Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа муниципального образования Славный»

Исследовательский проект на тему:

«Проблема подросткового одиночества»

Выполнили: Ланина Елизавета,

Сафонова Вероника,

ученицы 9 класса

МКОУ СОШ МО Славный

Руководитель: Ульян Элина Эмильевна

Славный, 2022 год

**Паспорт проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | Название проекта | Проблема подросткового одиночества |
| **2.** | Руководитель проекта | Ульян Элина Эмильевна |
| **3.** | Учебный предмет, в рамках которого проводится работа по проекту | Внеурочная деятельность «Индивидуальный проект» |
| **4.** | Учебная дисциплина, близкая к теме проекта | Психология, обществознание |
| **5.** | Тип проекта | Исследовательский |
| **6.** | Цель проекта | Исследование степени одиночества учащихся 9 класса МКОУ СОШ МО Славный |
| **7.** | Задачи проекта | 1.изучить и проанализировать литературу и статьи по данной теме;2.выяснить причины, факторы, последствия подросткового одиночества;3. подобрать психологические методики для исследования степени одиночества среди подростков;4. провести анализ проведенного исследования;5. проанализировать рекомендации психологов по борьбе с одиночеством и предложить их учащимся 9 класса . |
| **8.** | Необходимое оборудование | Диагностические тесты |
| **9.** | Актуальность проекта | В настоящее время особое беспокойство вызывает одиночество подростков, поскольку именно в этот возрастной период одиночество переживается чаще, острее и является одной из серьезных проблем. Период одиночества у подростка-это период неуверенности, страха, беззащитности. |
| **10.** | Этапы работы над проектом | 1.Подготовительный этап2.Основной этап3.Итоговый этап |
| **11.** | Список использованных ресурсов | Интернет-ресурсы, статьи, книги |

**Содержание**

**Введение**…………………………………………………………………………4

**Глава 1. Одиночество как психологическая проблема подросткового возраста**………………………………………………………………………..6-15

1.1. Понятие «одиночества». Проблема одиночества в психологии и философии ………………………………………………………………………6

1.2. Особенности переживания одиночества подростками:

факторы, причины, последствия……………………………………………….10

**Глава 2. Практическая часть**……………………………………………...16-20

2.1. Практическое исследование чувства одиночества у учащихся 9 класса…. ..………………………………………………………………………………..16-19

2.2. Рекомендации психолога по борьбе с одиночеством………………….…20

**Заключение**……………………………………………………………………..21

**Список используемой литературы**…………………………………………..22

**Приложения**…………………………………………………………………23-24

**Введение**

В настоящее время возникают значительные преобразования иизменения в обществе, которые оказывают влияние на развитие и формирование личности современного подростка. Подростковый период считается весьма трудным, так как подросток сталкивается с большим количеством психологических проблем, одной из которых является феномен одиночества.

**Актуальность исследования.** В настоящее время особое беспокойство вызывает одиночество подростков, поскольку именно в этот возрастной период одиночество переживается чаще, острее и является одной из серьезных проблем. Период одиночества у подростка-это период неуверенности, страха, беззащитности.

**Цель:** исследование степени одиночества учащихся 9 класса МКОУ СОШ МО Славный.

**Задачи исследования:**

1.изучить и проанализировать литературу и статьи по данной теме;

2.выяснить причины, факторы, последствия подросткового одиночества;

3. подобрать психологические методики для исследования степени одиночества среди подростков;

4. провести анализ проведенного исследования;

5. проанализировать рекомендации психологов по борьбе с одиночеством и предложить их учащимся 9 класса .

**Объект исследования:** учащиеся 9 класса МКОУ СОШ МО Славный.

**Предмет исследования:** особенности переживания одиночества в подростковом возрасте у учащихся 9 класса МКОУ СОШ МО Славный.

**Гипотеза:** учащиеся 9 класса МКОУ СОШ МО Славный часто переживают чувство одиночества.

.

