

Государственное бюджетное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогический совет
ГБУ ЦППМСП
Протокол № 3 от «26» августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБУ ЦППМСП
Шкапова Л.В.
Приказ № 94 от 26.08.2025 г.

Дополнительная общеобразовательная программа
для обучающихся 9-10 классов
«Ты не один»

Составители:
педагоги-психологи
Комарова Т.В.
Перепеч Е.А.

Санкт-Петербург
2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и перспективность программы

В современном мире проблема суицида среди подростков стоит довольно остро и представляет собой открытое проявление саморазрушительного поведения человека. Суицидальное поведение молодежи является результатом многофакторного процесса дезадаптации, обусловленного социально-психологическими факторами. Выделяют следующие основные причины суицидального поведения: депрессивное расстройство; конфликты с окружающими; унижение личности в окружении друзей; изоляция, жизнь в одиночестве, потеря поддержки со стороны семьи и близких людей; обесценивание собственной личности; экономические проблемы; проблемы в учебе; проблемы с противоположным полом; стресс и стрессовые факторы; агрессия и раздражительность; физическая болезнь, давление со стороны средств массовой информации и общества

Сам по себе подростковый период является кризисным: именно в этом возрасте происходит становление личности, переосмысление ценностных ориентаций; появляются высокие ожидания со стороны учителей и родителей, которые происходят на фоне формирования у подростков собственного мира отношений и чувств. Помимо этого, подросток переживает изменения физиологического характера, в том числе перестройку гормонального фона, обусловленную активным половым развитием. Гормональный дисбаланс является причиной частой смены настроения, приступов агрессии или депрессии. Начиная с 14–15 лет, суицидальная активность среди подростков резко возрастает, достигая максимума в 16–19 годах. Лишь 5 % суицидальных попыток в подростковом возрасте приходится на психозы, 20–30 % — психопатии, а все остальное — так называемые «подростковые кризисы».

Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство с целью обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестовали таким страшным образом против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности, из-за стрессов и утраты смысла жизни.

Подростки нуждаются во внимании со стороны взрослых, ведь они только внешне производят впечатление независимых и самостоятельных, а «внутри» — очень уязвимы и болезненно реагируют на жизненные неурядицы. Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедий.

Программа «Ты не один» соответствует возрастным задачам подросткового периода и ориентирована на развитие адаптивных стратегий к кризисным ситуациям и переживаниям.

Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы

Основополагающими документами при написании программы стали:

1. Конституция Российской Федерации (с изменениями на 30 декабря 2008 года);
2. Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
3. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;
4. Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная указом президента РФ от 9 октября 2007 г. № 1351. В данной Концепции предусмотрено сокращение уровня смертности от самоубийств за счет повышения эффективности профилактической работы;
5. О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы: Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. N 761;
6. Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений Санкт-Петербург несовершеннолетних» Федеральный закон Российской Федерации от 07

июня 2017 г. N120-ФЗ;

7. О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи. Письмо Минобрнауки России от 10 февраля 2015 г. NBK-268/07;

8. Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» Приказ Минобрнауки России № 1897 от 17 декабря 2010 г.

Методологической и теоретической основой программы послужили:

1. Фундаментальные положения об единстве личности и деятельности (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн), принципы и идеи отечественной психологии об опосредствовании внутренних условий внешними условиями развития личности (А.Н. Леонтьев), об опосредствовании внешних воздействий на личность внутренними условиями (С.Л. Рубинштейн), о личности как субъекте жизнедеятельности (С.Л. Рубинштейн, К.А. Абульханова-Славская), представления о личности как системе жизненных дилемм (Э.Фромм, А.Г. Асмолов, Ф.Е. Василюк, О.В. Немиринский);

2. Интеракционистский (Р.Вейс) и когнитивный (Л.Э. Пепло, Д. Перлман) подходы к пониманию проблемы одиночества;

3. Когнитивная модель суицидального поведения у подростков – применение когнитивной теории развития расстройств аффективного спектра, предложенной А. Беком.

Отбор и организация содержания программы «Ты не один» осуществлялись с опорой на следующие принципы:

- Принцип системности
- Принцип научности
- Принцип уникальности личности
- Принцип ориентации на зону ближайшего развития
- Принцип единства диагностики и коррекции
- Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного

процесса.

