

# Подростковое одиночество



Выполнила:

Ученица 8 класса

Иванова Юлиана

Руководитель:

Иванова А.И..-

тьютор по ВР

«Одиночество отнюдь не редкость, не какой-то необычный случай, напротив, оно всегда было и остается главным и неизбежным испытанием в жизни человека».

Т. Вульф



# АКТУАЛЬНОСТЬ

- *Актуальность* исследуемой проблемы выражается в том, что переживание одиночества у подростка может перерасти в устойчивое негативное психическое состояние, накладывающее отпечаток на все остальные чувства и переживания и даже стать препятствием для личностного развития. Подростки чаще всего остро переживают одиночество как свою заброшенность, покинутость, непонятость и отверженность

# ГИПОТЕЗА

*Гипотеза исследования:* подростки нашей школы остро переживают одиночество.



### *Цель исследования:*

выяснить особенности переживания одиночества подростками нашей школы.

### *Задачи исследования:*

- Поиск информации по проблеме исследования.
- Анализ психологической литературы по проблеме одиночества.
- Проведение опроса учащихся 9-10-х классов «Как я понимаю одиночество»
- Определение социальной изолированности подростков.
- Описание, анализ и обобщение результатов исследования.
- Представление результатов исследования на научно-практической конференции.
- Сравнительный анализ 9-10-х классов на два года

**Объект исследования:** подростковое одиночество.

**Предмет исследования:** переживания одиночества как социально-психологическая проблема подросткового возраста.

### *Методы исследования*

- *Теоретические:* поиск, анализ и обобщение информации, интерпретация и анализ полученных данных.
- *Эмпирические:* анкетирование, психологическая диагностика, описание; сравнение

**База исследования :** учащиеся МБОУ “Маганинская СОШ им.С.И.Тимофеева-Кустуктаанап” .

Группы испытуемых с 9 по 10 класс.

В исследовании приняли участие 18 человек.

*С подростками школы исследование проводилось с помощью диагностических материалов: опросник «Одиночество».*



# Наше исследование имело следующее значение:

- *Теоретическое.* Научный смысл исследования заключается в изучении особенностей переживания одиночества подростками школы, в привлечении к этой проблеме внимания педагогов и родителей, в определении роли школы в социальном становлении учащихся.

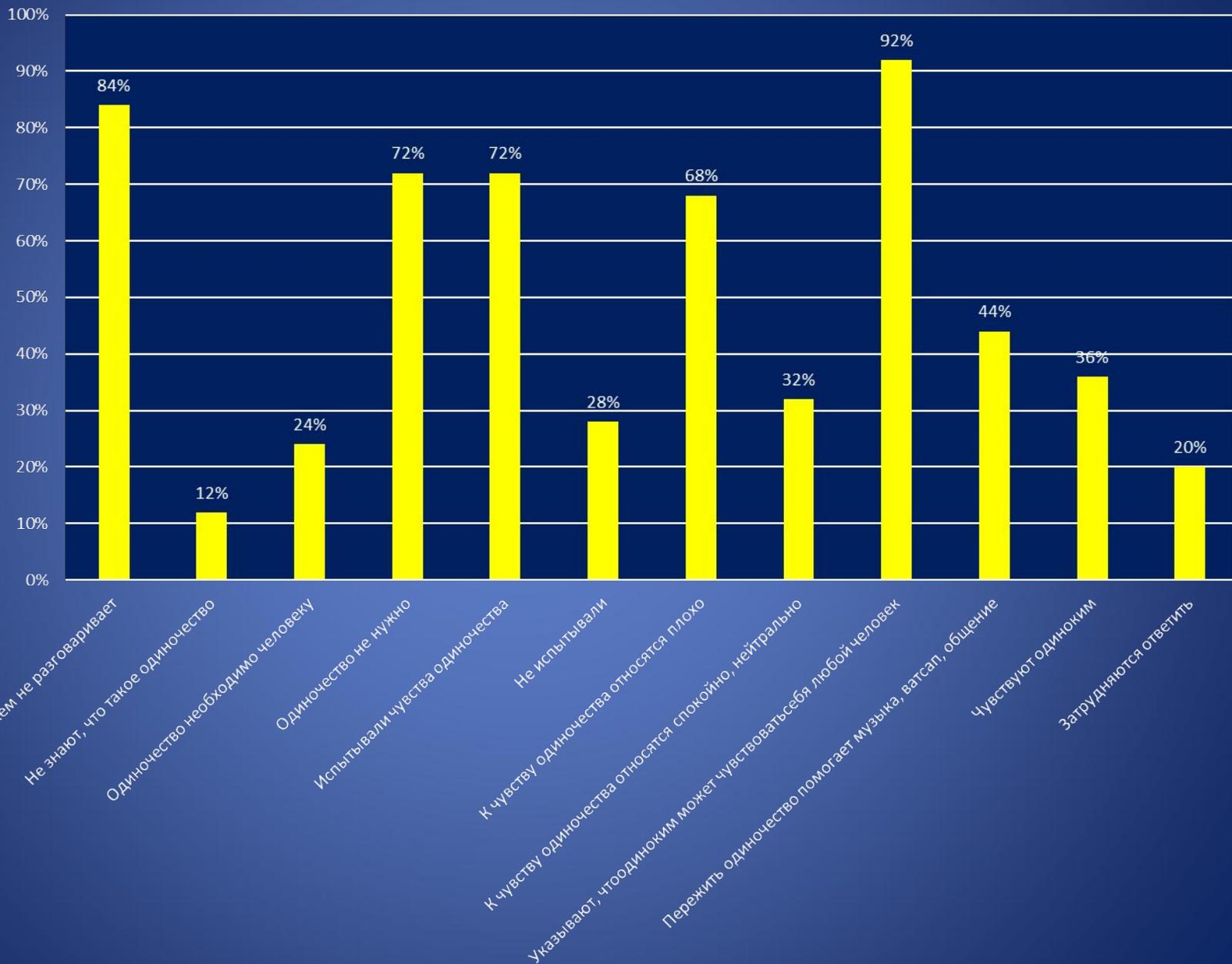
- *Практическое.* Ознакомление учащихся, родителей с особенностями одиночества в подростковом возрасте. Полученные результаты могут использоваться при психологическом анализе поведения подростков, на классных часах и родительских собраниях, помогут подросткам осознать проблему собственного одиночества и выработать для себя способы его преодоления.