**Методы исследования:** тестирование, анкетирование учащихся 9 класса, наблюдение, анализ полученных данных.

**Практическая значимость** моего исследования состоит в том, что, основываясь на результатах моей работы, можно проводить классные часы, родительские собрания на тему причин и последствий подросткового одиночества.

**1. Одиночество как социально- психологическая проблема подросткового возраста**

**1.1.Понятие «одиночества». Проблема одиночества в психологии и философии**

Проблема одиночества всегда волновала человечество, занимая умы ученых, писателей, философов. В последнее время этой проблеме посвящается все больше работ, исследующих сущность одиночества, причины его возникновения, характерные проявления и влияние на разных людей в разные периоды их жизни. Одиночество — переживание состояния отчужденности человека от общества. По словам Э. Фромма, это состояние можно рассматривать как универсальное, устойчивое переживание, априори присущее свободной личности на всех этапах ее развития. По мнению других исследователей, состояние одиночества — это временно возникающее ощущение собственной автономности, и поэтому его не стоит расценивать как феномен, имеющий универсальный характер.[[1]](#footnote-1)

Одиночество как психическое состояние, имеющее ярко выраженную негативную окраску, известно человечеству, по крайней мере, с античных времен. Платон и Аристотель определяли одиночество как зло, избавление от которого они видели в наслаждении благом дружбы и любви. В истории философско-психологической мысли осмысление и объяснение проблемы одиночества достаточно многообразно: от преклонения перед ним на Древнем Востоке до неприятия в Древней Греции, от осознания необходимости одиночества для самопознания человека, его творческого развития до понимания его как проклятья человечества.[[2]](#footnote-2)

В настоящее время не существует единого мнения о том, что же такое одиночество. Однако общим в различных психологических и философских подходах является понимание одиночества как состояния человека, сознающего факт своей отстраненности и отчужденности от мира других людей. Отчужденность человека от других людей может быть следствием и реального отсутствия круга общения и значимых связей, и восприятия человеком своих социальных контактов как неудовлетворительных.[[3]](#footnote-3)

Когда взаимоотношения не складываются, не порождая, ни дружбы, ни любви, ни вражды, оставляя людей равнодушными по отношению друг к другу – это проблема.

Данная проблема состоит в том, что переживание одиночества у подростков может перерасти в устойчивое негативное психическое состояние, накладывающее отпечаток на все остальные чувства и переживания, и даже стать препятствием для личностного развития.

Социальное одиночество среди подростков становится одной из серьезнейших проблем современного общества. Учитывая то, что данный возраст имеет важное значение для развития личности в целом и является базовым в процессе социализации, проблема социального одиночества в современных условиях требует от науки и практики особого внимания.

Для формирования социально устойчивой, социально самостоятельной, ответственной, мобильной личности современный человек должен пройти процесс социализации (*социализация – это процесс усвоения социальных норм, умений, стереотипов, формирования социальных установок и убеждений, обучения принятым в обществе нормам поведения и общения, вариантам жизненного стиля, вхождение в группы и взаимодействие с их*

*членами*) полностью, не останавливаясь на определенном этапе и не замыкаясь в себе, а чувство одиночества может тормозить процесс социализации. Одиночество – социально-психологическое состояние, характеризующееся отсутствием или незначительными социальными контактами, поведенческой отчужденностью и эмоциональной не вовлеченностью личности в социум.[[4]](#footnote-4)

Рассматривая одиночество как психический феномен, большинство исследователей подчеркивают его различия с такими понятиями, как «уединение» и «изоляция», полагая, что одиночество имеет некий специфический внутренний контекст. Изоляция в большей степени связана с физической, пространственной и временной локализацией человека по отношению к социальному окружению и является внешне обусловленной ситуацией, а не внутренним психическим переживанием. Очень выразительно говорят об этом У. Садлер и Т. Джонс: «Чтобы обнаружить физическую изоляцию, достаточно иметь одни глаза, но чтобы узнать одиночество, необходимо испытать его».