Практическая направленность программы:

Профилактика суицидального поведения среди подростков предполагает систему мер, способ организации окружающей среды, способствующей формированию жизнеустойчивой личности и предполагающей освоение школьниками средств и стратегий разрешения психо-эмоциональных проблем. Образовательная среда наиболее перспективна в плане превенции суицидальной активности подростков, так как менее латентна, обладает большей информативностью, открытостью для превентивного вмешательства.

Предлагаемая программа является программой дополнительного образования, ориентированной на осуществление работы с группой обучающихся 9-х классов. Данная программа имеет психолого-педагогическую направленность и составлена на основе нескольких программ других авторов. Реализация программы ориентирована на решение социально-значимой проблемы распространенности суицидального поведения среди школьников подросткового возраста посредством развития адаптивных способностей обучающихся, освоения ими навыков саморегуляции, самоподдержки и самопомощи. Практическое применение программы возможно в рамках комплексного подхода в процессе реализации системы мер, направленных на профилактику суицидального поведения среди обучающихся подросткового возраста.

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: первичная профилактика суицидального поведения у обучающихся подросткового возраста посредством актуализации конструктивных стратегий переживания ситуаций эмоционального одиночества.

Задачи программы:

обучающие:

- способствовать формированию теоретических знаний об одиночестве как о

социально-психологическом феномене;

- ознакомить обучающихся с базовыми способами преодоления ситуаций эмоционального одиночества

развивающие:

- способствовать развитию диалогического, эмоционально-насыщенного толерантного общения;

- развить способность использовать психологические ресурсы в ситуациях эмоционального одиночества;

- развить способность находить ресурс в уединении, творчески использовать его для самопознания и саморазвития;

воспитывающие:

- формировать экологическое отношение к ситуациям переживания одиночества;

- актуализировать ценностное отношение к категории «общение»

Адресат

Программа адресована обучающимся 9-х классов средних общеобразовательных школ, достигших возраста 14 лет.

Продолжительность программы

Продолжительность программы составляет 2 академических часа. Программа состоит из 2 занятий, которые могут быть реализованы в течении одного дня или проведены последовательно в 2 этапа с промежутком не более 2-х недель.

Требования к результату усвоения программы:

В результате освоения программы у обучающихся будут сформированы целостные представления о феномене «одиночество» и способах его преодоления. При условии успешного освоения данной программы обучающиеся смогут самостоятельно использовать приобретенные навыки снятия психологического напряжения в психотравмирующих ситуациях эмоционального одиночества. Занятия будут способствовать становлению экологичного отношения к процессу уединения, формированию умения находить в нем ресурс, творчески использовать для самопознания и саморазвития. Первичная профилактика суицидального поведения будет осуществлена посредством развития адекватных когнитивных и поведенческих стратегий как в ситуациях взаимодействия к окружающими людьми, так и в ситуациях одиночества.

Система оценки достижения планируемых результатов:

Для оценки достижения планируемых результатов используется методика ДОПО-3к (краткая версия дифференциального опросника переживания одиночества Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева).

Сведения о практической апробации программы:

Программа в данной модификации запланирована к апробации в 2018-2019 учебном году на базах ГБОУ Московского района Санкт-Петербурга.

Учебный план:

№	Наименование этапов	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретических	Практических	
1.	Диагностический	0,5	-	0,5	Диагностическое обследование, наблюдение
2.	Коррекционно-развивающий	1,5	0,5	1	Наблюдение, рефлексия
3.	Консультационный	1		1	Составление рекомендаций
4.	Просветительский	0,5	-	0,5	Рефлексия, составление рекомендаций

5.	Профилактический	0,5	-	0,5	Рефлексия, составление рекомендаций
6.	Аналитический	2	2		Оформление документации, составление рекомендаций
Итого		6	2,5	3,5	

Учебно-тематический план:

