МОУ «Средняя общеобразовательная школа №6

с углубленным изучением отдельных предметов г. Надыма»

**Исследовательская работа**

**Причины подросткового одиночества**

**Автор:**

Карпова Дарья Олеговна,

обучающиеся 9в класса

Научный руководитель:

Градобоева

Татьяна Ивановна,

педагог-психолог

Надым 2021

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Оглавление |  |
|  | Введение | 2 |
| I. | *Глава I.*  ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ Подростковое одиночество | 3 |
| 1.1. | Проблема одиночества в психологии | 3 |
| 1.2. | Особенности подросткового возраста | 4 |
| 1.3 | Особенности подросткового одиночества | 6 |
| 1.4. | Влияние самооценки на состояние одиночества | 6 |
| II. | *Глава II.* ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ Изучение влияния самооценки на состояние одиночества у подростков | 8 |
| III. | Заключение | 9 |
| IV. | Список источников информации | 10 |
| V. | Приложения | 11 |
|  | Приложение 1. Анкета «Состояние одиночества» |  |
|  | Приложение 2. Тест «Самооценка» М. Норбекова |  |
|  | Приложение 3. Диаграммы по результатам исследования |  |
|  | Приложение 4 Рекомендации по предотвращению проблемы одиночества |  |

Введение

В современном обществе увеличивается число подростков, испытывающих чувство одиночества, что нередко приводит к личностным девиациям с такими социально опасными последствиями, как депрессия, алкоголизм, наркомания и попытки суицида. По данным Всемирной организации здравоохранения на каждые 100 тысяч населения приходится 12,4 суицида и примерно 1/3 суицидов происходит по причине одиночества.

 Почти каждый подросток проходит через периоды одиночества, неуверенности и беззащитности. Усугубляется это состояние еще и страхом. *Проблема* в том, что подросток думает: он один во всем классе, во всей школе, во всей вселенной. Ему кажется, что он отделен от всей невидимой стены, что его окружает непроницаемое облако. И никто его не понимает. Он завидует некоторым сверстникам, которые на первый взгляд никогда не сталкивались и никогда не столкнуться с данной проблемой. Но даже самые популярные среди сверстников подростки сомневаются в себе.

Таким образом, существует *противоречие*: находясь в социуме, ежедневно общаясь, многие подростки испытывают состояние одиночества.

*Гипотеза*: Подростки с низкой самооценкой и неуверенностью в себе чаще сверстников испытывают состояние одиночества.

*Цель:* Выявить влияние самооценки на состояние одиночества у подростков.

*Задачи:*

1. Изучить литературу по проблеме подросткового одиночества.
2. Провести исследование проблемы одиночества путем анкетирования учащихся 9-х – 10-х классов.
3. Провести исследование самооценки учащихся 9-х – 10-х классов по методике М. Норбекова.
4. Проанализировать результаты исследований.
5. Разработать буклет с рекомендациями для подростков по преодолению одиночества.

*Объект исследования:* состояние одиночества.

*Предмет исследования:* самооценка человека.

*Методы исследовании:*

1. Изучение литературы.
2. Анкетирование.
3. Анализ полученных данных.

*Практическая значимость проекта:* разработка рекомендаций для подростков по преодолению одиночества.

ГЛАВА I*. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.* Подростковое одиночество

* 1. Проблема одиночества в психологии

Впервые особое внимание на одиночество среди психологов обратил Э. Фромм. Он считал, что сама натура человека не может быть согласна с одиночеством и изоляцией. Э. Фромм подробно рассматривал ситуации, приводящие к возникновению ужаса перед одиночеством, становившегося порой сильнее смерти и видел в этом причину развития многих психических расстройств, также предполагая вероятность развития соматических расстройств. Личности свойственен ряд социальных потребностей, коренящихся в значимости общения: в связях с людьми, в самоутверждении и привязанности, формирующие резко отрицательное отношение к одиночеству. Рассматривая, как человечество в ходе своего развития решало проблему одиночества, Э. Фромм пишет, что ни творческая деятельность, ни следования обычаям или верованиям группы не были достаточными для этого преодоления - они были лишь «частичными ответами». «Полный ответ» -достижение единения с другим человеком (1).