Томас Вульф считает, что одиночество -это универсальное состояние всего человечества: «Одиночество отнюдь не редкость, не какой-то необычный случай, напротив, оно всегда было и остается главным и неизбежным испытанием в жизни каждого человека». Д. Янг дает такое определение: «Одиночество – это отсутствие или воображаемое отсутствие удовлетворительных социальных отношений, сопровождаемое симптомами психического расстройства, которое связано с действительным или воображаемым отсутствием таковых».

Одиночество – одна из самых сложных для современного человека психологических проблем. С научной точки зрения – одно из наименее разработанных социальных понятий. В демографической литературе встречаются статистические данные об абсолютном числе и удельном весе одиноких людей. Так, в ряде развитых стран мира (Голландия, Бельгия и др.) одинокие люди составляют около 30 % населения. В США, по данным на 2000 г., было 28,6 млн. одиноких людей. В России, 10126 тыс. – люди одинокие, из них 6805 тыс. – женщины.[[5]](#footnote-5)

По уровню взаимодействия человека с окружающим миром выделяют 4 уровня одиночества:

- *физическое*(пространственное) одиночество, делающее невозможным любые формы контактов человека с другими людьми;

*- коммуникативное* одиночество отличается тем, что в пределах доступности имеются люди, но взаимодействие и общение с ними затруднено: в лучшем случае имеется эпизодический обмен отдельными действиями и короткими репликами то с одним, то с другим человеком;

*- эмоциональное* одиночество имеет место при отсутствии доверительно близких отношений с кем-либо из окружающих людей, несмотря на наличие контактов и общения с ними;

- *духовное* одиночество понимается как отсутствие духовного взаимопонимания с кем бы то ни было, несмотря на наличие и взаимодействия, и общения, и эмоциональных отношений.

Глубоко психологичны слова Н. А. Бердяева: «...человек имеет священное право на одиночество, так как через момент одиночества рождается личность, самопознание личности, в одиночестве переживается единичность и неповторимость своего "Я"» В. В. Розанов писал, что человеку одному лучше, потому что, когда он один, – он с Богом. Конечно, автор имел в виду временную изоляцию от социума. Необходимо отметить, что тема одиночества так или иначе присутствует в работах чуть ли не всех философов, размышляющих о феноменах человеческого существования: месте и роли человека в мире, условиях и особенностях становления личности, спасении души и др.[[6]](#footnote-6)

**1.2. Особенности переживания одиночества подростками:**

**факторы, причины, последствия**

Один из наиболее важных вопросов, относящихся к проблеме одиночества, – это вопрос о силе переживания одиночества в различные возрастные периоды. Интересен тот факт, что подростки и юношество указываются рядом авторов как группы наиболее чувствительные к состоянию одиночества. Например, Гарри Стек Салливан указывал на то, что одиночество впервые появляется в юности, и когда оно действительно наступает, то сила его велика. Одиночество в подростковом периоде связано с актуализацией расширяющихся социальных потребностей, присущих подростковому возрасту. Среди них: потребности в установлении значимых межличностных отношений; потребности в расширении дружеских связей, в знакомстве с людьми различных социальных ориентаций и социального опыта; потребности в причастности, признании и знакомстве с различным социальным опытом, желание быть принятым различными социальными группами. И.С. Кон писал, что в переходном возрасте меняются представления о содержании таких понятий, как одиночество и уединение. Дети обычно трактуют их как некое физическое состояние («нет никого вокруг»), подростки же наполняют эти слова психологическим содержанием, приписывая им не только отрицательный, но и положительный смысл. Оказалось, что от подросткового возраста к юношескому число положительных суждений растет, а негативных — уменьшается. Если подросток боится остаться один, то юноша ценит уединение.[[7]](#footnote-7)