№	Наименование этапов	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретических	Практических	
	1. Диагностический (начальный)				
1.1	Я и общение	0,25	-	0,25	Диагностическое бследование, наблюдение
	2. Коррекционно-развивающий				
2.1	Что такое одиночество? Позитивные и негативные составляющие	0,75	0,5	0,25	Наблюдение, рефлексия
2.2	Мои ресурсы	0,75		0,75	Наблюдение, рефлексия
	Диагностический (заключительный)				
1.2	Мои изменения	0,25	-	0,25	Диагностическое бследование, наблюдение
	2. Консультационный				
3.1	Консультации для обучающихся/ педагогов/ родителей (по индивидуальному запросу)	1	-	1	Составление рекомендаций
	3. Просветительский				
4.1	Родительское собрание: «Создание поддерживающей атмосферы в семье»	0,5	-	0,5	Рефлексия, рекомендации
	4. Профилактический				
5.1	Результаты работы «Мои ресурсы»	0,5		0,5	Рефлексия, рекомендации
	Итого	4	0,5	3,5	

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА: ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Система условий реализации программы:

Структура и содержание программы

1. Упражнение-разминка «Представь себя»

Цель: знакомство с группой, создание условий для самораскрытия, развитие ассоциативного мышления.

Содержание: участники занятия по очереди произносят свое имя и любимое животное.

Время: 10 минут.

2. Диагностическое обследование

Цель: определение степени актуального переживания одиночества; определение субъективного восприятия переживания ситуации одиночества.

Содержание: обучающиеся в соответствии с инструкцией (см. Приложение 1) заполняют бланки к опроснику, подсчитывают полученные баллы.

Время: 10 минут.

3. Интерактивная беседа «Портрет одинокого человека»

Цель: информирование об одиночестве как о социально-психологическом феномене.

Содержание: обучающиеся работают в парах, используя раздаточные материалы (см. Приложение 2). Задание: «Из перечисленных личностных качеств и особенностей поведения выберите 5-6 тех, которые по-вашему мнению относятся к психологическому портрету одинокого человека». Ведущий предлагает желающим озвучить получившиеся результаты и резюмирует примерный портрет одинокого человека:

1. Страхи, переживания, робость
2. Эмоциональная неустойчивость
3. Мрачность: грусть, тоска, печаль
4. Обидчивость
5. Жестокость, грубость
6. Пассивность
7. Интроверсивность, отстраненность
8. Скрытность, подозрительность
9. Низкая самооценка
10. Усталость

Вопросы для обсуждения: Есть ли среди Вас те, кто никогда не испытывал одиночества? Одиночество – это хорошо или плохо?

Ведущий дает краткие пояснения согласно схеме о существующих видах одиночества, делая акцент на том, что субъективное восприятие переживания человеком ситуации физического или эмоционального одиночества может происходить позитивным или деструктивным образом.

Вопросы для обсуждения: Чем отличаются уединение и отчуждение? Какие личностные качества и особенности поведения свойственны человеку, находящемуся в состоянии уединения? В чем польза уединения? Время: 10 минут.

Три вида одиночества



4. Ролевая игра «Ситуации общения»

Цель: способствовать развития адекватных когнитивных и поведенческих стратегий как в ситуациях взаимодействия к окружающими людьми, так и в ситуациях одиночества. **Содержание:** обучающиеся делятся на 4 группы, в каждой из которых происходит обсуждение заданной ситуации общения (см. Приложение 3). **Задание:** «В жизни бывают разные ситуации, к которым нам нужно как-то привыкать, адаптироваться. Ситуация может проживаться по-разному: в «негативе» или в «позитиве». Пожалуйста, опишите каждый вариант, заполнив таблицу.

1) Представьте себе, что вы переехали в другой район нашего города, перешли в новую школу и вам предстоит учиться в новом классном коллективе.

2) Представьте себе, что ваш самый близкий друг (самая близкая подруга) ушел (ушла) из школы и вы остались без него (нее).

3) Представьте себе, что вы в первый раз едите в летний лагерь. Новое место, новые ребята, новые порядки и правила.

4) Представьте себе, что вы пригласили подругу/друга вечером сходить в кино. Но он/она, не объясняя причин, отказался(-ась) куда-либо идти. Вы выросли вместе и много времени проводили с ним/ с ней.