# ИССЛЕДОВАНИЕ

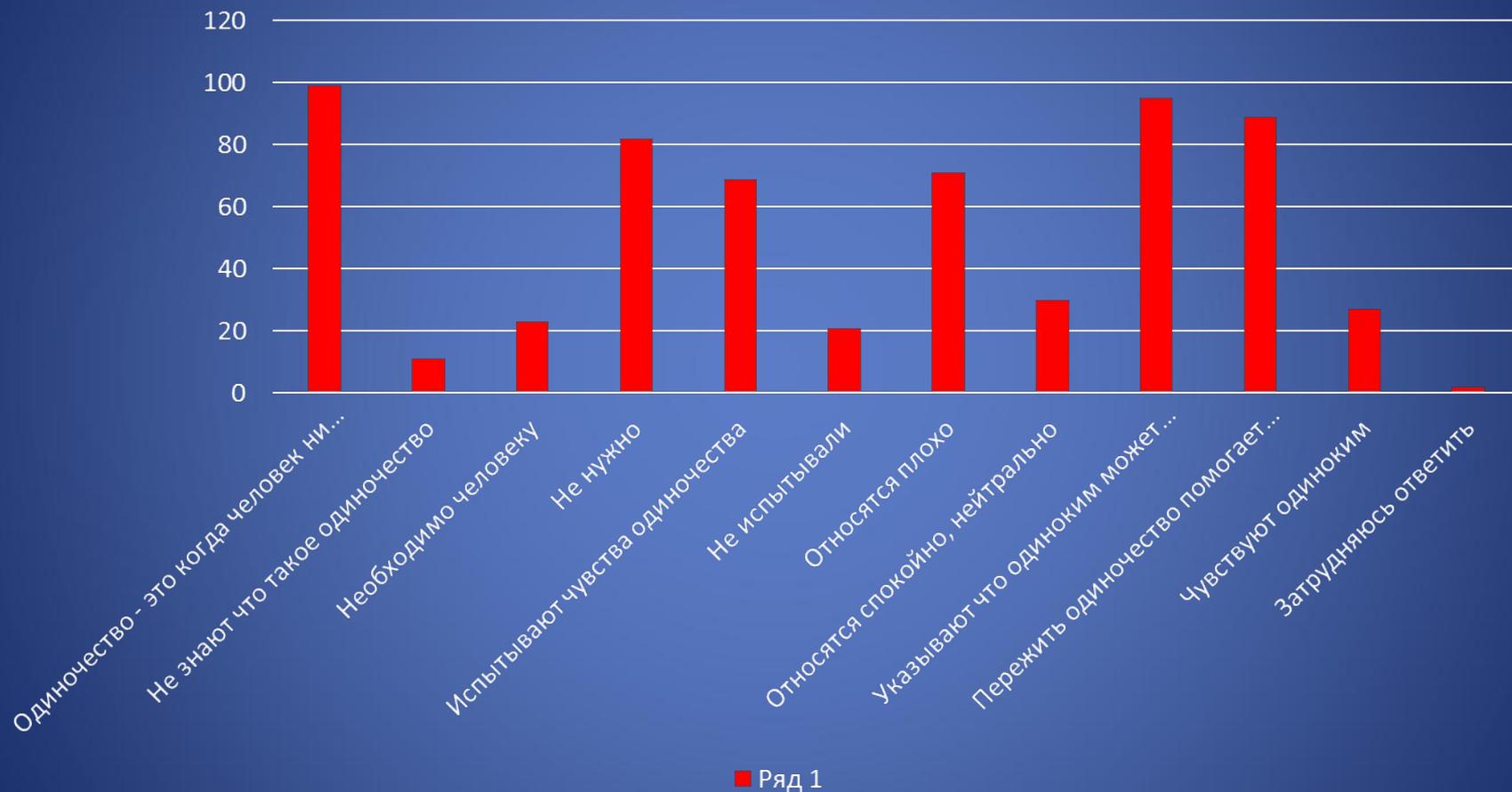
- С целью исследования особенностей одиночества у подростков нашей школы было опрошено 18 учащихся 9 – 10 классов. Этот возраст был выбран не случайно, т.к. подростки 15-16 лет уже могут осознать, одиноки они или нет. Испытуемым были предложены опросник «Как я понимаю одиночество», состоящий из 6 открытых вопросов.

