

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1» г.Горнозаводска

Секция
Социально-психологическая

Исследовательская работа

Ты не один

Тетерина Дарья Сергеевна
Ученица 10А класса
Научный руководитель –
Волкова Марина Александровна,
учитель географии
МАОУ «СОШ №1» г. Горнозаводска

Горнозаводск, 2023 год

Оглавление

Введение.....	3
1. Одиночество – это проблема или форма существования?	5
1.1. Что такое одиночество	5
1.1. Виды одиночества.....	9
2. Исследовательская часть.....	12
2.1. Социологический опрос	12
2.2. Как справиться с одиночеством.....	14
Заключение	16
Приложение	17

Введение

Проблема одиночества всегда волновала человечество, занимая умы ученых, писателей, философов. В последнее время этой проблеме посвящаются все новые работы, исследующие сущность одиночества, причины ее возникновения, характерные проявления и влияние на разные категории людей в разные периоды жизни.

Одиночество является одной из наиболее актуальных проблем современного общества. Это не только сложный феномен индивидуальной жизни человека, но и важнейшее общественное явление, требующее глубокого осмысления.

Сфера высоких технологий и искусственного интеллекта отгородила людей друг от друга, общение в виртуальной среде нередко полностью заменяет реальное общение. Соответственно снижается ценность самого общения, качество заменяется количеством. Это приводит к социальной изоляции, отчуждению, причинами которых являются страх одиночества и стремление избежать его любым путем.

Тема исследования актуализируется необходимостью привлечения внимания к опасности интеллектуальной деградации. Возможность преодоления сложившейся ситуации видится, в том числе, в изменении социального отношения к одиночеству. Борьба с негативными последствиями одиночества должна начинаться не с искоренения одиночества как такового, а с формирования нового отношения к нему.

Гипотеза

Я предполагаю, что благодаря данной работе получится привлечь внимание к проблеме одиночества и значительно снизить количество одиноких подростков среди 7 классов.

Объект: одиночество как проблема.

Предмет: одиночество подростка.

Цель: рассмотрение проблемы одиночества в современном мире и поиск вариантов решения данной проблемы.

Задачи:

- Изучить проблему одиночества;
- Выявить статистику одиночества среди 7 классов;
- Разобрать методы борьбы с одиночеством.

Во время исследований были использованы методы: анализа, сравнения, описания и опроса. Был создан опросник, благодаря которому можно выявить данные для дальнейшего использования.

1. Одиночество – это проблема или форма существования?

1.1. Что такое одиночество

В мире более восьми миллиардов людей и, если все время помнить об этом, одиночество никогда вас не настигнет. Парадокс в том, что мы слишком много думаем о себе и своих проблемах, потому что хотим стать счастливее, но подобная заикленность приводит к противоположному результату. Если слишком концентрироваться на своей персоне, связь с окружающими нарушается и возникает отчужденность.

Никто не ищет одиночества по собственной инициативе. Никто не скажет: я хочу чувствовать себя одиноким. Люди просто становятся такими по разным причинам.

Проблема одиночества рассматривалась мыслителями в разные эпохи, описана в различных художественных произведениях, беспокоит огромное количество людей, которые определяют ее для себя как психологическую. Мы часто не чувствуем одиночества, оставаясь наедине с собой, но нам сиротливо в компании, в толпе неизвестных или в гостях с едва знакомыми людьми. Ощущать себя оторванным от мира и быть одному — не одно и то же [8].

Люди, считающими себя одинокими, не чувствуют удовлетворенности от жизни, у них высокий риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, ожирения и болезни Альцгеймера. Одиночество ведет к ослаблению социальных связей с другими людьми, снижает удовлетворенность собой и другими. Существуют исследования, которые подтверждают прямую связь между одиночеством и снижением иммунитета человека, его здоровьем и даже риском смерти.

У самых одиноких людей преобладают негативные сценарии поведения в преодолении собственного одиночества: уход в себя, конфронтация,

агрессивные действия, избегание, «вентиляция» негативных эмоций, самообвинение.

Задумывались ли вы, как влияет одиночество на повседневную жизнь человека, подростка?

