной

Вам предлагается 12 вопросов и 4 варианта ответов на них. Выберите тот, который наиболее соответствует Вашему представлению о себе.

№	Вопросы	Варианты ответов			
		всегда	часто	иногда	никогда
1	Бывает ли так, что Вы не находите понимания у близких (друзей)?				
2	Возникает ли у Вас мысль, что по-настоящему Вы никому не нужны?				
3	Бывает ли у Вас ощущение собственной заброшенности, покинутости в мире?				
4	Испытываете ли Вы недостаток в дружеском общении?				
5	Бывает ли у Вас чувство острой тоски по чему-то безвозвратно ушедшему, потерянному навсегда?				
6	Чувствуете ли Вы перегруженность поверхностными социальными контактами, не дающими возможность истинного человеческого общения?				
7	Присутствует ли у Вас ощущение собственной зависимости от других людей?				
8	Способны ли Вы сейчас к истинному сопереживанию горя другого человека?				
9	Можете ли Вы выразить человеку свое сопереживание, понимание, сочувствие?				
10	Бывает ли так, что успех или везение другого человека вызывает у Вас чувство своей ущемленности, сожаление по поводу собственных неудач?				
11	Проявляете ли Вы свою самостоятельность в решении сложных жизненных ситуаций?				
12	Чувствуете ли Вы в себе достаточный резерв возможностей для того, чтобы самостоятельно решать жизненные задачи?				

Вам предлагается 30 вопросов или утверждений и 2 варианта ответов на них (да или нет). Выберите тот, который наиболее соответствует Вашему представлению о себе.

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?

Тест профиля отношений Р. Борнстейна, адаптация О.П. Макушиной

При чтении каждого высказывания подумайте, в какой мере оно может быть отнесено к вам. Для ответов используйте следующую шкалу:

1. балл - совсем не характерно для меня;
 2. балла - скорее не характерно для меня;
 3. балла - не знаю;
 4. балла - скорее характерно для меня;
 5. баллов - очень сильно характерно для меня.
1. Другие люди мне кажутся более уверенными, чем я.
 2. Меня легко обидеть критикой.
 3. Необходимость отвечать за что-то заставляет меня волноваться.
 4. Я чувствую себя гораздо комфортнее, когда кто-то другой берет на себя ответственность.
 5. Другие не понимают, насколько их слова могут меня обидеть.
 6. Для меня важно, чтобы другие люди любили меня.
 7. Я бы предпочел уступить и сохранить мирные отношения с партнером, чем отстаивать свое мнение и выиграть в споре.
 8. Я счастлив, когда руководит кто-то другой.
 9. Когда я спорю с кем-либо, меня волнует, что наши отношения могут надолго испортиться.
 10. Я иногда соглашаюсь с тем, во что я в действительности не верю, ради того чтобы понравиться другим.
 11. Другие люди хотят слишком многого от меня.
 12. Когда кто-то приближается ко мне слишком близко, я стремлюсь отдалиться.

13. Время от времени мне необходимо отдаляться от всего окружающего.
14. Я бы хотел иметь больше времени для самого себя.
15. Я предпочитаю принимать решения самостоятельно, не опираясь на мнение других людей.
16. Я не люблю открывать о себе слишком много частной информации.
17. Я иногда опасаюсь мотивов других людей.
18. Я счастлив, когда я работаю самостоятельно.
19. Для меня очень важно быть независимым и самодостаточным.
20. Когда дела идут не очень хорошо, я стараюсь спрятать свои чувства и быть сильным.
21. Я верю, что большинство людей в глубине души хорошие и имеют добрые намерения.
22. Я способен поделиться своими сокровенными мыслями и чувствами с людьми, которых я хорошо знаю.
23. Я спокойно себя чувствую, когда прошу у других помощь.
24. Я не волнуюсь о том, как меня воспринимают другие люди.
25. Я часто иду на компромиссы с людьми, которые ориентированы на сотрудничество.
26. Мои отношения с другими именно такие, какими я и хотел бы их видеть - даже если бы я мог, я не стал бы ничего менять.
27. Я воспринимаю себя как человека, способного хорошо справляться с разочарованиями и препятствиями.
28. В отношениях с другими мне удобно и предлагать помощь людям, которые в ней нуждаются, и просить у других поддержку, когда я в ней нуждаюсь.
29. Когда я ссорюсь с кем-либо, я уверен, что наши отношения восстановятся.
30. Мне легко доверять людям.

СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ В ИССЛЕДОВАНИИ!

Результаты психодиагностики

Результаты первичной психодиагностики

Контрольная группа:

Тест межличностных отношений Лири										
№	Авторитарный	Эгоистичный	Агрессивный	Подозрительный	Подчиняемый	Зависимый	Дружелюбный	Альтруистически	Доминирован	Дружелюбие
1	2	6	3	5	4	6	4	3	-1,3	-5,3
2	5	6	4	6	6	8	5	5	-1,1	-3,1
3	6	4	2	4	9	10	3	4	1,2	-1,2
4	8	7	6	7	8	9	7	7	3,2	-1,8
5	2	4	4	2	3	5	2	5	-1,9	-0,1
6	10	5	5	4	6	3	5	2	-2,3	-3,9
7	3	8	7	5	4	7	6	1	-3,5	-4,2
8	6	7	1	2	5	8	4	5	-0,2	2,2
9	7	5	2	9	8	5	7	7	2,3	-2,8
10	4	6	6	6	6	4	8	6	4,6	-3,6
11	8	8	7	1	7	8	4	6	-4,9	-1,8
12	7	9	4	6	3	3	5	8	3,7	-2,3
13	9	10	8	4	4	6	7	9	-2,5	-4,8
14	11	6	5	7	6	7	8	3	-1,3	-0,7
15	5	7	3	8	5	9	4	2	-2,9	-4,3
16	3	4	7	6	7	5	6	8	1,5	-5,8
17	6	3	4	5	3	6	7	4	-2,2	-3,6

7										
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Экспериментальная группа:

Тест межличностных отношений Т. Лири										
№	Авторитарный	Эгоистичный	Агрессивный	Подозрительный	Подчиняемый	Зависимый	Дружелюбный	Альтруистически	Доминирован	Дружелюбие
1	3	5	3	4	5	7	5	4	-1,2	-2,3
2	4	6	4	4	6	8	5	5	-1,1	-2,1
3	5	4	2	4	9	9	3	4	1,2	-1,2
4	7	6	6	7	8	9	7	6	3,2	-1,8
5	2	4	4	2	3	5	2	4	-1,9	-1,1
6	10	5	5	4	6	3	5	2	-2,3	-3,9
7	3	8	7	5	4	7	6	1	-2,5	-2,2
8	6	6	1	2	5	8	4	5	-0,2	2,2
9	8	5	2	9	8	5	7	7	2,3	-2,8
10	4	6	6	6	6	4	8	6	3,6	-3,6
11	9	8	7	1	7	8	4	6	-5	-1,8
12	7	9	4	6	3	3	5	8	3,7	-2,3
13	9	10	8	4	4	6	7	9	-2,5	-4,8
14	11	6	5	7	6	7	8	3	-1,3	-0,7
15	5	7	3	8	5	9	4	2	-2,9	-4,3
16	3	4	7	6	7	5	6	8	1,5	-5,8
17	6	3	4	5	3	6	7	4	-2,2	-3,6

Контрольная группа:

Опросник межличностных отношений (ОМО) (В. Шутц)

№	Ie	Iw	Ce	Cw	Ae	Aw
1	2	3	3	4	4	6
2	1	4	2	4	3	6
3	4	3	3	5	4	5
4	3	5	2	4	3	7
5	3	3	3	5	3	5
6	2	4	1	4	3	6
7	2	5	2	5	4	7
8	3	5	2	3	4	5
9	1	3	2	4	4	6
10	4	5	3	2	4	5
11	2	5	2	4	3	8
12	3	4	1	3	2	5
13	1	3	2	4	3	9
14	2	4	3	4	3	5
15	1	4	1	4	4	6
16	3	4	2	5	2	5
17	2	4	3	5	3	6