Следует отметить, что коммуникативные черты и стиль общения юношей и девушек не совсем одинаковы. На первый взгляд мальчики во всех возрастах общительнее девочек. С самого раннего возраста они активнее вступают в контакт с другими детьми, затевают совместные игры и т.д. Чувство принадлежности к группе сверстников и общение с ними для мужчин всех возрастов значительно важнее, чем для женщин. Содержание совместной деятельности и собственный успех значат для мальчиков больше, чем наличие индивидуальной симпатии к другим участникам игры. Мальчик выбирает, прежде всего, интересную игру, в которой он может проявить себя; ради этого он вступает в контакт, даже если партнеры ему не особенно нравятся. Общение девочек выглядит более пассивным, зато более дружественным и избирательным. Судя по данным психологических исследований, мальчики сначала вступают в контакты друг с другом и лишь потом, в ходе делового и игрового взаимодействия, у них складывается положительная установка, появляется духовная тяга друг к другу. Девочки, наоборот, вступают в контакт главным образом с теми, кто им нравится, содержание совместной деятельности для них сравнительно второстепенно. С раннего возраста мальчики играют большими группами, а девочки — по двое или по трое. Исследование (Д. Эдер и М. Халлинен, 1978) нескольких школьных классов (возраст детей от 9 до 12 лет) показало, что группы девочек являются более закрытыми для посторонних, нежели мальчишеские компании, но в то же время более тесно связанными с родительской семьей. Зато мальчишеские компании имеют более строгий и устойчивый иерархический порядок, систему лидерства, более автономны от взрослых, нередко ведут себя асоциально.[[8]](#footnote-8)

Следует отметить, что влияние одиночества на подростка зависит и от длительности переживания. Принято выделять три типа одиночества:

* временное одиночество (кратковременные приступы переживания собственной обособленности и неудовлетворенности общением и межличностными отношениями);
* ситуативное одиночество (является следствием стрессовых ситуаций: смерть близкого человека, разрыв отношений);
* хроническое одиночество характеризуется отсутствием у человека в течение длительного времени удовлетворительного общения, в результате чего он страдает от своей обособленности.

Наиболее тяжкие последствия для подростков имеет хроническое одиночество, именно оно может привести к эмоциональным и поведенческим отклонениям.[[9]](#footnote-9)

Психологи выделяют несколько групп факторов, способствующих возникновению одиночества в подростковом возрасте.

*Первая группа***.**Это некоторые особенности данного возрастного периода. Прежде всего, развитие рефлексии, которое порождает потребность подростка познать себя на уровне собственных требований к самому себе. В то же время подростку трудно реализовать эту потребность из-за недостаточного развития навыков самонаблюдения и самоанализа. Поэтому часто у подростков возникает чувство неуверенности, в том числе и в том, что они соответствуют избранному идеалу или общепринятой норме.

Происходящая в подростковом возрасте переориентация общения с родителей и значимых взрослых на ровесников делает проблему взаимоотношений со сверстниками весьма животрепещущей, а иногда и очень болезненной для подростков, так как именно в этом возрасте резко увеличивается число ребят, жалующихся на нехватку опыта и навыков общения.

*Другую группу* факторов составляют личностные особенности подростка: застенчивость, заниженная самооценка, завышенные требования к себе или другим, нереалистичные ожидания и представления о любви, дружбе и общении и т.п.

Имея неадекватную самооценку, одинокие люди или пренебрегают тем, как их воспринимают и оценивают окружающие, или непременно стараются им понравиться. Одиноких людей особенно волнуют проблемы, связанные с личной общительностью включая знакомства, представления другим людям, соучастие в разных делах, рискованность и открытость в общении.

Люди с высокой самооценкой не огорчаются, когда их критикуют, и не опасаются быть отвергнутыми. Они скорее готовы поблагодарить за «конструктивный совет». Получив отказ, они не воспринимают его как унижение своей персоны.

Предпочитаемый способ реагирования человека на одиночество – депрессия или агрессия – зависит от того, как человек объясняет свое собственное одиночество. Одинокие люди часто чувствуют себя никчемными, некомпетентными, нелюбимыми, и усилению этих самоуничижительных чувств способствует повышенная самокритичность.