В современном обществе увеличивается число подростков, испытывающих чувство одиночества, что нередко приводит к опасным последствиям, как депрессия, алкоголизм, наркомания и попытки суицида.

Многие подростки испытывают чувство одиночества: свою ненужность, невозможность стать счастливым в этом мире. Все эти мысли сопровождаются грустью, обидой и страхами. В их жизни чувство одиночества занимает большое место: подросток обособляется, учится быть самостоятельным, ищет новые формы взаимоотношений с другими людьми. Но есть трудности в нахождении этих форм, в свою очередь они отражаются и проявляются в переживании чувства одиночества [6].

Каждый подросток проходит через периоды одиночества, неуверенности и незащитности. Ему кажется, что никто его не понимает. Он завидует некоторым сверстникам, которые на первый взгляд никогда не сталкивались и никогда не столкнулись с данной проблемой. Но даже самые популярные подростки сомневаются в себе [7].

Что же такое одиночество? Давайте, рассмотрим более подробно какие определения есть у него.

Одиночество – это переживание, вызывающее острое чувство, которое выражает определенную форму самосознания и показывает разрушение основ реальной сети отношений и связей внутреннего мира личности.

С развитием общества одиночество существовала во всех сферах жизни человека. Одна часть людей пыталась избегать одиночества, другая – наслаждалась ею. Сущность феномена одиночества заключается в том, что явление одиночества воспринимается как индивидуальное переживание.

Первые психологические исследования одиночества были направлены на личностное восприятие этого состояния. В процессе исследования многими учеными была выдвинута гипотеза о том, что чувство одиночества возникает у людей, имеющих отклонения в аспектах восприятия:

- актуального «Я» – обозначает настоящую психическую совокупность внутреннего мира человека;
- идеального «Я» личности;
- отраженного «Я» – представление личности взглядом другого субъекта.

Так в своих исследованиях личности человека К. Юнг в 20-х годах прошлого столетия ввел понятия интроверта и экстраверта [1].

В своих работах ученый подробно описал наиболее яркие различия данных типов личности и разъяснил, почему разные индивидуумы поступают по-разному. Юнг утверждал, что экстраверту нравится внимание окружающих: завязывает новые знакомства, принимает участие в общественных мероприятиях, выступает перед публикой. Следовательно, социальное взаимодействие является его непосредственным источником энергии. Одиночество для таких людей приносит чувство дискомфорта и тревожности. Интроверты, напротив, восполняют свои силы, находясь в тихой и спокойной обстановке. Эти люди избегают большие коллективы, так как это мешает им сосредоточиться.

Г. Зилбург в своих исследованиях различал одиночество и уединенность. Уединенность – «нормальное» и «преходящее умонастроение», возникающее в результате отсутствия конкретного «кого-то». Одиночество – это постоянно присутствующее ощущение. По его мнению, одиночество становится отражением характерных черт личности: нарциссизма, мании величия и враждебности, направленную на себя или же на окружение [2].

Тему общения также затрагивает А.У. Хараш, у которого одиночество – естественное состояние человека, которое дает ему возможность познать себя.

В своих исследованиях он приходит к выводу о том, что «одинокость – это индивидуальное явление, не особенность индивидуальной биографии, а объективный всеобщий факт бытия независимо от того, сознается он индивидом или нет» [5].

Понимание одиночества как состояния предлагает Р.С. Немов, который пишет: «Одинокость – тяжёлое психическое состояние, обычно сопровождающееся плохим настроением и тягостными эмоциональными переживаниями». В этом понятии одиночество оказывается одним из многих психических факторов, возникающих и развивающихся в эмоциональной сфере индивида и может вызывать разные психические состояния и переживаться по-разному [3].

В отечественной психологии одиночество подразумевается, как один из факторов проблемы общения, сущность которого сводиться к следующему: человек не может найти эмоциональный отклик от собеседника в процессе общения и, как следствие, испытывает одиночество. Наиболее ярким примером является вынужденное общение [4].

Человек должен общаться не только с другими людьми, но и с самим собой. Потребность в уединении так же важна для ментального здоровья, как и коммуникация с другими.