* 1. Особенности подросткового возраста

Подростковый возраст — остро протекающий переход от детства к взрослости. Важнейшей особенностью подростков является постепенный отход от прямого копирования оценок взрослых к самооценке, все большая опора на внутренние критерии. Представления, на основании которых у подростков формируются критерии самооценки, приобретаются в ходе особой деятельности — самопознания. Первостепенное значение в этом возрасте приобретает и общение со сверстниками. Общаясь с друзьями, младшие подростки активно осваивают нормы, цели, средства социального поведения, вырабатывают критерии оценки себя и других, опираясь на заповеди «кодекса товарищества». Внешние проявления коммуникативного поведения подростков весьма противоречивы. С одной стороны, стремление во что бы то ни стало быть такими же, как все, с другой — желание отличиться любой ценой; с одной стороны, стремление заслужить уважение и авторитет товарищей, с другой — бравирование собственными недостатками. Страстное желание иметь верного близкого друга сосуществует у младших подростков с лихорадочной сменой приятелей, способностью моментально очаровываться и столь же быстро разочаровываться в бывших «друзьях на всю жизнь». Резко выраженные психологические особенности подросткового возраста получили название «подросткового комплекса». «Подростковый комплекс» включает перепады настроения — от безудержного веселья к унынию и обратно — без достаточных причин, а также ряд других: полярных качеств, выступающих попеременно. Чувствительность к оценке посторонними своей внешности, способностей, умений сочетается с излишней самонадеянностью и безапелляционными суждениями в отношении окружающих (3).

Сентиментальность порою уживается с поразительной черствостью, болезненная застенчивость — с развязностью, желание быть признанным и оцененным другими — с показной независимостью, борьба с авторитетами, общепринятыми правилами и распространенными идеалами — с обожествлением случайных кумиров, а чувственное фантазирование — сухим мудрствованием .Подростки исключительно эгоистичны, считают себя центром вселенной и единственным предметом, достойным интереса, и в то же время в один из последующих периодов своей жизни они не способны на такую преданность и самопожертвование. С одной стороны, они с энтузиазмом включаются в жизнь сообщества, а с другой — охвачены страстью к одиночеству. Иногда их поведение по отношению к другим людям грубо и бесцеремонно, хотя сами они неимоверно ранимы. Их настроение колеблется между сияющим оптимизмом и самым мрачным пессимизмом. Иногда они трудятся с не иссякающим энтузиазмом, а иногда медлительны и апатичны. Реакция эмансипации —специфически-подростковаяповеденческая реакция. Она проявляется стремлением высвободитьсяиз-подопеки, контроля, покровительства старших — родных, учителей, вообще людей старшего поколения. Она может распространяться на установленные старшими порядки, правила, законы, стандарты их поведения и духовные ценности. Потребность высвободиться связана с борьбой за самостоятельность, за самоутверждение как личности. Эта реакция у подростков возникает при чрезмерной опеке со стороны старших, при мелочном контроле, когда его лишают минимальной самостоятельности и свободы, относятся к нему как к маленькому ребенку. Большинство подростков в ответ на вопрос о том, как они принимают решения в повседневной жизни, утверждают, что испытывают трудности, общаясь с родителями, часто конфликтуют с ними. Конфликты могут возникать по поводу повседневных привычек (одежды, времени отсутствия дома). Зачастую они связаны со школьной жизнью (низкая успеваемость, не сделанные уроки, необходимость подготовки к экзаменам) и, наконец, с системами норм и ценностей (2).

