**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ**

# **Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы "Школа № 1505 "Преображенская"**

# **Одиночество подростка**

Работу выполнил:

Соколов Илья Олегович

ученик 10 класса «Е»,

ГБОУ Школа №1505;

Консультант:

Кондрашова Юлия Николаевна

Москва, 2019 г.

1

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение……………………………………………………………………2

I Феномен одиночества

 1.1 Понятие и виды….…………………………………………………...3

 1.2 Особенности подросткового периода...…………………………….5

 1.3 Переживание одиночества в подростковом возрасте……..…….....7

 1.4 Плюсы и минусы одиночества...…………………………………….9

II Практическая часть

 2.1 Анализ анкетирования……………….……………………………...10

 2.2 Советы для родителей и подростков ……………………………...15

Заключение…………………………...……………………………………18

Список литературы………………………………………………………...19

Приложения………………………………………………………………...20

2

**ВВЕДЕНИЕ**

 **Одиночество — это состояние,**

 **О котором некому рассказать.**

 Фаина Георгиевна Раневская

 Моя работа посвящена такому феномену, как одиночество. Под словом «одиночество» могут подразумеваться совершенно разные понятия, но в исследовании мы познакомимся с одиночеством, как с особым душевным состоянием человека. Находясь в таком состоянии, у человека теряется связь с реальным миром, а жизнь превращается в существование. Внутреннее одиночество может иметь различные формы, со своими особенностями и последствиями.

 В ходе данного исследования будут определены виды одиночества, как состояния в котором пребывает человек, особенности подросткового периода и специфика одиночества у подростков, а также будут составлены рекомендации для борьбы с этой сильной психологической проблемой.

 Актуальность данной работы состоит в том, что данная проблема является одной из самых острых в современном обществе и количество людей, испытывающих чувство одиночества, только растет. Со временем одиночество может перерасти в устойчивое психическое состояние и стать преградой на пути дальнейшего личностного развития.

 Целью моей работы является сформировать целостное представление о подростковым одиночестве, возможных причинах и последствиях, предложить возможные варианты борьбы с этой проблемой.

 Задачи, которые я перед собой ставлю:

1. Проанализировать литературу, затрагивающую феномен одиночества;
2. Сформулировать понятие одиночества и его виды;
3. Описать одиночество в подростковом возрасте;
4. Выявить статистику одиночества среди подростков;
5. Составить практические советы для выхода из данного состояния.

3

 В данной работе будут использованы такие методы, как: изучение литературы и др. источников информации, наблюдение, опрос, сравнение, анализ и синтез.

 Важно понимать, чтосостояние одиночества очень негативно влияет на жизнь человека, но при должном подходе от него можно избавиться, научиться радоваться жизни.

Объект исследования: Ученики 9-11 классов школы №1505.

Сроки исследования: 2019-2020 учебный год.

4

**I глава. Феномен одиночества**

  **1.1 Понятие и виды.** Когда мы слышим слово “одиночество”, то чаще всего мы представляем человека без семьи. Например, если взрослый человек одинок, то у него не осталось никого из близких, если человек престарелого возраста, то у него нет детей/внуков или они живут далеко. Иначе говоря, мы представляем физическое отсутствие родных.

 В то же время одиночество может проявляться как состояние души, независимое от наличия или отсутствия семьи. Именно одиночество как психическое состояние, имеющее ярко выраженную негативную окраску представляет для нас особый интерес.

 Так почему человек может себя чувствовать одиноким, когда вокруг него шумит толпа, когда есть семья? Почему это чувство может возникать в любви, в браке, в близких отношениях? Дать ответы на эти вопросы трудно.

 Психолог Ролло Мэй называет чувство пустоты и одиночества утратой самоценности, то есть “ощущения ценности собственного бытия”. Иногда к этому добавляют симптом “отсутствия”. Когда там где должно быть “Я” ощущается НИЧТО или НЕЧТО непонятное, неизвестное, порой даже опасное. Разрыв между “Я” и собственным бытием, разрыв личности и жизни вызывает очень сильную внутреннюю боль. Ни близкие, ни родные, ни любовь не помогут человеку избавиться от чувства одиночества, пока человек не восстановить самоценность - врожденную базовую психологическую потребность.