Осознанное уединение необходимо психике, чтобы расслабиться, привести в порядок мысли и познакомиться со своим «я». В противном случае человек может путать свои желания с требованиями окружения, слабо чувствовать личные границы и жить с постоянным чувством фоновой тревоги.

Таким образом, чувство одиночества может возникнуть наедине с собой, в толпе людей и даже рядом с родным людьми. Для полного понятия данной проблемы стоит отдельно изучать личность человека, ведь одиночество проходит по-разному, и каждый человек переживает эту ситуацию так, как свойственно ему самому [11].

1.1. Виды одиночества

В западной психологии принято выделять три вида одиночества: семейное, социальное и романтическое. Мы будем рассматривать только семейное и социальное одиночество, как наиболее частое среди подростков.

Каждый по-своему страдает от одиночества в семье. В российских семьях люди более склонны чувствовать себя одинокими, испытывая острую потребность в привязанности и поддержке, но не могут ее удовлетворить. Подростки студенты, проживающие в своих семьях сильнее, страдают от одиночества, при этом подростки склонны переоценивать и преувеличивать свое одиночество.

В условно-благополучных семьях с детьми, где браку около 15–18 лет, члены семей склонны занижать и отрицать проблему одиночества, особенно свойственно женскому полу, которые не имеют возможности, открыто выражать свои чувства.

Субъективно переживаемое чувство одиночества никак не связано с количеством социальных контактов. То есть неважно сколько вокруг людей, человек все равно может ощущать проблему одиночества. Причем наиболее одинокими себя считают люди, которые не могут назвать одного-двух близких друзей, у которых отсутствует понятие «лучший друг». Ко всем людям, с которыми они «просто общаются», относятся противоречиво, чаще с негативным уклоном.

Юноши и подростки чаще всего ищут поддержку в ситуации острого одиночества в социальных сетях, интернет-контактах и построении виртуальной реальности.

Одиночество человека – определенный феномен психологии, имеющий многочисленные особенности и разнообразные аспекты в плане изучения. Чтобы разобраться с этим явлением в целом, его для начала нужно разделить на

части. Психологические виды одиночества включают несколько вариантов делений.

Первое деление представляет собой психологические разновидности восприятия человеком своего состояния.

Отчуждающее одиночество представляет собой механизм обособления, при этом его крайность – тотальное одиночество, то есть уход от мира и общества в целом, или отстранение от определенной социальной группы в части ее ценностей и норм. При этом человек осознает и признает свое состояние.

Диффузное

В этом виде имеет место механизм самоидентификации. Человек теряет собственное «Я», становится не в состоянии отделить себя от этого мира, сливается с социумом, растворяется в нем. Такой процесс иногда может проходить осознанно, но в ряде случаев у человека не получается понять свое состояние.

Диссоциированное

Крайнее состояние, легко переходящее в патологическую форму, объединяющее в себе процессы отчуждения и идентификации. Проявляется в резко выраженных изменениях восприятия по отношению к людям или каким-то явлениям.

Управляемое

Психология одиночества относит его управляемый вид к нормальному состоянию, которого нужно стремиться достичь. При управляемом одиночестве человек соблюдает баланс между своим Я и включенностью в социум, поддерживая собственную уникальность и не отказываясь от общения с людьми.

Виды по типу личности

Второй вариант деления основан на субъективном состоянии личности.

Безнадежно одинокие

Люди, переживающие полное одиночество, у которых отсутствуют не только семья и друзья, но и постоянный круг общения. Испытывают чувство никчемности, пустоты, считают, что никому не нужны. Часто имеют склонность обвинять в своем состоянии других.

Периодически одинокие

Активные люди, имеющие большой круг общения и контактов. Одиночество для них становится проблемой, когда нет тесных и близких отношений, в этом положении они ощущают чувство ненужности и страдают от него.

Пассивно и устойчиво одинокие

Тоска и одиночество – постоянные спутники таких людей. При этом они страдают от одиночества, но не делают попыток изменить что-то в своей судьбе. Готовы не только смириться с одиночеством, но и скрывать его от окружающих, делая вид, что все в порядке [10].