Вопросы для обсуждения: Что необходимо было сделать в ситуациях для получения неблагоприятных результатов? Что какие действия со стороны участника событий объединяют все позитивные сценарии? Какую роль в ситуациях играет инициатива? Что такое инициатива? Какие проявления инициативы Вы бы предложили участникам ситуаций?

Время: 15 минут.

5. Интерактивная беседа «10 советов тем, кто чувствует себя одиноким»

Цель: ознакомить обучающихся с базовыми способами преодоления ситуаций эмоционального одиночества.

Содержание: Ведущий предлагает учащимся обсудить, то каким образом они справляются с чувством одиночества и записывает на доске список наиболее конструктивных предложений и дает пояснения. Примерный перечень:

1. Обратиться за поддержкой к специалистам-психологам (8-800-2000-122; www.твоятерритория.онлайн)

2. Завести питомца

3. Подарить подарок

4. Проявить интерес и участие к окружающим

5. Использовать свои любимые способы отдыха

6. Заняться хобби/ творчеством

7. Завести дневник/ почитать литературу

8. Изменить стиль/ интерьер и т.д.

9. Поделиться с близкими своими переживаниями

10. Не принимать жизненно важных решений

Время: 10 минут.

6. Упражнение «Невербальный контакт»

Цель: актуализация ценностного отношения к категории общения. Развитие коммуникативных навыков.

Содержание: Один из участников (доброволец) выходит из комнаты. Когда он вернется, то должен определить, кто из участников готов вступить с ним в контакт. При этом все участники будут пользоваться только невербальными средствами. Группа в отсутствие водящего должна выбрать участника, который будет демонстрировать готовность вступить в контакт, остальные должны будут показывать нежелание этого делать. Затем

выбираются другие добровольцы. При этом количество участников, желающих вступить в контакт, можно увеличивать – двое, трое или все.

Вопросы для обсуждения: Легко ли было устанавливать контакт? Что помогло определить желающего общаться? Что вы чувствовали, когда понимали, что в общении с вами не заинтересованы? Как вам хотелось поступить в этот момент? Какие рождались мысли? При обсуждении упражнения следует обратить внимание на признаки, которые помогли определить готовность к вступлению в контакт.

Время: 10 минут

7. Упражнение «Путешествие»

Цель: создать условия для развития способности находить ресурс в уединении, творчески использовать его для самопознания и саморазвития; творческое самовыражение.

Содержание: Ребята, перед вами лежит лист бумаги с изображением самолета (см Приложение 4). 1) Изобразите место, в которое направился Ваш самолет. Это место, в котором вы чувствуете себя комфортно и безопасно. Это может быть место, существующее в действительности, а может быть вашей фантазией, воображением. 2) Давайте порассуждаем о том, что для совершения полета необходимо набрать определенную высоту. Ваша высота – это те достижения, которые у Вас есть. Подпишите три ваших достижения над изображением самолета. 3) Крылья – это ваши любимые занятия, которым Вы уделяете свое время, ваши хобби или умения. Подпишите на крыле самолета 3 ваших хобби. 4) Сориентироваться в системе координат вам поможет навигация – те ценности, которые помогают Вам ежедневно совершать выбор между тем или иным маршрутом на пути к желаемому результату. Напишите ценностную ориентацию на рисунке (правило, кредо, принцип), которой вы руководствуетесь в жизни.

5) Кого бы Вы взяли в путешествие? На изображении самолета напишите имена трех попутчиков, которым вы доверяете и с которыми Вам комфортно и интересно.

Рисунок, который вы оформили может послужить Вам поддержку:

- когда вам скучно, вспомните те дела, которыми можно заняться;
- когда вам одиноко, подумайте о тех людях, к которым вы можете прийти и поделиться своими мыслями;
- чтобы почувствовать уверенность, вспомните свои достижения, и задумайтесь о том, чего еще вы можете достигнуть;
- чтобы отдохнуть и успокоиться, мысленно представьте то место, в котором вам уютно и хорошо;
- когда стоящий перед вами выбор кажется сложным, вспомните те ценности, которыми вы руководствовались прежде.

Время: 15 минут.

Диагностическое обследование (заключительный этап)

Цель: оценка результативности занятий по программе «Ты не один»

Содержание: обучающиеся в соответствии с инструкцией (см. Приложение 1) заполняют бланки к опроснику. Ведущий дает пояснения к полученным результатам.

