ТВОРЧЕСКИЙ ПРОЕКТ

# По теме: «Проблема подросткового одиночества»

Содержание

1.Введение……………………………………….…………………………………….….3

1.1. Актуальность…………………..................................................................................3

1.2. Цель проекта...............................................................................................................3

1.3. Задачи проекта……………………………………………………………………....3

1.4. Методы и объект исследования……..…………………………………………….3

1.5.Гипотеза …………………..………………………………………………………….3

1.5 Сроки исследования………………………………………………………………......3

2.Теоретическая часть...………………………………………………………………….4

3.Практическая часть…….……………………………………………………………….6

Заключение……………………………………………………….………..………………7

Список литературы и интернет ресурсы………………………………….……………..8

Приложение №1…………………………………………………………………………..…9

Приложение №2………………………………………………………………………….10

**Введение**

***Актуальность***: Я выбрала этот проект, поскольку проблема одиночества, как особого психологического переживания, существовала и существует на данный момент, то естественным является наличие концепций, теорий и исследований этого феномена почти в каждом из направлений психологии.Ни в науке, ни в массовом сознании нет общепринятого понимания этого феномена. Именно поэтому я решила раскрыть и исследовать эту тему.

***Цель моей работы***: Выявить причины возникновения одиночества у подростков и предложить способы борьбы с этим чувством.

Для достижения данной цели нами были поставлены следующие ***задачи:***

1.Анализ литературы и интернет-ресурсов по проблеме одиночества;

2.Выявить группу учащихся, испытывающих одиночество;

3.Исследовать факторы, влияющие на возникновение одиночества в подростковом возрасте;

4.Соотнести теоретические выводы с практическими данными, полученными в ходе исследования;

5.Разработать рекомендации для преодоления состояния одиночества.

***Методы***:

1. Изучить литературу по данной теме.

2. Провести анкетирование среди подростков.

3. Анализ полученных данных.

***Гипотеза***: В современном обществе существуют подростки, которые находятся в состояние одиночества, имеющие особые и необычные черты характера, вызывающие данное состояние.

***Объект исследования***: Учащиеся 7-9 классов

***Сроки исследования***: 2019 год.

**Одиночество** — социально-психологическое явление, эмоциональное состояние человека, связанное с отсутствием близких, положительных эмоциональных связей с людьми или со страхом их потери в результате вынужденной или имеющей психологические причины социальной изоляции. Подростки, переживающие 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, любимого человека, 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. Психологи выделяют несколько групп факторов, способствующих возникновению одиночества в подростковом возрасте: личностные особенности подростка, социальные факторы, факторы, связанные с семьёй подростка.

В рамках этого понятия различают два феномена — позитивное (уединённость) и негативное (изоляция). Люди различаются не только по внешним данным, но и по психическому складу, манере поведения, отношениям, которые их связывают с миром других людей и предметов. Для каждого человека характерны своеобразие психики и личности. В этом проявляется индивидуальность человека. Характер — одна из главных составляющих индивидуальности.

Cлово «характер» широко используется в жизни, в литературе. При взаимодействии с другими людьми каждый человек проявляет свой характер и оценивает его у других. Общеприняты такие определения характера, как «хороший», «плохой», «тяжелый», «легкий». Люди с разными характерами по-разному ведут себя в схожих обстоятельствах, по-разному реагируют и переживают. Если мы знаем характер другого человека, то можем лучше понять его действия, выбрать оптимальный стиль общения с ним, предвидеть его поведение в тех или иных ситуациях.

Экстраверт – это такой тип личности, поведение которого направляется на окружающих людей, активное взаимодействие с ними. Предпочитают общение с различными людьми, пытаются привлечь к себе внимание окружающих, поэтому они часто участвуют в публичных выступлениях, в конкурсах, многолюдных мероприятиях. Экстраверту для комфортного состояния необходимо, чтобы возле него были люди, помощью которых он также может пользоваться в коллективном деле.

Интроверт – это тип личности, действия которой направлены вовнутрь, то есть на себя. Им более комфортно проводить время в одиночестве с внутренними размышлениями, тревогами или чувствами. Часто интроверты являются творческими натурами, также они предпочитают наблюдать со стороны любые общественные процессы, но не принимать в них участие. Интроверту комфортно работать в одиночку, с собственными силами, не ожидая и не принимая ни от кого помощи.

Положительные стороны одиночества:

-Становление саморегуляции.

-Стабилизация психофизического состояния.

-Самопознание и самоопределение.

-Защита человека от деструктивных внешних воздействий, особенно в условиях социальной изоляции.

Отрицательные стороны одиночества:

-Развивается недоверие к людям.

-Негативные последствия для здоровья.