Проанализировав и изучив виды одиночества, мы можем сделать вывод, что каждый человек проживает одиночество по-разному. Также виды одиночества зависят от типа личности и окружения человека, ведь окружение человека — это важный фактор, так как если рядом будет находиться верный и хороший друг, чувство одиночества не будет проявлять себя.

2. Исследовательская часть

2.1. Социологический опрос

Для более полного понимания является ли одиночество проблемой – нами был проведен социологический опрос среди обучающихся 7 классов нашей школы. Он состоял из 7 вопросов – всего в опросе приняли участие 66 человек.

По результатам социологического опроса примерно 2/3 респондентов испытывают чувство одиночества, большая часть из них – иногда, и примерно одинаковое количества часто или всегда.

Так же примерно 2/3 респондентов испытывают недостаток в дружеском общении, но тут идет немного другое распределение процентного соотношения ответов, увеличивается процент ответов «часто».

Это свидетельствует о том, что друзья вроде бы есть, но общения с ними не хватает. В подростковом возрасте главной ведущей деятельностью развития является общение со сверстниками, именно в нем формируются главные новые психологические новообразования.

Большая часть опрошенных ощущает собственную зависимость от других людей, а это говорит о том, что в жизни подростков ведущее место занимают взаимоотношения, вытесняющие все их интересы, желания и потребности.

Примерно 4/5 испытывает чувство одиночества всегда, а большая часть из них - иногда. Это свидетельствует о том, что есть некоторое количество людей, у которых нет друзей схожими интересами, а также возможно, что эти «друзья» являются теми людьми, в которых подросток нуждается.

1/3 считает, что не стоит делиться своими пререживаниями с родными.

Из этого следует, что возможно те респонденты, которые так считают не получают достаточной любви и поддержки от близких для него людей.

1/4 респондентов не комфортно в одиночестве.

Это означает, что человек нуждается в общении с другими людьми и испытывает дискомфорт без общения.

Чуть больше $\frac{1}{4}$ респондентов не боятся остаться в одиночестве, они комфортно себя чувствуют одни и могут себе найти занятие, но 54,5 % боятся одиночества.

Проанализировав результаты опроса, мы можем сделать вывод, что примерно 10% респондентов, испытывают чувство одиночества, у них нет друзей и у них возникает чувство не нужности, они боятся одиночества, но не знают, как можно с этим справиться, в силу своего характера не умеют заводить друзей и часто зависят от мнения других.

2.2. Как справиться с одиночеством

1. Признайте свое одиночество

Если обнаружите, что одиночество влияет на ваше самочувствие, приложите сознательные усилия для борьбы с социальной изоляцией. Чтобы разложить мысли по полочкам, можно завести дневник. Он поможет вам лучше понять чувство одиночества и снизить стресс.

Не бойтесь признаться себе, что вы одиноки. Это не делает вас «неправильным» или неудачником, не стоит во всем винить только себя и заниматься самобичеванием.

2. Найдите опору

Психолог Елена Клен посоветовала задуматься, какие люди или занятия обычно приносят удовлетворение и дают силы. Не стесняйтесь поговорить об одиночестве с близкими. Если чувство изоляции стало для вас невыносимым, не стоит замыкаться в себе и своих переживаниях.

Нужно обратить внимание на окружающих людей, прислушаться к родным, друзьям, знакомым. Все они уже есть в нашей жизни, и нужно им быть за это благодарными. Когда мы слушаем других людей, мы начинаем понимать, что не одиноки. Все одинаково чувствуют, все в равной мере страдают, все нуждаются в помощи и поддержке. Помогая другим, мы помогаем сами себе. Такая активная позиция позволит справиться с негативными переживаниями, ценить отношения с близкими и наладить новые контакты.

3. Вернитесь к социальной активности

Постарайтесь наладить те социальные связи, которые у вас уже есть: позвоните родным, пригласите друзей провести время вместе. Если у вас нет возможности возобновить прошлые связи с людьми, попробуйте завести новые знакомства. Чтобы завести новые знакомства, можно принимать участие в мероприятиях, пойти на курсы или в спортивную секцию, заняться волонтерством. Найти друзей можно и в интернете, но не забывайте о важности развития личного общения.