 Психологи часто слышат от своих пациентов: “Я чувствую внутри меня пустоту”, “Как будто внутри меня вакуум”, “Ничего внутри себя, в душе, в сердце не чувствую”. Такие слова человек говорит далеко не сразу, только в доверительной обстановке, в диалоге. Не сразу человек опознает чувства пустоты и холода. Нужен самоанализ или терапевтическая работа для отрытия этого. Такие чувства болезненны, скрыты, вытеснены, а для их признания необходимо мужество. Зачастую человек чувствует это давно, многие живут с этим с детства, но до конца не осознают свое одиночество.

 Специалисты выделяют разные виды одиночества:

 Отчуждающее одиночество - это состояние, когда человек теряет эмоциональную связь с другими, появляется барьер между человеком и окружающим его миром. Особенной чертой этого одиночества является двухстороннее отчуждение, из-за того, что субъект держит других на расстоянии от себя, то со временем близкие люди тоже начинают отчуждаться, что делает одиночество еще более острым. При этом человек полностью не теряет свою принадлежность к собственному “Я”, человек осознает свое состояние и часто понимает, чем оно обусловлено.

 Самоотчуждающее одиночество - связано с преимущественным действием механизмов идентификации. Человек, теряет свое "Я", которое становится чуждым, непонятным и пугающим.

 В первых двух видах главным фактором одиночества является отчуждение от других людей или от самого себя.

 Изоляция - это состояние, в котором нет физической возможности для общения с другими людьми.

 Партнерское одиночество - ощущение отличия от других (Одиночество белой вороны, гения).

 Уединение - позитивное и добровольное состояние, при котором не нарушаются внутренние процессы.

6

**1.2 Особенности подросткового периода.** Подростковый период - это один из самых важных этапов в жизни каждого человека, промежуток, когда ты вроде уже не маленький, но еще не совсем взрослый, условно это 12-16 лет. Именно в этом возрасте ребенок начинает очень быстро развиваться, появляются обязанности, начинает формироваться личность. Семимильными шагами растет организм, происходят гормональные изменения, что может нести за собой нестабильное эмоциональное состояние, перепады настроения, импульсивность.

 Подросток как-бы переходит во “взрослую” жизнь, начинает задаваться вопросами: “Кто я? Чего я хочу? На что я способен?”, пытается понять самого себя и свои возможности, самоутвердиться. Нередко чтобы показать свою значимость подростки прибегают к грубости, упрямству. Возникают конфликты с родителями, учителями.

 Одной из основных форм самопознание является сравнение, сравнение себя со сверстниками, со взрослыми. Зарождаются критерии самооценки

 Становления мировоззрения и поиск своего места в мире может происходить через отрицание ценностей и правил, происходят внутренние конфликты. Подростку очень важно внимание и признание окружающих, принадлежность к какой-то общности. Он очень чувствителен к оценке других, очень раним, подросток может начать переоценивать себя или же наоборот стать неуверенным.

 Подросток как губка впитывает в себя все что происходит вокруг, восприимчив к своему окружению и СМИ.

 Таким образом, можно сказать, что подростковый период очень непростой и противоречивый возраст, в котором человек сталкивается со многими трудностями, препятствиями. Все шире открывается мир, поступки становятся все более осознанными, а жизнь красочнее.

7

 **1.3 Переживание одиночества в подростковом возрасте.** Как мы уже поняли подростковый период очень сложный и важный промежуток, как оплот формирования личности. Причем подросток очень чувствителен к внешним факторам, которые могут сильно сказаться на нем. Как известно большинство психологических проблем взрослого человека берут свое начало из детства и отрочества, в том числе и одиночество. Причем бОльшое влияние на формирование ребенка оказывает его ближайшее социальное окружение, в наибольшей мере родители. Следовательно, велик шанс получить психологическую травму из-за неправильных действий родителей.