* 1. Особенности подросткового одиночества

Особенности одиночества у подростков рассматривались в зарубежной литературе Г. Салливан, В. Серма, в отечественной - О. Б. Долгиновой, А. И. Захаровым, С. Г. Корчагиной и В.Г. Казанской. Г. Салливан считал, что одиночество «чрезвычайно неприятное и гнетущее чувство». По мнению Г. Салливана, одиночество связано с недостатком, или утратой, или боязнью утраты таких аспектов взаимоотношений, которые складываются, формируются на определенных этапах его личностного развития. Он отмечает, что одиночество проявляется, начиная с подросткового возраста.

В. Серма исследовал одиночество как проявление глубокого личностного кризиса. Он подчеркивает, что причиной роста количества самоубийств среди подростков и молодых людей является «сильное и почти непередаваемое чувство одиночества».

Одиночество в подростковом возрасте имеет различные аспекты, различно проявляющиеся во времени (часто появляющаяся скука, отчуждение, неприкаянность), в содержании (низкий психологический статус) и сферах личности (коммуникативная, духовная и др.). Для каждого подростка одиночество имеет личностную значимость, а иногда и ценность, позволяющую осмыслить свой внутренний мир.

В определении проблемы одиночества выделяется несколько подходов.

Первый из них - это отрицание самого факта наличия подросткового одиночества, но с этой точкой зрения согласиться довольно сложно. Следующий взгляд признает одиночество как нечто поверхностное, несерьезное. Но именно третья точка зрения, принадлежащая И.С. Кон, связывает возникновение одиночества с возникновением самосознания, или «Я-концепцией». Я-концепция - это относительно устойчивая, более или менее осознанная система представлений индивида о себе. Именно она и является центральным новообразованием подросткового возраста. И. С. Кон пишет о том, что «Я» подростка еще расплывчато, нередко переживается как беспокойство, внутри ребенка борются два человека: «внешний» и «внутренний». Из-за этого часто возникает чувство одиночества.

По временной протяженности одиночество может быть:

* Эпизодическим (какое-то небольшое количество времени);
* Хроническим (обособление в течение длительного времени; подросток страдает от своего обособления).

По происхождению:

* Вынужденным (человек не по воле находится в состояние одиночества);
* Добровольным (человек сам хочет испытать одиночество).

Одиночество может быть субъективным и объективным. Например, человек может субъективно считать себя одиноким, хотя внешних показаний к этому нет, и наоборот.

Субъективно одинокие учащиеся по–разному реагируют на одиночество в зависимости от того, как они сами к нему относятся. Если человек захочет испытать удовольствие от одиночества, он будет наслаждаться покоем и безмятежностью, потому что может ощутить принадлежность самому себе. Если же ему требуются близкие люди, а их нет и не с кем разделить неприятные переживания, одиночество приносит человеку страдания. Однако значимость одиночества должна рассматриваться и в возрастном аспекте: известно, что в раннем юношеском (от 15 лет) возрасте стремление к общению являются главными психическими новообразованиями. Значит, удовлетворение потребности иметь друга, с которым устанавливается взаимопонимание, одновременно решает вопрос о непонятости и одиночестве подростка.

Некоторые подростки считали себя одинокими. Существуют люди, считавших себя одинокими и не стремившихся избежать одиночества. А есть, которые же хотели избежать одиночества. И в том и в другом случае тревога и скука являются главными спутниками одиночества.

Субъективная мера одиночества определяется тем, насколько значимыми для человека являются те или иные факторы. Например, если предстоит переэкзаменовка, то общение со сверстниками ему только вредит. Природа одиночества подростков появляется, как ощущение ограниченности и неполноты контактов с другими. Подросток может сам этому способствовать, демонстрируя свою необычность. Могут повлиять на появление одиночества обстоятельства. Однако в любом случае оно должно быть в поле внимания взрослых, которые сами иногда и провоцируют его возникновение (4).

Одиночество имеет несколько аспектов (проявляющихся во времени, содержании и видах. Для каждого подростка одиночество имеет личностную значимость, а иногда и ценность, позволяющую осмыслить свой внутренний мир.