Экспериментальная группа:

Опросник межличностных отношений (ОМО) (В. Шутц)

№	Ie	Iw	Ce	Cw	Ae	Aw
1	3	2	5	3	5	6
2	2	4	3	5	3	5
3	4	3	3	5	4	5
4	4	5	2	4	3	7
5	4	5	2	4	3	5
6	2	4	1	4	3	6
7	2	5	2	5	4	7
8	3	5	2	5	4	5
9	2	3	4	4	4	6

10	3	5	3	2	4	5
11	3	5	2	4	3	8
12	3	4	1	3	2	5
13	1	3	2	4	3	9
14	2	4	3	4	3	5
15	4	4	1	4	4	6
16	3	4	2	5	2	5
17	3	4	3	5	3	6

Контрольная группа:

Диагностический опросник «Одиночество» (С.Г. Корчагина)

№	Уровень одиночества	Диффузное	Отчуждающее	Диссоциированное
1	28	5	8	9
2	33	7	9	10
3	29	4	5	9
4	36	6	6	11
5	30	8	7	12
6	40	10	6	10
7	42	11	7	9
8	31	8	7	9
9	30	6	8	13
10	40	7	9	11
11	39	9	6	9
12	35	11	8	12
13	38	5	7	10
14	32	14	6	13
15	39	12	7	11
16	41	7	9	10
17	29	4	6	9

Экспериментальная группа:

Диагностический опросник «Одиночество» (С.Г. Корчагина)

№	Уровень одиночества	Диффузное	Отчуждающее	Диссоциированное
1	26	6	9	10
2	30	7	9	10
3	28	4	5	9
4	32	6	6	11
5	29	8	7	12
6	38	10	6	10
7	41	11	7	9
8	30	8	7	9
9	28	6	8	13
10	39	7	9	11
11	39	9	6	9
12	32	11	8	12
13	40	5	7	10
14	31	14	6	13
15	36	12	7	11
16	42	7	9	10
17	30	4	6	9

Контрольная группа:

Тест профиля отношений (Р. Борнстейн, адаптация О.П. Макушиной)

№	Деструктивная сверхзависимость	Дисфункциональное отделение	Здоровая зависимость
1	28	38	10
2	32	39	15

3	31	45	14
4	45	40	13
5	33	44	24
6	27	49	20
7	32	41	19
8	44	50	17
9	40	38	26
10	42	43	24
11	41	45	20
12	32	40	21
13	29	38	23
14	30	37	11
15	45	35	15
16	42	39	12
17	29	35	27

Экспериментальная группа:

Тест профиля отношений (Р. Борнстейн, адаптация О.П. Макушиной)

№	Деструктивная сверхзависимость	Дисфункциональное отделение	Здоровая зависимость
1	26	36	12
2	29	39	15
3	30	45	14
4	42	40	13
5	31	44	24
6	28	49	20
7	30	41	19
8	42	50	17
9	39	38	26
10	43	43	24
11	39	45	20

12	31	40	21
13	29	38	23
14	32	37	11
15	44	35	15
16	44	39	12
17	31	35	27

Результаты итоговой психодиагностики

Контрольная группа:

Тест межличностных отношений Лири										
№	Авторитарный	Эгоистичный	Агрессивный	Подозрительный	Подчиняемый	Зависимый	Дружелюбный	Альтруистически	Доминирование	Дружелюбие
1	3	5	3	5	4	6	4	3	-1,3	-5,3
2	4	6	4	6	6	8	5	5	-1,1	-3,1
3	6	4	2	4	9	10	3	4	1,2	-1,2
4	8	7	6	7	8	9	7	7	3,2	-1,8
5	2	4	4	2	3	5	2	5	-1,9	-0,1
6	10	5	5	4	6	3	5	2	-2,3	-3,9
7	3	8	7	5	4	7	6	1	-3,5	-4,2
8	6	7	1	2	5	8	4	5	-0,2	2,2
9	7	5	2	9	8	5	7	7	2,3	-2,8
10	4	6	6	6	6	4	8	6	4,6	-3,6
11	8	8	7	1	7	8	4	6	-4,9	-1,8
12	7	9	4	6	3	3	5	8	3,7	-2,3