Выделяются и *социальные факторы***,**приводящие к одиночеству: неприятие подростка группой сверстников (социальное отторжение), разрыв дружеских отношений или отсутствие круга общения и близких друзей, что может быть следствием, как личностных особенностей подростка, так и результатов влияния ситуативных причин: переезда на новое место жительства, смены школы, потери близкого друга и т.п.

В отдельные группу можно вынести *факторы, связанные с семьей подростка,* в том числе с типом семейного воспитания. Отсутствие эмоциональной близости между ребенком и родителями (эмоциональное отвержение), недостаток родительского внимания и заботы о ребенке (гипоопека) не дают положительного опыта общения и мешают нормальному развитию коммуникативных навыков. Чрезмерные требования и контроль, отсутствие позитивного отношения к ребенку и признания его ценности как личности, недостаток эмоционального, физического и духовного контакта с родителями и значимыми взрослыми способствуют возникновению у ребенка восприятия себя как ненужного, «плохого» и недостойного любви и формируют у него представление о себе как неспособном и никчемном человеке. В этом случае подросток не верит ни в себя, ни в других, ни в то, что кому-то он может быть нужен и интересен как личность. Замыкаясь в себе, такой подросток все больше уходит в свое одиночество.[[10]](#footnote-10)

Характеризуя одиночество как психологическое состояние, следует сказать о том, что прежде оно связано с осознанием и переживанием человеком своей обособленности и отделенности от других людей. Болезненным переживание одиночества становится в том случае, если человек начинает воспринимать свою отделенность от других как отсутствие связей с людьми и миром, недостаток общения, внимания, любви, человеческого тепла. Подростки, переживающие такое одиночество, чувствуют себя оторванными от окружающих, испытывая при этом грусть, печаль, обиду, а иногда и страх. Как правило, они не удовлетворены своим общением со сверстниками, считают, что у них мало друзей или нет верного друга, который смог бы понять и при необходимости помочь. Причем такие подростки не всегда сами активно ищут друзей или стремятся к общению. Часто они, наоборот, всячески избегают его несмотря на наличие острой внутренней потребности в общении.[[11]](#footnote-11)

Почти что каждый подросток проходит через периоды одиночества, неуверенности и беззащитности. Усугубляется это еще и страхом, что подросток считает, что он один во всем классе, во всей школе, во всей вселенной.

В подростковом возрасте у ребенка возникает острое ощущение, что ему открывается много нового в жизни, во взаимоотношениях людей, в самом себе. И, с одной стороны, может возникнуть замкнутость, желание одиночества, а с другой стороны, рождается жажда общения, желание быть понятым, быть откровенным с человеком, которому можно было бы открыть самого себя. Отсюда стремление к дружбе, желание иметь друга. Поэтому подросток нуждается в постоянно поддержке не только взрослых, но и друзей . Он ищет в компании одного из сверстника, кто бы мог стать для него опорой, с кем бы он мог делиться всеми своими секретами. Главная причина этого стремления является желание найти того, кто тебя понимает. Многие исследователи отмечают, что именно отсутствие понимания, понимающего человека является причиной возникновения чувства одиночества.

Таким образом, анализируя проблему одиночества можно выделить две тенденции. Первая – трактовка его как субъективного переживания. Когда человек не получает полноценного внимания со стороны других, при этом людей вокруг подростка может быть много и они даже могут с ним общаться, но он чувствует себя одиноким. Вторая – трактовка одиночества как исключительно позитивного состояния переживания. Если даже человек месяцами находится один, не поддерживает ни с кем никаких контактов, но чувствует себя при этом превосходно и не нуждается ни в какой помощи, он не считается находящимся в одиночестве.

**Глава 2. Практическая часть**

**2.1.** **Изучение ощущения уровня одиночества среди учащихся 9 класса МКОУ СОШ МО Славный**

Нами было проведено исследование степени одиночества среди учащихся 9 класса МКОУ СОШ МО СЛАВНЫЙ по методике диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д Рассела и М Фергюсона.