* 1. Влияние самооценки на состояние одиночества

Одной из составляющих «Я-концепции» является самооценка, неадекватность которой можно рассматривать как причину одиночества. Р. Бернс отмечает, что образ «Я» и самооценка неразрывно связаны. Самооценка закладывается еще в раннем детстве и зависит от стиля воспитания в семье, а также отношения социального окружения, или «значимых других».

«При адекватной самооценке, формирующейся в семьях, уважающих и признающих личность ребенка, одиночество правильнее было бы рассматривать как «уединение», положительный опыт, который ведет к оптимальному развитию личности, попытке «разобраться в самом себе».

Неадекватная самооценка, к которой относятся, в том числе, и заниженная и завышенная, ведет к диффузии самосознания и, как следствие, к негативному переживанию одиночества.

Завышенная самооценка порождает конфликт между очень высокими притязаниями и сильной неуверенностью в себе. Как следствие - не складываются межличностные отношения, особенно страдают отношения со сверстниками. Дети зачастую избегают чересчур эгоистичного, подчас агрессивного подростка, что приводит к острому чувству одиночества».

При заниженной же самооценке подросток крайне неуверен в себе, застенчив, пассивен и, как следствие, непопулярен среди сверстников. Из этого следует, что низкая самооценка является фактором развития острого чувства одиночества.

Самооценка в психологической литературе понимается как сложная система, определяющая характер самоотношения индивида и включающая общую самооценку, отражающую уровень самоуважения, целостное принятие или непринятие себя, и парциальные, частные самооценки, характеризующие отношение к отдельным сторонам своей личности, поступкам, успешности отдельных видов деятельности (5).

Причин, по которым подросток может чувствовать себя [одиноким](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.psydisk.ru%2Fdvd%2Fresurs%2F), существует множество, однако наиболее часто встречаются следующие: сложные отношения в семье, трудности в общении со сверстниками.

Чувство одиночества возникает у ребенка от осознания своей уникальности и обособленности — это нормально, но одиночество может порождать недостаток общения, любви и тепла, отсутствие интересов в мире, связей с людьми. Такие подростки считают, что у них нет в этом мире человека, которому бы они могли доверять, испытывают недостаток общения или недовольны общением со сверстниками. При этом они могут просто замкнуться в себе и, испытывая потребность в общении, избегать его и не предпринимать активных шагов в поиске друзей по интересам (6).

Выводы: таким образом, изучив источники информации по проблеме одиночества, мы выявили закономерность влияния неадекватной самооценки на возникновение состояния одиночества у подростков. Завышенная самооценка порождает конфликт между очень высокими притязаниями и сильной неуверенностью в себе. Как следствие - не складываются межличностные отношения, особенно страдают отношения со сверстниками. Подростки зачастую избегают чересчур эгоистичного, подчас агрессивного подростка, что приводит к острому чувству одиночества. При заниженной самооценке подросток неуверен в себе, застенчив, пассивен и, как следствие, непопулярен среди сверстников. Из этого следует, что низкая самооценка является фактором развития острого чувства одиночества.

*Глава II.* ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Изучение влияния самооценки на состояние одиночества у подростков

С целью исследования особенностей одиночества у подростков нашей школы мною было опрошено 29 учащихся 9 и 10 классов. Этот возраст был выбран не случайно, т.к. подростки 15-17 лет уже могут осознать, одиноки они или нет. Испытуемым был предложен опросник, состоящий из 3 открытых вопросов. В тесте на выявление социальной изолированности (одиночества) предложено 3 вопроса.