1 3	9	10	8	4	4	6	7	9	-2,5	-4,8
1 4	11	6	5	7	6	7	8	3	-1,3	-0,7
1 5	5	7	3	8	5	9	4	2	-2,9	-4,3
1 6	3	4	7	6	7	5	6	8	1,5	-5,8
1 7	6	3	4	5	3	6	7	4	-2,2	-3,6

Экспериментальная группа:

Тест межличностных отношений Лири										
№	Авторитарный	Эгоистичный	Агрессивный	Подозрительный	Подчиняемый	Зависимый	Дружелюбный	Альтруистически	Доминирование	Дружелюбие
1	6	10	7	9	8	10	8	7	1,7	-1,3
2	9	10	8	10	10	12	9	9	1,9	0,9
3	10	8	6	8	13	14	7	8	2,5	1,8
4	12	11	10	11	12	13	11	11	3,6	1,2
5	6	8	8	6	7	9	6	9	1,2	1,9
6	14	9	9	8	10	7	9	6	0,7	0,1
7	7	12	11	9	8	11	10	5	-0,5	-0,2
8	10	11	5	6	9	12	8	9	0,8	3,2
9	11	9	6	13	12	9	11	11	3,1	1,2
10	8	10	10	10	10	8	12	10	5,1	0,2
11	12	12	11	5	11	12	8	10	-0,9	1,2
12	11	13	8	10	7	7	9	12	4,2	0,7

2										
1 3	13	14	12	8	8	10	11	13	0,5	-0,8
1 4	15	10	9	11	10	11	12	7	1,7	1,3
1 5	9	11	7	12	9	13	8	6	0,1	-0,3
1 6	7	8	11	10	11	9	10	12	2,5	-1,4
1 7	10	7	8	9	7	10	11	8	1,6	0,4

Контрольная группа:

Опросник межличностных отношений (ОМО) (В. Шутц)

№	Ie	Iw	Ce	Cw	Ae	Aw
1	2	3	3	4	4	6
2	1	4	2	4	3	6
3	4	3	3	5	4	5
4	3	5	2	4	3	7
5	3	3	3	5	3	5
6	2	4	1	4	3	6
7	2	5	2	5	4	7
8	3	5	2	3	4	5
9	1	3	2	4	4	6
10	4	5	3	2	4	5
11	2	5	2	4	3	8
12	3	4	1	3	2	5
13	1	3	2	4	3	9
14	2	4	3	4	3	5
15	1	4	1	4	4	6
16	3	4	2	5	2	5
17	2	4	3	5	3	6

Экспериментальная группа:

Опросник межличностных отношений (ОМО) (В. Шутц)

№	Ie	Iw	Ce	Cw	Ae	Aw
1	6	6	6	7	3	3
2	5	7	5	7	2	3
3	6	6	6	8	3	2
4	5	8	5	7	2	4
5	5	6	6	8	2	2
6	2	7	4	7	2	3
7	4	8	5	8	3	4
8	5	8	5	6	3	2
9	7	6	5	7	3	3
10	5	8	6	5	3	2
11	6	8	5	7	2	5
12	5	7	4	6	1	2
13	4	6	5	7	2	6
14	5	7	6	7	2	2
15	4	7	4	7	3	3
16	5	7	5	8	1	2
17	5	7	6	8	2	3

Контрольная группа:

Диагностический опросник «Одиночество» (С.Г. Корчагина)

№	Уровень одиночества	Диффузное	Отчуждающее	Диссоциированное
1	28	5	8	9
2	33	7	9	10
3	29	4	5	9
4	36	6	6	11
5	30	8	7	12