**Результаты диагностики по методике диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д Рассела и М Фергюсона** **среди учащихся 9 класса МКОУ СОШ МО СЛАВНЫЙ (Приложение №1)**

В диагностике приняли участие 17 учащихся 9 класса. По результатам диагностики выявлено:

- 5 учащихся с низким уровнем одиночества,

- 12 учащихся со средним уровнем одиночества,

 **из них:** 5 девочек с низким уровнем одиночества,

 6 девочек со средним уровнем одиночества,

 6 мальчиков с низким уровнем одиночества.

 Необходимо отметить, что учащихся с высокой степенью одиночества не выявлено.

Также нами было проведено анкетирование среди учащихся 9 класса с целью выявления понимания:

**Вопрос №1: Чувствуешь ли ты себя одиноким?**

**Ответы учащихся:**

Часто- 5,5% (1 учащийся)

Нет-39% (7 учащихся)

Иногда-28% (5 учащихся)

Редко-22 % (4 учащихся)

Другие варианты ответов:

Большинство времени-5,5 % (1 учащийся).



**Вопрос № 2.** **Что значит для тебя быть одиноким?**

**Ответы учащихся:**

1. «Когда ты чувствуешь пустоту внутри себя, не с кем поделиться своими чувствами и переживаниями».

2. «Когда ты один, у тебя нет друзей и поддержки».

3. «Когда ты ни с кем не можешь поделиться своими впечатлениями , проблемами, трудностями… Когда тебя некому поддержать в трудную минуту».

4. «Когда я остаюсь одна, не с кем поговорить».

5. «Одиночество, для меня это, когда даже не с кем поговорить, все от тебя отвернулись».

6. «Я считаю, что одиночество может происходить в абсолютно разном возрасте.У детей, подростков, взрослых, пожилых людей. Даже если у тебя есть друзья, знакомые или люди, с которыми ты можешь повеселиться или побыть рядом, это не может ознать, что ты не одинок. Одиночество-это пустота, которую сложно заполнить и не всем дается под силу и проявляется по разному. Кто-то пытается заглушить это, не остается с собой наедине со своими мыслями, а кто-то, наоборот, предпочитает отдаваться этому.Вместе с одиночиством идут еще много отрицательных чувств.Одиночество-это когда ты думаешь, что никогда не найдешь себе того, кто тебя поймет и примет любым».

**2.2.Рекомендации психолога по борьбе с одиночеством**

«Быть одному» и «быть одиноким» разные состояния. Как сказал Карл Густав Юнг, швейцарский психолог (1875 – 1961): «Одиночество обусловлено не отсутствием людей вокруг, а невозможностью говорить с людьми о том, что кажется тебе существенным…». Если чувствуешь себя одиноким, попробуй несколько идей, чтобы выйти из одиночества.

1. Изучай самого себя. Ищи причины твоей неудовлетворенности.

2. Найди информацию по данной теме.

3. Ищи человека, который сможет тебя понять, и с которым ты будешь, откровенен.

4. Не бойся говорить о своей проблеме. Проблемы есть у каждого, и все они решаемы.

5.Найди новое увлечение.

6. Познакомься с новыми людьми.

7. Необязательно иметь много друзей, некоторым достаточно одного-двух.

8. Для того чтобы иметь друзей, надо быть другом.

9. Помни, что каждый человек уникален и интересен по-своему.

10. Чтобы на тебя обратили внимание, стань интересным человеком.

11. Необходимо помнить, что для некоторых одиночество — активное

творческое состояние, благоприятная возможность для общения с самим собой и источник силы.

12.Человек — большая тайна. Не жалей времени на изучение самого себя.

13. Помни о том, что у одиночества есть две стороны.