Время: 10 минут.

Сроки и этапы реализации программы

Продолжительность групповых занятий с обучающимися по программе составляет 2 академических часа и включает в себя 2 занятия, которые могут быть реализованы в течении одного дня или проведены последовательно в 2 этапа с промежутком не более 2-х недель. Групповые занятия с обучающимися являются содержательными компонентами коррекционно-развивающего и диагностического этапов реализации программы.

Консультационный этап (1 академический час) реализуется при наличии запросов от родителей/обучающихся на проведение индивидуальных консультационных встреч в рамках решения круга проблем, соответствующих направленности занятий.

Просветительское сопровождение программы (0,5 академического часа) происходит посредством организации выступления на родительском собрании с рекомендациями по

созданию поддерживающей атмосферы в семье для формирования доверительных взаимоотношений с подростками (Приложение 6).

Профилактическая деятельность реализуется посредством презентации педагогическому коллективу ГБОУ материалов, полученных в ходе занятий с обучающимися, и рекомендаций по организации работы профилактической направленности со школьниками. Продолжительность реализации этапа организации профилактической работы – 0,5 академического часа.

Аналитический этап предусматривает оформление документации (отзывов, информационных справок, рекомендаций) и длится 2 академических часа.

В совокупности все этапы реализации программы рассчитаны к проведению в течении одного учебного года и длятся 6 академических часов.

Методы, используемые при реализации программы

- работа в малых группах
- индивидуальные задания
- интерактивная беседа
- творческое упражнение
- ролевая игра

Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы

В случае отсутствия у обучающегося письменного разрешения на проведение занятий специалистами ГБУ ЦППМСП Московского района Санкт-Петербурга от родителей/законных представителей (или самого обучающегося по достижению 15-летнего возраста) его участие в программе невозможно в соответствии с действующим законодательством РФ. Другие ограничения и противопоказания к участию в освоении программы отсутствуют.

Гарантия прав участников программы, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников группы:

1. Администрация ГБОУ несет ответственность за предоставление необходимых условий, материально-техническое обеспечение образовательного процесса, а также за организацию учебной деятельности, предполагающую личностную включенность учащихся;
2. Педагог – психолог несет ответственность за:
 - сообразность содержания и методов реализации программы с возрастными и личностными особенностями учащихся;
 - жизнь и здоровье несовершеннолетних во время проводимых им занятий, а также за нарушение прав и свобод в соответствии с законодательством Российской Федерации;
 - сообразность используемых диагностических методов, обоснованность рекомендаций.
3. Педагог-психолог в своей деятельности руководствуется «Этическим кодексом психолога», соблюдает права участников сохраняя конфиденциальность;
4. Родители имеют право отказаться от проведения занятий со своими детьми;
5. Родители имеют право ознакомиться с результатами первичной и повторной диагностики своего ребенка (по индивидуальному запросу);
6. Участники программы отвечают за соблюдение норм поведения, правил, выработанных группой, посещение занятий, качество выполнения заданий.

Требования к условиям реализации программы

Занятия проводятся на базе ГБОУ, основанием для реализации программы служит дополнение к соглашению между ГБОУ Московского района и ГБУ ЦППМСП Московского района,

Набор в группу занятий по программе «Ты не один» осуществляется на основании заявлений родителей/законных представителей о согласии на работу специалистов ГБУ ЦППМСП Московского района с их детьми (по достижению 15-летнего возраста)

обучающиеся сами могут дать согласие на работу с педагогом-психологом).
Количество участников занятия – до 30 человек.

Для реализации программы требуется следующее оснащение:

1. Помещение, обеспечивающее безопасность и комфортность участников;
2. Столы и стулья, соответствующие возрасту участников группы, доска;
3. Бумага (А4) ручки, цветные карандаши, фломастеры, клей- карандаш;
5. Набор распечаток для фиксации результатов диагностического обследования и выполнения практических упражнений.

Требования к квалификации специалистов, реализующих данную программу: программа реализуется педагогом-психологом ГБУ ЦППМСП, имеющими соответствующую подготовку для работы с подростками.