6	40	10	6	10
7	42	11	7	9
8	31	8	7	9
9	30	6	8	13
10	40	7	9	11
11	39	9	6	9
12	35	11	8	12
13	38	5	7	10
14	32	14	6	13
15	39	12	7	11
16	41	7	9	10
17	29	4	6	9

Экспериментальная группа:

Диагностический опросник «Одиночество» (С.Г. Корчагина)

№	Уровень одиночества	Диффузное	Отчуждающее	Диссоциированное
1	11	2	6	5
2	16	4	7	6
3	12	1	3	5
4	19	3	4	7
5	13	5	5	7
6	23	7	4	6
7	25	8	5	5
8	14	5	5	5
9	13	3	6	9
10	23	4	7	7
11	22	6	4	5
12	18	8	6	8
13	21	2	5	7
14	15	11	4	9

15	22	9	5	7
16	24	4	7	6
17	12	1	4	5

Контрольная группа:

Тест профиля отношений (Р. Борнстейн, адаптация О.П. Макушиной)

№	Деструктивная сверхзависимость	Дисфункциональное отделение	Здоровая зависимость
1	28	38	10
2	32	39	15
3	31	45	14
4	45	40	13
5	33	44	24
6	27	49	20
7	32	41	19
8	44	50	17
9	40	38	26
10	42	43	24
11	41	45	20
12	32	40	21
13	29	38	23
14	30	37	11
15	45	35	15
16	42	39	12
17	29	35	27

Экспериментальная группа:

Тест профиля отношений (Р. Борнстейн, адаптация О.П. Макушиной)

№	Деструктивная сверхзависимость	Дисфункциональное отделение	Здоровая зависимость
1	16	24	24
2	20	25	29
3	19	31	28
4	33	26	27
5	21	30	38
6	15	35	34
7	20	27	33
8	32	36	31
9	28	24	40
10	30	29	38
11	29	31	34
12	20	26	35
13	17	24	37
14	18	23	25
15	33	21	29
16	30	25	26
17	17	21	41

Программа коррекционных занятий, направленная на развитие коммуникативных навыков у студентов с высоким уровнем переживания одиночества

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Принципы: деятельностный принцип (генеральным способом коррекционно-развивающего воздействия является организация активной деятельности испытуемого, в ходе реализации которой создаются условия для ориентировки в трудных, конфликтных ситуациях, организуется необходимая основа для позитивных сдвигов в развитии личности), принцип единства диагностики и коррекции.

Задачи:

1. Коррекция причин переживания одиночества.
2. Развитие навыков доверительного общения.
3. Обучение стратегиям поведения в конфликтных ситуациях.
4. Формирование уверенности в себе.

Для реализации психокоррекционной программы нами предусмотрено 10 групповых занятий. Занятия проводились раз в неделю, продолжительностью 60-70 минут, в течение 2,5 месяцев.

Коррекционная программа

«Развитие коммуникативных навыков у студентов с высоким уровнем переживания одиночества»

Занятие №1

Цель: Установление контакта и принципов работы в группе.

Ход занятия:

Упражнение 1. «Круг знакомств».

Цель: Знакомство членов группы.

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

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

- 1) один из игроков делает шаг к центру круга;

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

3) демонстрирует какие-то движения и жесты приветствия остальным;

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

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

Упражнение 2. Ассоциация.

Цель: Создание условий для сплочения группы.

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

Рефлексия:

1) С каким настроением вы уходите?

2) Изменилось ли ваше самочувствие, настроение к концу тренинга?

3) Что вам дал сегодняшний тренинг?

Ритуал прощания.

Занятие №2

Цель: Осознание возможных путей преодоления одиночества.

Ход занятия:

Приветствие.

Упражнение 1. «Мифы об одиночестве».

Цель: Дать возможность участникам подумать над причинами своего одиночества.

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

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

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

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

Упражнение 2. «Водопад»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

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

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

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

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

Рефлексия:

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

Ритуал прощания.

