Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Уйская средняя общеобразовательная школа ИМ. А.И.Тихонова»

Научные и исследовательские работы

 Тема : Чувство одиночества у старшеклассников

 Работу выполнила:

 Альбрехт Виктория 10 « А»

 Руководитель работы:

 Бабушкина Н.Н

 Уйское, 2021

 Содержание

Введение ………………………………………………………………………….3
1. Теоритическая часть …………………………………………………………..5

1.1 Что такое одиночество? Его виды и причины появления ...................5

1.2 Характеристика юношеского возраста ................................................. 6

2. Практическая часть ……………………………………………………………8

 2.1Способы и советы по борьбе с одиночеством........................................8
 2.2Провести анкетирование среди старшеклассников..............................9

Заключение.............................................................................................................11

Список литературы................................................................................................12

Приложения ………………..................................................................................13

Введение

Проблема одиночества всегда была актуальна в обществе, ей было посвящено множество художественной и научной литературы.
В реальное время проблеме одиночества уделяется пристальное внимание, возникает огромное число трудов, исследующие суть одиночества, предпосылки и влияния его на людей в разные периоды жизни. В современном мире люди всё чаще чувствуют себя одинокими, и каждый переживает это чувство по-разному.

Переживания чувства одиночества в юношеский период является достаточно важной темой. В юношеском возрасте потребность в общении с окружающими трансформируется в потребность общения с близким по личностным характеристикам человеком, возникает потребность в объекте влюбленности. Открывая свой внутренний мир, старшеклассник вынужден оставаться наедине с самим собой — переживать чувство одиночества. Большинство исследователей говорит о положительном влиянии данного феномена именно в юношеском возрасте, но существуют исследования, которые выявляют тяжелые последствия переживания одиночества у старшеклассников.

Так как проблема одиночества была актуальна всегда, мне стало интересно, как часто старшеклассники в нашей школе сталкиваются с одиночеством? Одиночество у них является положительным или отрицательным?

Цель: изучить причины возникновения чувства одиночества у старшеклассников.

Задачи:

- проанализировать имеющуюся литературу по теме чувства одиночества.

- узнать причины одиночества.

- выяснить, как старшеклассники нашей школы относятся к одиночеству.

- проанализировать часто ли старшеклассники нашей школы

сталкиваются с чувством одиночества.

- Найти всевозможные пути решения данной проблемы.

Гипотеза: одиночества у старшеклассника может выступать как способ уединения, побыть наедине со своими мыслями, подумать над своими поступками.

Теоритическая часть

* 1. Что такое одиночество, его виды и причины появления

**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.
Выделяют три вида одиночества:

- кратковременное одиночество

- ситуативное одиночество

- хроническое одиночество

 Кратковременное - негативные эмоции появляются изредка, проходит время и всё налаживается. Вмешательство взрослых не требуется .

Ситуативное – связанно с определёнными изменениями. Например: переезд, ссора с другом. Человек может сам пережить такие перемены , но помощь иногда не помешает .

Хроническое – самое опасное . Оно может вызывать депрессию и суицидальные мысли .

Причины одиночество могут быть психологические и физические.

Психологические:

- завышенная или заниженная самооценка.

- завышенные требования к другим людям

- гиперопека

- неприятие социальной группой, отсутствие людей, которые разделяют ваши интересы.

- отношения в семье

Физические:

- вынужденная смена места жительства

- неожиданные изменения в семье (например: развод родителей)

- потеря близкого

1.2 Характеристика юношеского возраста

 Юношеский возраст является основным этапом формирования мировоззрения. Ученики старших классов еще не достаточно цельно воспринимают окружающий мир, их мировоззрение ненадежно и малосодержательно.

В юном возрасте кругозор значительно расширяется, обогащаются умственные способности, появляется интерес к теоретическим знаниям и желание систематизировать конкретные факты. В этот период возникает вопрос о смысле жизни. Чаще всего это общее желание понять свое предназначение.

 В это время взгляд на окружающий мир в большей степени подчинен личностным потребностям. Молодые люди пытаются сориентироваться в этом мире, найти себя, своего места в жизни. Они стоят перед важной задачей выбора профессии, от которого зависит в дальнейшем положение в социуме. Юношеский возраст характеризуется большим стремлением к дружеским отношениям и любви.

Дружба юношей и девушекотличается более глубоким и устойчивым характером, чем у подростков. Значимым становится стремление к эмоциональной теплоте, искренности. Возникает желание поделиться с другом чем-то личным. Достаточно характерным является то, что юноши пытаются идеализировать дружбу и своих друзей.

 Рассмотрение одиночества в юношеском возрасте актуализируется еще и тем, что именно в этом возрасте идут процессы социальной идентификации, формируются социальные позиции, которые обеспечивают дальнейшую социализацию и индивидуализацию.