4. Заведите домашнее животное

К помощи животных не случайно прибегают во время пет-терапии для лечения, профилактики и реабилитации различных заболеваний. Британские ученые провели исследование среди почти шести тысяч человек во время пандемии COVID-19 и выяснили, что питомцы помогали людям бороться с одиночеством вовремя локдауна, снижали риск обострения психических заболеваний. Причем эффект не зависел от вида животного.

Психологи отмечают, что людям помогает даже просто физическое присутствие питомца. Кормление, игры, прогулки, уход за животными требуют постоянства и ответственности — это дает человеку ощущение цели, предназначения, которое очень важно для эмоционального благополучия.

5. Обратитесь к врачу

Понять причины одиночества и разобраться в чувствах самостоятельно может быть непросто. Иногда недостаточно «выбраться в люди» и завести новые знакомства, чтобы справиться с одиночеством, а чувство изолированности сохраняется даже в компании близких. Это могут быть симптомы депрессии и социальной тревожности. В таком случае стоит обратиться к специалисту, который поможет вам, справится и разобраться с данной проблемой [9].

Проанализировав способы борьбы с одиночеством, можно сказать, что на данном этапе мы смело, можем заявить о том, что у этой, казалось бы, непобедимой проблемы есть пути решения, некоторые же из них требуют колоссальных усилий, а другие, напротив, не требуют больших усилий. Поэтому можно сделать вывод, что нет ничего того, чего мы бы не смогли сделать, у каждой проблемы есть своё решение и просто нужно идти к своей цели несмотря ни на что.

Заключение

Проанализировав литературу по данному вопросу, мы можем сделать вывод, что:

- одиночество – это самое плохое социальное положение человека, при котором он не только может остаться в старости совсем один, но даже сойти с ума. Поэтому, чтобы не случилось такого страшного происшествия. Необходимо беречь и ценить своих друзей, родителей, близких. Ведь они – верное лекарство от одиночества.
- чувство одиночества может возникнуть наедине с собой, в толпе людей и даже рядом с родным людьми. Для полного понятия данной проблемы стоит отдельно изучать личность человека, ведь одиночество проходит по-разному, и каждый человек переживает эту ситуацию так, как свойственно ему самому.
- в литературе выделяют несколько видов одиночества. Они зависят от типа личности и окружения человека, ведь окружение человека — это важный фактор, так как если рядом будет находиться верный и хороший друг, чувство одиночества не будет проявлять себя.

Изучив результаты опроса, мы можем сделать вывод, что примерно 10% респондентов, испытывают чувство одиночества, а это в свою очередь говорит о том, что в силу своего характера они не умеют заводить новые знакомства и часто зависят от мнения других людей.

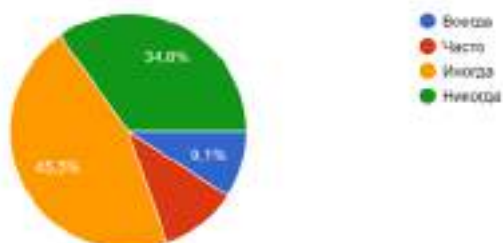
Проанализировав источники литературы, результаты опроса и способы борьбы с одиночеством, можно сделать вывод о том, что у этой, казалось бы, непобедимой проблемы есть пути решения, некоторые же из них требуют колоссальных усилий, а другие, напротив, не требуют больших усилий.

Приложение

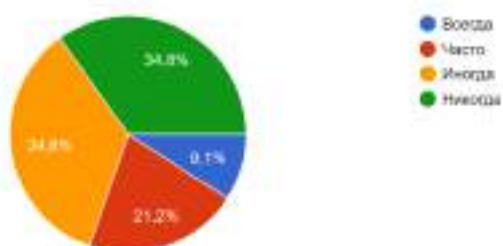
Приложение 1.