Занятие №3

Цель: Развитие чувствительности к невербальным средствам общения.

Ход занятия:

Приветствие.

Упражнение 1. «Мимика и жесты».

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

Инструкция: Все разбиваются на пары. Каждый из пары получает записку с заданием, например «написать письмо» и т.д. Эти задания получивший записку должен передать

напарнику жестами и мимикой. Второй должен выполнить понятое им перед всеми. Сравнивается написанное в записке с выполнением.

Упражнение 2. «Диалог руками»

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

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

Упражнение 3. «Ошибочное мнение»

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

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

Рефлексия:

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

Ритуал прощания.

Занятие №4

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

Ход Занятия:

Приветствие.

Упражнение 1. «Ответы за другого».

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

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

два человека, глазами которых вы должны будете смотреть на себя и за которых дадите ответы на предложенные вопросы.

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

1) Ваш любимый цвет?

2) Ваше любимое мужское имя?

3) Ваше любимое женское имя?

4) С симпатией ли вы относитесь к домашней живности? Если да, то кого предпочитаете: собак, кошек, птиц, аквариумных рыбок или кого-то другого?

5) Смотрите ли телевизионные сериалы? (Да, нет, иногда).

6) Самая неприятная для вас человеческая черта?

7) Самое ценное для вас человеческое качество?

8) Ваше любимое занятие в свободное время?

9) Какие книги вы предпочитаете?

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

Упражнение 2. «Мнение».

Цель: развитие умений предоставлять обратную связь.

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

Упражнение 3. «Плюс и минус».

Назначение: развитие умений предоставлять обратную связь.

Цель: «Сейчас каждый из вас по очереди выслушает, что думают о нем участники тренинга. Члены группы по желанию называют одно ваше качество, которое, на их взгляд,

помогает вам в общении, и одно, которое мешает. Помните, что называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы. После того, как все выскажут свое мнение, очередь переходит к следующему участнику».

Рефлексия:

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

Ритуал прощания.

Занятие №5

Цель: Развитие умений и навыков эффективного слушания.

Ход занятия:

Приветствие.

Упражнение 1. «Хороший слушатель».

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

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

Упражнение 2. «Эмпатическое слушание».

Цель: интеграция умений и навыков слушания в общении.

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

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

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

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

Шаг 3: Ведущий дает следующее задание, в котором «говорящий» в течение 5 минут будет рассказывать о своих сильных сторонах в общении. «Слушающий», не забывая соблюдать правила слушания, должен учесть ту информацию, которую он получил от «говорящего» в течение предыдущей минуты.

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

Рефлексия:

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

Ритуал прощания.

Занятие №6

Цель: Осознание основных способов и приемов реагирования в сложных ситуациях.

Ход занятия:

Приветствие.

Упражнение 1. «Созвучие».

Цель: развить чувство эмпатии.

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

Упражнение 2. «Ролевая игра».

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

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

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

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

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

3) Попробуй описать, что представляет, с психологической точки зрения, личность твоего собеседника.

4) Какую цель, по твоему мнению, ставил перед собой партнер? Чем он располагал к себе и чем отталкивал?

5) Какие приемы для достижения поставленной цели использовал ты и какие твой партнер?

6) Что говорил о своих чувствах партнер языком невербального общения?

После обсуждения игры ее участниками слово предоставляется остальным членам группы. Ведущий может предложить для собеседования следующие вопросы:

1) Какие личные особенности участников проявились в игре?

2) Какие способы и приемы взаимодействия они использовали?

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

Рефлексия:

1) С каким настроением вы уходите?

2) Изменилось ли ваше самочувствие, настроение к концу тренинга?

3) Что вам дал сегодняшний тренинг?

Ритуал прощания.

Занятие №7

Цель: Развитие умений вербализации чувств.

Ход занятия:

Приветствие.

Упражнение 1. Назови чувства.

Цель: развитие умений вербализации чувств.