 Стремление к независимости, свободе проявления чувств и мыслей, чрезмерное самомнение, стереотипное восприятие других людей, не зрелость социальной сферы и другие, социально психологические характеристики могут привести к психологической изоляции, отчуждению от других, одиночеству.

 Все зависит от того, насколько удачно сможет молодой человек адаптироваться к изменившимся условиям, строить новые взаимоотношения и одновременно решить проблему одиночества для себя. Понимание природы одиночества позволит выработать оптимальные стратегии его продолжения.

 Итак, переживание одиночества в юношеском возрасте возникают в связи с проблемами социальной идентификации и возрастными связями. Это время формирования социальной позиции, которая обеспечивает дальнейшую социализацию и идентификацию.

 Человек репродуктивного возраста может переживать одиночество из-за неудач в общении, что формирует страх новых эмоциональных межличностных отношений и их избегания; в случае нарушения взаимопонимания в профессиональных группах, семье; в ситуации потери родителей и других близких людей вследствие их смерти; в ситуации неразделенной любви.

 Практическая часть

2.1Способы и советы по борьбе с одиночеством

1. Отвлечение при помощи умственной деятельности (просмотр ТВ, книги, прослушивание музыки).
2. Занятие напряженной работой, чтобы преуспеть в какой-либо деятельности.
3. Выполнение домашних дел.
4. Занятие спортом, творчеством и т.п. с целью избавления от негативных эмоций.
5. Шопинг с целью изменения собственного имиджа.
6. Поиск новых способов знакомства (дискотека, вечеринки, различные клубы, интернет).
7. Анализ причин своего одиночества.
8. Прогулка на свежем воздухе, выезд на природу.
9. Обращение к психологу или психотерапевту для разрешения проблем.

2.2 Анкетирование

Что бы, узнать, испытывают ли в нашей школе учащиеся 10-11классов чувство одиночества и их отношение к нему мною был, проведёт опрос:

« Отношение старшеклассников к одиночеству , независимо от того , имеется оно или нет .»

 Результаты такие:

На первый вопрос « Считаешь ли ты себя одиноким »

«25 %» ответили да

«75%» ответили нет

 Рассмотрев ответы на данный вопрос можно сделать вывод , что большинство учащихся не испытывают чувство одиночества на данный момент .

На второй опрос « Стремишься ли ты избежать одиночества »

«70 %» ответили да

«30%» ответили нет

 Учащихся стремящихся избежать одиночества больше, нежели учащихся, которые не пытаются избежать одиночества .Отсюда можно сделать вывод: активное избегание одиночества действительно снижает вероятность его возникновения.

На третий опрос «Как часто возникает желание остаться одному »

«35 %» ответили редко

«15%» ответили часто

«50%» ответили иногда

У большинства учащихся желание остаться одному возникает иногда, что является нормальным , потому что каждому человеку время от времени надо побыть наедине с собой .

Заключение

В процессе моей работы над проектом я выяснила, что тема одиночества всегда была актуальна в обществе, узнала, какие бывают виды одиночества, причины его появления и как можно с ним бороться. Так же узнала что характерно для юношеского возраста, что в этот период старшеклассники пытаются найти себя, своё место в жизни. Таким образом, можно прийти к выводу, что все поставленные задачи и цель исследовательской работы были достигнуты. Гипотеза о том, что одиночество у старшеклассников выступает как способ уединения, чтоб побыть наедине со своими мыслями и подумать, над своими поступками доказана.

Список литературы

1. Неумоева-Колчеданцева Е.В. Позитивный потенциал одиночества./Е.В .Неумоева-Колчеданцева   - Пермь : Вестник Пермского университета. Выпуск 2 (10)- 2012.- С 114-118.

Электронные ресурсы:

2.Psyjornals.ru. Экспериментальное исследование Ю.Ю . Терешкова : «Переживание чувства одиночества старшеклассниками в разных социальных ситуациях развития » Режим доступа : <https://psyjournals.ru/files/72858/spio_4_2014_terushkova.pdf>

-(Дата обращения : 25.02.2021).

3.Kalantiernaia.com . Анна Калантерна: «Подростковое одиночество : хорошо или плохо» -Режим доступа : <https://kalantiernaia.com/podrostkovoye-odinochestvo-khorosho-ili-plokho> - (Дата обращения : 2.03.2021).

 4. Multiurok.ru. О.Н. Зарицкая: « Одиночество и особенности его проявления в юношеском возрасте » - Режим доступа: <https://multiurok.ru/index.php/files/odinochestvo-i-osobennosti-ego-proiavleniia-v-iuno.html> - (Дата обращения: 11.03.2021).

5.Psy.1sept.ru Вера Киселёва: « Подростковое одиночество» - Режим доступа:

<https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200200810> – ( Дата обращения :18.02.2021).

Приложения

Опросник

Считаешь ли ты себя одиноким?

Стремишься ли ты избежать одиночества?

Как часто возникает желание остаться одному?