Результаты исследования представлены в *Приложении 1.*

На вопрос, чувствуешь ли ты себя одиноким, 29% опрошенных ответили – «да», 71% ответили - «нет» *(Диаграмма 1.).*

Более высокий показатель одиночества в 9-х классах. *(Диаграмма 2.).*

На вопрос «Как вы думаете, почему подростки испытывают одиночество», 42% отметили причину не хватки внимания, поддержки родных, учителей, 31% - отсутствие друзей, 27% упомянули жестокость и несправедливость к нынешнему поколению со стороны взрослых, непонимания вкусов и характера.

 На вопрос «Что нужно, чтобы не быть одиноким» 100% подростков отвечали одинаково: «нужно общение, друзья и поддержка близких».

Для изучения самооценки учащихся 9-х и 10-х классов использовался тест М. Норбекова. Всего было протестировано 29 подростков. Адекватная самооценка была выявлена у 66% учащихся (19 чел.), завышенную самооценку показали 24% (7 чел.), заниженная самооценка – у 10% (3 чел.). *(Диаграмма 3).*

Вывод: таким образом среди 29% подростков, чувствующих себя одинокими у 34% выявлена неадекватная самооценка. Завышенная самооценка, по мнению психологов часто приводит к нарушению взаимоотношений из-за высокомерия, эгоистичности, чувства превосходства над сверстниками. Заниженная самооценка приводит к неуверенности в себе, тревожности, замкнутости, нарушению контактов. Все это приводит к возникновению состояния одиночества, ощущению того, что подростка не понимают и не принимают окружающие.

Заключение

Проведя анкетирование и изучив литературу по проблеме одиночества, можно сделать вывод, что одиночество переживается от безысходности, когда подросток физически один, предоставлен себе и никого нет рядом, кто бы помог, понял и поддержал. И большая часть подростков еще к этому не готова. С развитием рефлексии в этом возрасте и переходом на новый уровень самосознания, с усилением потребностей в самопознании, принятии и признании, в общении и обособлении, с кризисом самооценки связанно чувство острого одиночества у подростков.

Таким образом *гипотеза* о том, что подростки с низкой самооценкой и неуверенностью в себе чаще сверстников испытывают состояние одиночества, частично подтвердилась. Подростки с завышенной самооценкой также бывают одиноки из-за нарушения контактов со сверстниками. Важно формировать у себя адекватную самооценку для успешного развития межличностных отношений, повышения самосознания и развития рефлексии.

В то же время одиночество до определенной степени необходимо подростку для личностного роста, развития творческих сил, самостоятельности. Главное, чтобы рядом всегда был хотя бы один человек, к которому можно было бы обратиться в трудную минуту, кто бы понял, простил, помог.

Уважаемые взрослые! Рядом с вами находятся те, кому так необходимы ваше понимание, ваша мудрость и поддержка.

А подросткам необходимо посмотреть вокруг и увидеть, что рядом с нами находятся любящие родители, друзья, педагоги, книги и много других интересных людей и вещей. Может быть, нам самим нужно стать менее агрессивными и упрямыми, более открытыми для общения и приобретения знаний? Может быть, нам нужно первыми сделать шаг навстречу друг другу?

Рекомендации для тех, кто чувствует себя одинокими, представлены в *Приложении*.

Источники информации

1. Лебедев В. И. Психология и психопатология одиночества и групповой изоляции. - М.: Юнити-Дана, 2007.

2. Маслоу А. Мотивация и личность. - СПб.: Питер, 2008.

3. Мухина В. С. Возрастная психология. Феноменология развития. - М.: Академия, 2009.

4. Фромм Э. Искусство любить. - М.: Азбука-классика, 2008.

5. <https://infourok.ru/issledovatelskaya-rabota-problema-odinochestva-sredi-podrostkov-752927.html>

6. <https://pedsovet.su/publ/164-1-0-4952> 7г8н

*Приложение 1*

Приложение 1. Анкета «Состояние одиночества»

1. Чувствуешь ты себя одиноким по жизни?