14. Если ты чувствуешь, что одинок, найди в этом плюсы и используй их с максимальной пользой для себя.[[12]](#footnote-12)

**Заключение**

Одиночество – тяжелое психическое состояние, обычно сопровождающееся плохим настроением и тягостными эмоциональными переживаниями, к одиночеству подвержены многие, потребность на кого-то опереться возникает даже у сильных личностей, а стремление человека к общению обусловлено его социальной природой. Одиночество случается и в толпе, когда вокруг много людей, но никому нет до тебя дела. Вряд ли найдется человек, который хотя бы иногда не испытывал состояния одиночества.

Наша работа рассматривает проблему одиночества в подростковой среде. Проведя исследовательскую работу, объектом которой стали учащиеся 9 класса МКОУ СОШ МО Славный, методом субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона мы выяснили, что среди учащихся данного класса отсутствуют ребята с высокой степенью одиночества, однако, 71 % учащихся испытывают среднюю степень одиночества. Также мы провели опрос, учащиеся отвечали на вопрос «Часто ли Вы испытываете чувство одиночества?». Большая часть опрошенных ответили, что не испытывают, либо испытывают редко и иногда чувство одиночества. Но один учащийся ответил, что испытывает чувство одиночества часто. Здесь можно увидеть небольшое расхождение, так как по результатам проведенного исследования методом субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона учащихся с высокой степенью одиночества не выявлено. Можно предположить, что либо ребенок недостаточно внимательно читал утверждения методики субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона, либо отвечал на них неискренне. В целом наша гипотеза не нашла своего подтверждения.

# Поставленные нами в ходе исследовательской работы цели и задачи достигнуты. По итогам своей работы мы создали календарь с советами и как побороть чувство одиночества.

**Список используемой литературы**

1.Гасанова П.Г., Омарова М.К. Психология одиночества.Киев.-2017.-С.5

2.Киселева В. Подростковое одиночество: причины и последствия/Воспитание школьников, №6.-2003.-С.7

3.Киселева В. Подростковое одиночество/журнал «Школьный психолог», -№8.-2002.-С.10.

4.Сатинова В.А. Влияние одиночества на процесс социализации подростков/Гуманитарные исследования, №5.-с.177

5.Дорошкова И.А. Подростковое одиночество https://eisk-licey4.ru/wp-content/uploads/2014/12/Подростковое-одиночество

6.Наши дети/по материалам журнала «Школьный психолог» https://psy.1sept.ru/topic.php?TopicID=8&Page=17.

7.Методика субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона https://psycabi.net/testy/607-test-na-odinochestvo-metodika-sub-ektivnogo-oshchushcheniya-odinochestva-d-rassela-i-m-fergyus

8.Чувство одиночества в подростковом возрасте https://studwood.ru/1785005/psihologiya/chuvstvo\_odinochestva\_podrostkovom\_vozraste

9.Факторы одиночества <https://studopedia.su/18_1099_faktori-odinochestva.html>

10.http://collegelan.ru/psikhologicheskaya-sluzhba1/Подростковое%20одиночество.

**Приложения**

**Приложение №1**

* 1. **Тест на одиночество. Методика субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона**

**Описание:** Данный  диагностический тест-опросник предназначен для определения уровня одиночества, насколько человек ощущает себя одиноким.

Феномен одиночества заключается в том, что чувство одиночества воспринимается как остро субъективное, сугубо индивидуальное и часто уникальное переживание. Одна из самых отличительных черт одиночества – это специфическое чувство полной погруженности в самого себя. Чувство одиночества не похоже на другие переживания, оно целостно, абсолютно все охватывающее.

Одиночество представляет собой комплексное чувство, которое связывает воедино нечто утраченное внутренним миром личности. Чувство одиночества побуждает человека к энергичному поиску средств противостояния этой “болезни”, ибо одиночество действует против основных ожиданий и надежд человека и, таким образом, воспринимается как крайне нежелательное.

В чувстве одиночества есть познавательный момент. Одиночество есть знак своей самости; оно сообщает человеку, "кто я такой в этой жизни". Одиночество – особая форма самовосприятия, острая форма самосознания.