# Опрос «Что такое одиночество?»

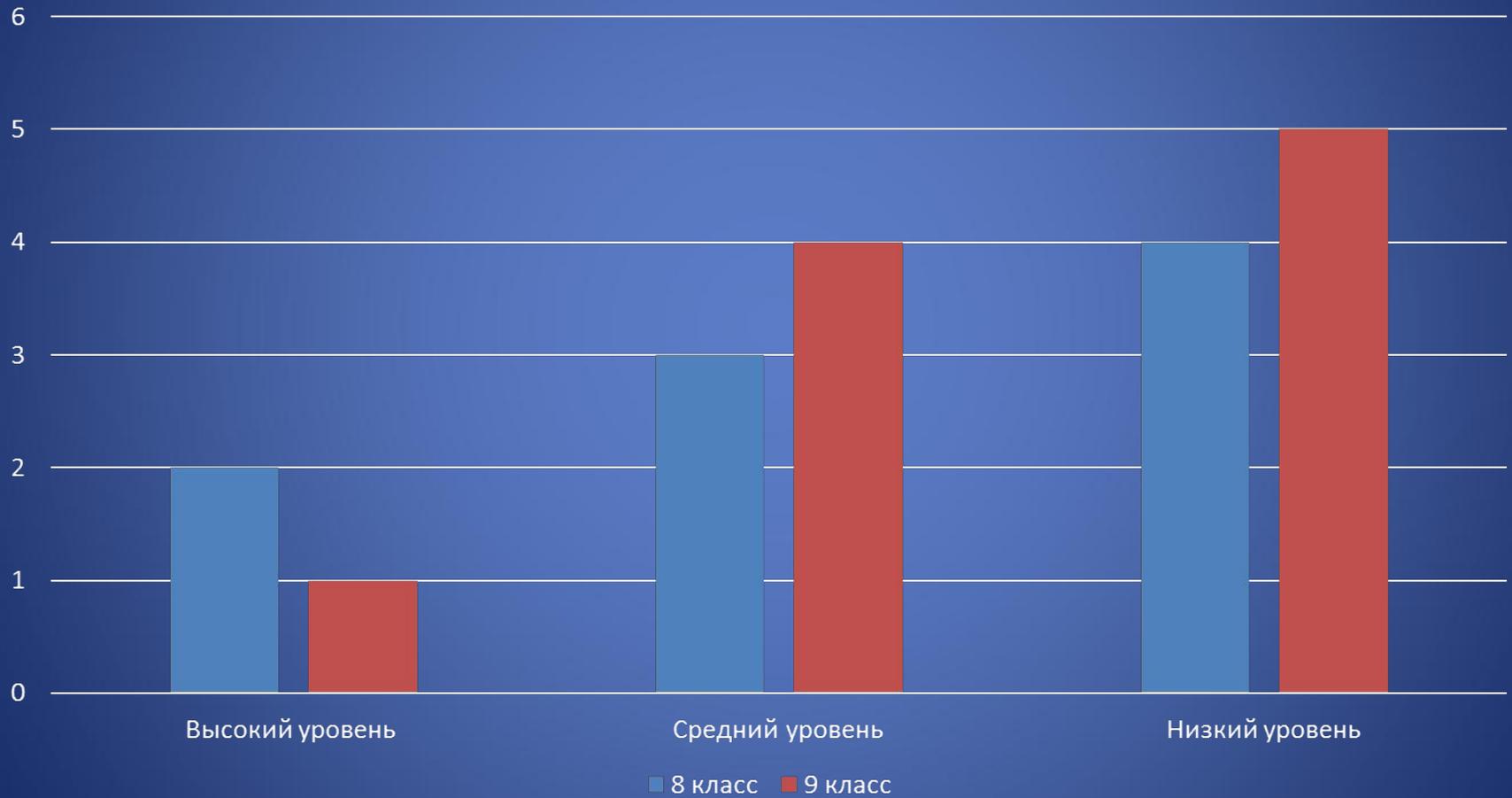
Опрошены: 18 учащихся в 2020-21 уч. году