Инструкция: «Бросая друг другу мяч, вы будете называть чувства. Тот, кто получает мяч, называет чувство-антоним. После этого он бросает мяч следующему участнику и

называет какое-либо другое чувство, эмоцию. Упражнение повторяется до тех пор, пока мяч не побывает у каждого из вас».

Упражнение 2. Эмоциональное состояние соседа.

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

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

Упражнение 3. Скульптура чувства (эмоции).

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

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

Рефлексия:

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

Ритуал прощания.

Занятие №8

Цель: Развитие представлений о внутренних конфликтах, их механизмах и способах их разрешения.

Ход занятия:

Приветствие.

Упражнение 1. «Моя картина конфликта».

Цель: осознание индивидуальных представлений о конфликте.

Инструкция: Ведущий предлагает участникам нарисовать конфликт. Для того чтобы выразить идею конфликта, они могут нарисовать все, что угодно. Затем, в общем круге, каждый участник показывает свой рисунок и рассказывает о нем.

Упражнение 2. Две стороны моего «Я».

Цель: развитие представлений о внутренних конфликтах, их механизмах и способах их разрешения.

Инструкция: Участникам необходимо подумать о внутренних конфликтах, с которыми они когда-либо сталкивались. Просьба обдумать такие конфликты, которые можно вынести на обсуждение. Участники разделяются на группы по три человека (режиссер и два актера). В течение 1-2 минут режиссер излагает одному из актеров одну сторону внутреннего конфликта, а затем за 1-2 минуты сообщает второму актеру о другой стороне конфликта. Режиссер наблюдает, как актеры разыгрывают внутренний конфликт, отстаивая свою позицию, или аргументируя свое решение. Примерно через 2 минуты актеры прекращают игру, и режиссер комментирует, что происходило, и что он чувствовал, «наблюдая внутренний конфликт». Режиссером должен побывать каждый участник.

Рефлексия:

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

Ритуал прощания.

Занятие №9

Цель: Осознание различных стратегий поведения в конфликте и приобретение навыков сотрудничества.

Ход занятия:

Приветствие.

Упражнение 1. Скульптура конфликта.

Цель: осознание дифференцированности восприятия людьми одной и той же реальности.

Инструкция: Ведущий вызывает трех добровольцев и просит их изобразить живую скульптуру, изображающую конфликт. Они могут представить любую скульптуру, но уложиться в одну минуту. Когда скульптура будет сооружена, попросите участников без обсуждения с другими записать название, которое они бы дали этой скульптуре. Преложите каждому сказать, какое название скульптуры он записал. Попросите авторов скульптуры также дать собственное название.

Упражнение 2. Зебра.

Цель: интеграция диалектических противоположностей личностных характеристик.

Инструкция: Ведущий предлагает участникам группы написать пять своих самых положительных качеств. Затем, он просит предать им отрицательный смысл: например,

добрый - не умеющий отказывать, умный - забивающий голову всем, чем попало и т.д. После этого нужно проделать обратное: написать пять качеств, которые особенно в себе не нравятся и переименовать их, чтобы сделать менее неприятными. Например, наглый - умеющий постоять за себя, неуверенный - беспокоящийся о том, как он выглядит в глазах окружающих.

Упражнение 3. Поведение в конфликте.

Цель: осознание различных стратегий поведения в конфликте, приобретение навыков сотрудничества и творческого подхода к проблеме.

Инструкция: Участники разыгрывают одну и ту же ситуацию, демонстрируя различные стратегии: конфронтацию, компромисс, приспособление, избегание либо сотрудничество.

Рефлексия:

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

Ритуал прощания.

Занятие №10

Цель: Формирование уверенности в себе.

Ход занятия:

Приветствие.

Упражнение 1. «Воспроизведение».

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

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

Упражнение 4. «Я - хозяин».

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

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

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

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

Рефлексия:

- 1) С каким настроением вы уходите?
- 2) Изменилось ли ваше самочувствие, настроение к концу тренинга?
- 3) Что дала вам наша совместная работа?
- 4) С какими чувствами вы покидаете группу?