Да нет

1. Как ты думаешь, почему подростки испытывают одиночество? (дай краткий ответ)

3) Что нужно, чтобы не быть одиноким? ( напиши несколько советов от себя)

*Приложение 2*

**Тест «Моя самооценка»**

**Мирзакарима Норбекова**

***Инструкция:*** *прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже высказываний и укажите, как часто вы испытываете перечисленные ощущения.*

|  |  |
| --- | --- |
| Цифры обозначают возможные ответы: | 4 – Очень часто; |
|  | 3 – Часто; |
|  | 2 – Иногда; |
|  | 1 – Редко;0 – Никогда. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | *4* | *3* | *2* | *1* | *0* |
| *1* | Я часто волнуюсь понапрасну. |  |  |  |  |  |
| *2* | Мне хочется, чтобы друзья подбадривали меня. |  |  |  |  |  |
| *3* | Я боюсь выглядеть глупой (ым). |  |  |  |  |  |
| *4* | Я беспокоюсь за свое будущее. |  |  |  |  |  |
| *5* | Внешний вид других гораздо лучше, чем мой. |  |  |  |  |  |
| *6* | Как жаль, что многие не понимают меня. |  |  |  |  |  |
| *7* | Чувствую, что я не умею, как следует разговаривать с людьми. |  |  |  |  |  |
| *8* | Люди ждут от меня очень многого. |  |  |  |  |  |
| *9* | Чувствую себя скованной (ым). |  |  |  |  |  |
| *10* | Мне кажется, что со мной должна случиться какая-то неприятность. |  |  |  |  |  |
| *11* | Мне не безразлично, как люди относятся ко мне. |  |  |  |  |  |
| *12* | Я чувствую, что люди говорят про меня за моей спиной. |  |  |  |  |  |
| *13* | Я не чувствую себя в безопасности. |  |  |  |  |  |
| *14* | Мне не с кем поделиться своими мыслями. |  |  |  |  |  |
| *15* | Люди не особенно интересуются моими достижениями. |  |  |  |  |  |

**ИНТЕРПРЕТАЦИЯ.**

Сумма всех баллов.

завышенная – 10 и меньше;

адекватная – 11 – 30;

заниженная – 31 и более.

*Приложение 3.*

*Диаграмма 1.*

*Диаграмма 2.*

*Диаграмма 3.*

*Приложение 4.*

**Способы борьбы с одиночеством**

Универсальных советов быть не может. Все мы разные, и у каждого своя причина появления этого чувства. Желательно поработать с опытным психологом, узнать свои слабые и сильные стороны, выявить причины появления одиночества. Поработайте над своими коммуникативными навыками, самооценкой, запишитесь на курсы ораторского мастерства, на тренинги личностного роста и т. д. Я же могу предложить некоторые варианты, представленные в буклете.

РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Старайтесь расширить свой кругозор. Вспомните о своих интересах, увлечениях, начните общаться с единомышленниками.
2. Всегда оставайтесь собой. Чтобы сблизиться с другим человеком, лучше узнать его, нужно пережить и конструктивную критику, иногда стоит выражать недовольство, обсуждать свои проблемы и потребности. Но при этом важно уважать мировоззрение другого человека, нельзя навязывать ему свое видение мира.
3. Если случились неудачные встречи с другими людьми, запишите все свои действия, из-за которых, как вы думаете, вы столкнулись с проблемами. В другой раз старайтесь действовать по-другому, чтобы получить желаемый результат.
4. Сделайте список людей, с которыми хотели бы поддерживать отношения. Каждую неделю звоните им, чтобы поговорить или договориться о встрече. Как только сделаете звонок, поставьте напротив этой фамилии галочку.
5. Заведите котенка, щенка или другого питомца. Его придется водить в клинику, где вы будете общаться с людьми. К тому же любовь к животным тоже может объединять, т. к. с кем-то нужно обсудить их повадки, забавное поведение.
6. Станьте волонтером. Это отличный способ найти новых друзей. А осознание того, что вы делаете доброе дело, поможет повысить самооценку.