 Порой со стороны семья может казаться здоровой, с хорошим достатком и интеллигентными людьми, но далеко не всегда мы видим все “подводные камни”. Одним из таких примеров является случай, когда в ребенке не зарождается самоценность, которая, как уже упоминалось ранее, может стать причиной возникновения одиночества. Самоценность зарождается в детстве, для этого ребенок должен быть любимым, родители должны уделять ему время, признавать и уважать в ребенке личность.

 Нередки случаи, когда для родителей ребенок нежеланный или он средство удовлетворения своих или чужих потребностей. Например: родители были на грани развода и надеялись, что ребенок сохранит семью; “возраст поджимал”; мама надеялась, что материнство наполнит ее жизнь смыслом и т.п. Но может ли ребенок, которого родили “для того чтобы…” почувствовать ценность своей личности, если как личность он никому не нужен? Вряд ли. Человеку нужна искренняя любовь, без всяких “но” и “если”, без каких либо условий. Мы не рассматриваем случаи насилия или жестокого обращения, только случаи, когда внешне семья выглядит вполне благополучно.

 Неудовлетворение психологических потребностей ребенка может стать барьером для нормальной жизни в будущем. Но человек, приняв полную ответственность за свою жизнь, способен восполнить недостаток внимания и заботы, уважения и любви к себе, научиться относиться к себе как к уникальной личности.

8

 К сожалению или к счастью, осознание своего положения в большинстве случаев происходит не раньше 16-18 лет, когда уровень самопознания достигает определенного уровня. Увы такое может произойти и в 30, и в 40, и в 50 лет, а может и вовсе не случится.

 Одиночество в подростковом возрасте очень болезненно. Не удовлетворение психологических потребностей (к чему приводит одиночество) в условиях быстрого развития увеличивает интенсивность переживания одиночества (8 усманская).

9

 **1.4 Плюсы и минусы одиночества.** Можно найти некоторые положительные моменты в одиночестве, но главное не путать его с уединением, благоприятным и добровольным состоянием. Можно сказать, что столкнувшись с одиночеством, человек оказывается наедине с собой, это может позволить лучше разобраться в себе и своих чувствах, произвести самопознание, но моя точка зрения немного иная.

Да, человек остается наедине с собой, но рефлексия (самоанализ) происходит только после начала работы с собой, со своим положением. В процессе такой работы приходится углубляться в недры своей души, раскладывать все по полочкам и разбираться в самом себе. Впоследствии человек лучше знает себя, свой внутренний мир, а это позволяет по другому смотреть на самого себя, здраво оценивать жизнь, поступки, мысли.

 Однако процесс улучшения внутреннего состояние очень непрост, субъекту необходимо найти в себе силы для борьбы с трудностями которые возникают в на пути каждого. При самоанализе приходится идти против себя, задавать себе вопросы, на которые непросто ответить, так как они раскрывают твою сущность. Но преодолевая все сложности человек становится сильнее, ведь закаляется характер, самое трудное сделать первые шаги, дальше проще.

 Главное не превратить самоанализ в самокопание - деструктивную форму самоанализа, при которой человек попадает в негативное состояние. Он не может найти ответы на вопросы, от чего не приходит к какому то промежуточному этапу рефлексии, а только приобретает небольшую депрессию, которая может длится продолжительное время или перерасти в более серьезный феномен.

10

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. В.Киселева «Подростковое одиночество: причины и последствия»
2. Валентина Казанская “Подросток. Трудности взросления”.
3. Корчагина С.Г., Генезис, виды и проявления одиночества
4. Корчагина С.Г. Психология одиночества : учебное пособие. - М. : МПСИ, 2008.
5. Красникова О. М. Одиночество. - М. : Никея, 2015.
6. Култышев Д. В., Приленс Б. Ю. Экзистенциальная психотерапия феномена одиночества у подростков : LAP LAMBERT Academic Publishing, 2013.
7. Лабиринты одиночества. Сост., общ. ред. и предисл. Покровский Н. Е. : Прогресс, 1989.
8. Уманская Е.Г. “Психологические особенности переживания одиночества подростками в условиях депривации”

11