***Инструкция.***

Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки зрения частоты их проявления применительно к вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов: «часто», «иногда», «редко», «никогда». Выбранный вариант отметьте знаком «+».

***Текст опросника (вопросы).***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№** |  Утверждения |  Часто |  Иногда |  Редко |  Никогда |
| 1 | Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку |   |   |   |   |
| 2 | Мне не с кем поговорит |   |   |   |   |
| 3 | Для меня невыносимо быть таким одиноким |   |   |   |   |
| 4 | Мне не хватает общения |   |   |   |   |
| 5 | Я чувствую, будто никто не понимает меня |   |   |   |   |
| 6 | Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят, напишут мне |   |   |   |   |
| 7 | Нет никого, к кому бы я мог обратиться |   |   |   |   |
| 8 | Я сейчас больше ни с кем не близок |   |   |   |   |
| 9 | Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи |   |   |   |   |
| 10 | Я чувствую себя покинутым |   |   |   |   |
| 11 | Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает |   |   |   |   |
| 12 | Я чувствую себя совершенно одиноким |   |   |   |   |
| 13 | Мои социальные отношения и связи поверхностны |   |   |   |   |
| 14 | Я умираю от тоски по компании |   |   |   |   |
| 15 | В действительности никто как следует не знает меня |   |   |   |   |
| 16 | Я чувствую себя изолированным от других |   |   |   |   |
| 17 | Я несчастен, будучи таким отверженным |   |   |   |   |
| 18 | Мне трудно заводить друзей |   |   |   |   |
| 19 | Я чувствую себя исключенным и изолированным другими |   |   |   |   |
| 20 | Люди вокруг меня, но не со мной |   |   |   |   |

***Обработка, ключ к тесту на чувство одиночества.***

Подсчитывается количество каждого из вариантов ответов.
Сумма ответов «часто» умножается на 3, «иногда» — на 2, «редко» — на 1 и «никогда» — на 0.
Полученные результаты складываются. Максимально возможный показатель одиночества — 60 баллов.

***Интерпретация***

высокую степень одиночества показывают от 40 до 60 баллов,

от 20 до 40 баллов — средний уровень одиночества,

от 0 до 20 баллов — низкий уровень одиночества.

1. Наши дети/по материалам журнала «Школьный психолог» https://psy.1sept.ru/topic.php?TopicID=8&Page=1 [↑](#footnote-ref-1)
2. Гасанова П.Г., Омарова М.К. Психология одиночества.Киев.-2017.-С.5 [↑](#footnote-ref-2)
3. Дорошкова И.А. Подростковое одиночество [↑](#footnote-ref-3)
4. Сатинова В.А. Влияние одиночества на процесс социализации подростков/Гуманитарные исследования, №5.-с.177 [↑](#footnote-ref-4)
5. Гасанова П.Г., Омарова М.К. Психология одиночества.Киев.-2017.-С.4 [↑](#footnote-ref-5)
6. Гасанова П.Г., Омарова М.К. Психология одиночества.Киев.-2017.-С.9 [↑](#footnote-ref-6)
7. Наши дети/по материалам журнала «Школьный психолог» [↑](#footnote-ref-7)
8. Киселева В. Подростковое одиночество/журнал «Школьный психолог», -№8.-2002.-С.10. [↑](#footnote-ref-8)
9. Чувство одиночества в подростковом возрасте https://studwood.ru/1785005/psihologiya/chuvstvo\_odinochestva\_podrostkovom\_vozraste [↑](#footnote-ref-9)
10. Факторы одиночества https://studopedia.su/18\_1099\_faktori-odinochestva.html [↑](#footnote-ref-10)
11. Киселева В. Подростковое одиночество: причины и последствия/Воспитание школьников, №6.-2003.-С.7 [↑](#footnote-ref-11)
12. http://collegelan.ru/psikhologicheskaya-sluzhba1/Подростковое%20одиночество.pdf [↑](#footnote-ref-12)