Социологический опрос

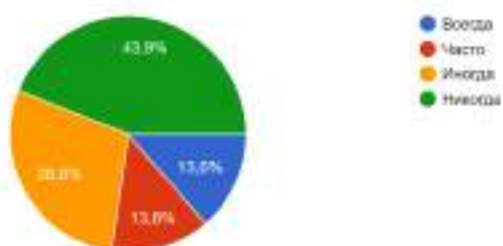
1. Возникают ли у Вас мысли, что по-настоящему Вы никому не нужны?
66 ответов



2. Испытываете ли Вы недостаток в дружеском общении?
66 ответов

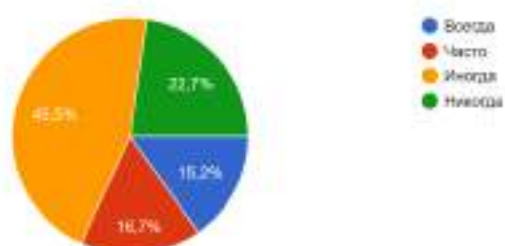


3. Присутствует ли у Вас ощущение собственной зависимости от других людей?
66 ответов



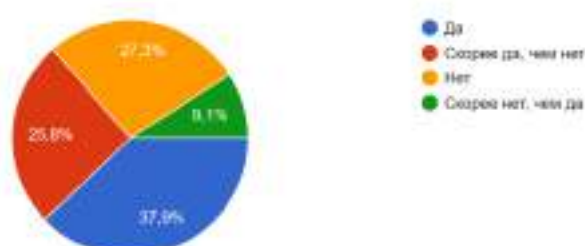
4. Испытываете ли Вы чувство одиночества?

66 ответов



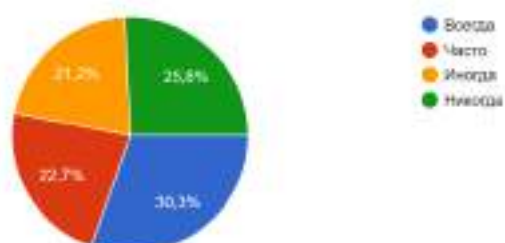
5. Согласитесь ли Вы, что стоит делиться своими переживаниями с близкими людьми?

66 ответов



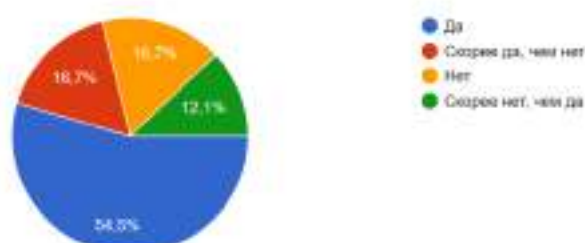
6. Вам комфортно находится в одиночестве?

66 ответов



7. Бойтесь ли Вы остаться в одиночестве, без близких людей?

66 ответов



Список литературы

1. Долгинова О.Б. Изучение одиночества как психологического феномена / О.Б.Долгинова. – Прикладная психология, 2000. – №4. – с. 28-36.
2. Корчагина С.Г. Психология одиночества. М.: Эксмо-пресс, 2008. – 288с.
3. Немов Р.С. Психология. Кн. 1 – М.: ВЛАДОС, 2000.
4. Перлман Д., Пепло Л. Э. Теоретические подходы к одиночеству // Лабиринты одиночества (сост., общ. ред. и предисл. Покровский Н. Е.) М., 1989.
5. Хараш А.У. Психология одиночества // Педология/новый век. № 4, 2000 г.
6. Интернет-источник: <https://adnosiny.by/psihologiya/pro-odinochestvo-cheloveka-problema-ili-sovremennyj-nevroz#:~:text=Проблема одиночества.&text=Люди, считающими себя одинокими, не,снижает удовлетворенность собой и другими.>
7. Интернет-источник: <https://iq.hse.ru/news/428981923.html>
8. Интернет-источник: https://iling-ran.ru/library/psylingva/values_russian_culture/Odinochestvo.htm
9. Интернет-источник: <https://www.rbc.ru/life/news/635bd3009a794787ca71a81a>
10. Интернет-источник: <https://turbo-suslik.org/odinochestvo/>
11. Интернет-источник: <https://blog.mann-ivanov-ferber.ru/2019/07/12/zhizn-s-otkrytym-serdcem-kak-izbezhat-odinochestva-v-sovremennom-mire/>