Ожидаемые результаты реализации программы

При условии успешной реализации данной программы у учащихся будет наблюдаться положительная динамика развития: (по методике и задачам)

Система оценки достижений планируемых результатов

Для оценки достижения планируемых результатов используется методика ДОПО-3к (краткая версия дифференциального опросника переживания одиночества Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева).

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Критерием достижения планируемых результатов будет являться повышение индивидуальных показателей по шкале «позитивное одиночество» или понижение по шкалам «зависимость от общения», «общее переживание одиночества» у 30% участников программы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов вузов. – М.:ИЦ «Академия», 1997
2. Бурмистрова Е.В.. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде).
3. Волков Б. С. Психология подростков / Б. С. Волков. -- СПб. : Питер, 2010. -- 240 с.
4. Вроно Е.М. Предотвращение самоубийства. Руководство для подростков. Овчарова Р.В. Практическая психология образования.- М., 2003.
5. Киселева В. Подростковое одиночество // Школьный психолог. - 2002. - № 8.
6. Киселева В. Подростковое одиночество // Школьный психолог. - 2002. - № 8.С. 56-59.
7. Когнитивная терапия депрессии/ А. Бек, А. Раш, Б. Шо, Г. Эмери. СПб.: Питер, 2003. 304 с.
8. Корчагина С. Г. Генезис, виды и проявления одиночества. М., 2005.
9. Крайг Г. Одинокие люди: мифы и реальность // Крайг Г. Психология развития. - СПб.: Питер, 2003. - С.704-705.
10. Кунигель, Т. В. Тренинг «Активизация внутренних ресурсов подростка» Текст. / Т. В. Кунигель. СПб. : Издательство «Речь», 2006. — 101 с.
11. Малышева С.В. "Образ Я" и представление о сверстнике у подростков, переживающих одиночество: Автореф. дис. ... канд.психол.наук. - М., 2003. - 25 с.
12. Мантикова А.В., Тен Ю.В. Состояние подросткового одиночества в контексте личностных особенностей // Наука. Мысль: электронный периодический журнал. 2014. №12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-podrostkovogo-odinochestva-v-kontekste-lichnostnyh-osobennostey> (дата обращения: 27.08.2018).
13. Медицинская психология в России: электрон. науч. журнал. 2013. № 2 (19). URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 30.08.2013)

14. Методические рекомендации для специалистов системы образования. М.: МГППУ, 2006.
15. Неумоева Е. В. Одиночество как психический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте :автореф. дис канд. психол. наук. Самара, 2005.
16. Осин Е.Н., Леонтьеву Д.А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства \ Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2013. Т. 10, № 1. С. 55–81.
17. Павлова Т.С. Банников Г.С. Современные теории суицидального поведения подростков и молодёжи. [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2017
18. Покрасс М.Л. Освоение одиночества: О чем молчат любимым. - Самара: Бахрах, 2005. - 279 с.
19. Реуцкий М. В. Социальные сети: парадокс зависимости и квазиобщения // Пси-фактор. URL: <http://psyfactor.org/lib/web-4.htm> (дата обращения: 16.03.2015).
20. Роджерс К. Эллен Вест и одиночество // Московский психотерапевтический журнал. - 1993. - № 3.
21. Росс А. Как победить одиночество. - Ростов н/Д.: Феникс, 2002. - 320 с.
22. Слободчиков И.М. Современные исследования переживания одиночества // Психологическая наука и образование. 2007. № 3. С. 27—34.
23. Смирнова Анастасия Олеговна Социальное одиночество: сущность, типы, причины, методы преодоления // Вестник РГГУ. Серия «Философия. Социология. Искусствоведение». 2010. №3 (46).
24. Токарева М.Н. Теоретические основы изучения проблемы одиночества и ее взаимосвязь с общением в социальных сетях // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология. 2015. №11.
25. Федосенко Е.В. Помощь подростку. Полное практическое руководство для психологов, педагогов и родителей .М.: Сфера 2009. -230с.
26. Холмогорова А.Б. Когнитивная психотерапия суицидального поведения: история разработки, современное состояние, перспективы развития [Электронный ресурс] //
27. Черепанова Е. «Психологический стресс. Помогите себе и своему ребенку». М. 2006.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ (См. Приложение)