-Чувство одиночества может передаваться другим людям.

-Снижается самооценка.

Вторым этапом нашего исследования стало проведение тестирования учащихся 7-9 классов на выявление склонности к одиночеству (Приложение №1)

Опираясь на результаты данных опроса я сделала диаграмму (Приложение №2).Анализ результатов показал, что основному количеству подростков необходимо побыть какое-то время наедине с собой, но все же они общительны и не одиноки (69%), а 27% опрошенных склонны к одиночеству, 4% подростков считают нормальным состояние одиночества в том случае, если это выбор самого человека, сделанный не под влиянием окружающих, а по внутренним причинам. То есть, если их сверстник выбирает ситуативное одиночество не из-за собственной неуверенности и неумения общаться, а по внутреннему желанию и потребности остаться наедине с самим собой, то это нормально и естественно. Если же он одинок, потому что от него отвернулись другие люди, тогда это – глубоко несчастный и внутренне обиженный на других человек.

Таким образом, в психологии сильны две тенденция в изучении одиночества. Первая – трактовка его как психического состояния или субъективного переживания. Вторая – трактовка одиночества как исключительно негативного состояния и 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.

**Заключение**

Делая вывод, можно сказать, что одиночество может быть как вынужденным, так и добровольным. Кроме того, одиночество может быть субъективным и объективным. Человек может субъективно считать себя одиноким, хотя внешних показаний к этому нет и наоборот. Существуют люди, считавших себя одинокими и не стремившихся избежать одиночества. Тревога и скука - главные спутники одиночества. Значительное влияние на возникновение чувства одиночества имеют проблемы во взаимоотношениях со сверстниками, друзьями,родителями, одноклассниками. Старшеклассники считают, что причины одиночества кроются как в близком окружении человека, которое не хочет его принимать, так и в нем самом: в его характере, особенностях поведения, манере общения, и в том числе его неумении общаться.

Так, если тебе стало одиноко, то следуй следующим правилам:

1. Чаще проводи время с друзьями, с семьёй.

2. Найди информацию по данной теме, изучи свое одиночество.

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

4. Найди какое-нибудь увлечение.

5. Познакомься с новыми людьми.

6. Будь открытым, позитивным, радостным.

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

8. Необходимо помнить, что одиночество не всегда вредно; оно нужно для творчества, для общения с самим собой, для размышлений.

9. Если ты чувствуешь, что одинок, найди в этом плюсы и используй их с максимальной пользой для себя.

10. Стань дружелюбным, искренним, без фальши, таким, с каким хотелось бы общаться тебе самому

В моём исследование гипотеза подтвердилась. В современном обществе существуют подростки, которые находятся в состояние одиночества, имеющие особые и необычные черты характера, вызывающие данное состояние. Их немного, но они, к сожалению, есть.

**Интернет-ресурсы**

1.https://ppt4web.ru/obshhestvoznanija

2.https://nsportal.ru/shkola/sotsialnaya-pedagogika/library/2013/02/26/odinochestvo-i-podrostkovyy-vozrast

3. https://novainfo.ru/article/5860

4. https://dobro.pw/odinochestvo-plyusy-i-minusy/

5. http://psihomed.com/introvert-i-ekstravert/

6. https://dobro.pw/odinochestvo-plyusy-i-minusy/

7. https://imbeauty.info/psixologiya-otnoshenij/polozhitelnye-storony-odinochestva/

8. http://tvorcheskie-proekty.ru/plan

9. https://4brain.ru/psy/

10. https://www.pravmir.ru/kak-ponyat-podrostka/

11. https://strana-sovetov.com/kids/14/4473-teenage-problems.html

**Приложение № 1**

Тест «Склонны ли Вы к одиночеству?»

1.Можете ли вы после школы отправиться бродить по городу одни?

2.Считаете ли вы катастрофой, если вам не с кем пойти погулять?

3.Вы встречаетесь с другом через два часа. Можете ли занять себя на это время?

4.Вы любите смотреть на пламя костра?

5.Вы заняты чем-то очень важным. В такие минуты вас раздражают телефонные звонки?

6.Вы любите ходить пешком?

7.Вы можете отметить Новый год в одиночестве и остаться при этом в хорошем настроении?

8.На день рождения вы приглашаете много гостей?

9.Чувствуете ли вы себя совершенно свободно, находясь в компании четырех незнакомых человек?

10.Вы оказались в чужом городе и не можете отыскать нужную вам улицу, как вы поступите?

a)Спросите у прохожего;

b)Обратитесь в справочную;

c)Попробуете найти сами.

11.Как вы думаете, считается ли состояние одиночества нормальным?

12.Вы мечтали стать актером?

**Приложение №2**