## Опрос «Что такое одиночество?» Опрошено: 19 учащихся в 2021-22 уч. г.



# Уровень одиночества за два года



## 2020-2021 учебный год

- Одиночество – это состояние, когда человек один, не с кем поговорить, это худшее из того, что есть -80%
- Одиночество необходимо человеку: да – 24%, нет – 72%. Одиночество помогает подумать о чем-либо.
- Какой человек может быть одиноким? Не знаю – 60%, необщительный, любой.
- Как вы относитесь к одиночеству? Отрицательно – 68%, положительно, спокойно, нейтрально – 32%.
- Испытывали ли вы чувство одиночества? Да – 72%.
- Если я чувствую себя одиноким... это нормально, ничего не делаю - 36%, слушаю музыку - 44%, не ответили - 20%.

## 2021-2022 учебный год

- Одиночество – это состояние, когда человек один, не с кем поговорить, это худшее из того, что есть -98%
- Одиночество необходимо человеку: да – 22%, нет – 82%. Одиночество помогает подумать о чем-либо.
- Какой человек может быть одиноким? Не знаю – 60%, необщительный, любой.
- Как вы относитесь к одиночеству? Отрицательно – 72%, положительно, спокойно, нейтрально – 32%.
- Испытывали ли вы чувство одиночества? Да – 67%.
- Если я чувствую себя одиноким... это нормально, ничего не делаю - 12%, слушаю музыку - 86%, не ответили - 2%.

- Итак, в результате исследования и сравнительного анализа за два года установлены причины снижения подросткового одиночества в нашей школе:
- - неприятие себя как личности, отрицательное отношение к себе; деформация отношений подростка в семье, своеобразное отношение подростков к прошлому, будущему и настоящему в жизни, замена живого общения общением в сети Интернет.

- Одиночество переживается подростками, преимущественно как личная ущербность и заброшенность, отсутствие внимания со стороны других, как тягостное невыносимое состояние, от которого хочется бежать прочь, появляется страх встречи с самим собой таким, какой есть (неприятие себя). Испытывается состояние безысходности, когда подросток физически один, предоставлен себе и никого нет рядом, кто бы помог, понял и поддержал. 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!

- Помните! Рядом с вами находятся мы. И нам очень необходимы ваше понимание, ваша мудрость и поддержка. Даже тогда когда внешне мы этому сопротивляемся.
- А нам самим необходимо посмотреть вокруг и увидеть, что на расстоянии протянутой руки всегда рядом находятся любящие родители, друзья, учителя, 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.

- Родители могут дать понять ребенку, что он — не один, что они рядом и готовы помочь ему и поддержать.



- Взрослым важно понимать причины возникшего одиночества и отчуждения подростка, чтобы вовремя успеть помочь.



## «ЕСЛИ ТЕБЕ СТАЛО ОДИНОКО...»

- Изучай самого себя. Ищи причины твоей неудовлетворенности.
- Найди информацию по данной теме.
- Ищи человека, который сможет тебя понять, и с которым ты будешь откровенен.
- Не бойся говорить о своей проблеме. Проблемы есть у каждого, и все они решаемы.
- Найди новое увлечение.
- Познакомься с новыми людьми.
- Необязательно иметь много друзей, некоторым достаточно одного-двух.

- Для того чтобы иметь друзей, надо быть другом.
- Помни, что каждый человек уникален, интересен по-своему.
- Чтобы на тебя обратили внимание, стань интересным человеком.
- Необходимо помнить, что для некоторых одиночество — активное творческое состояние, благоприятная возможность для общения с самим собой и источник силы.
- Человек — большая тайна. Не жалей времени на изучение самого себя.
- Помни о том, что у одиночества есть две стороны.
- Если ты одинок, не ищи причины одиночества в других, ищи их в себе.
- Если ты чувствуешь, что одинок, найди в этом плюсы и используй их с максимальной пользой для себя.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**