Муниципальное общеобразовательное учреждение

гимназия №9

Научно-исследовательская работа

Тема: «Выявление социального одиночества в структуре ценностных установок подросткового возраста».

Автор работы:

Шмидт Регина Дмитриевна, 10. В класс.

Руководители:

Дьяченко Ольга Родионовна, учитель истории и обществознания

Перминова Инна Николаевна, педагог-психолог

г. Комсомольск-на-Амуре

2019

Содержание

Введение ……………………………………………………………………………3

Глава 1. социального одиночества в структуре ценностных установок подросткового возраста».

5

1.1 Особенности подросткового характера ………………………………………6

1.2 Общение и обособление в подростковом возрасте ………………………….7

Глава 2. Факторы одиночества ……………………………………………………8

2.1 Причины одиночества …………………………………………………………9

2.2 Памятка: «Способы и советы по борьбе с одиночеством ………………….10

Глава 3. Практическая работа…………………………………………………….12

Приложение………………………………………………………………………..11

Приложение…………………………………………………………………...…...14

Приложение………………………………………………………………………..17

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

Библиографический список…….………………………………………………...22

# Введение

По данным опроса, проведенного ВЦИОМ в январе 2018 г., одинокими себя чувствуют 6% опрошенных россиян. 41% опрошенных считают, что за последние пять лет вокруг них стало больше одиноких людей, 15% считают, что стало меньше.

**Актуальность темы для исследования.**

Одиночество – это 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. В рамках этого понятия различают два различных феномена — позитивное (уединённость) и негативное (изоляция) одиночество, однако чаще всего понятие одиночества имеет негативные коннотации.

Немаловажную роль играет восприятие одиночества самим человеком. Его можно использовать для работы над собой. Человеку со здоровой психикой и рассудком свободное одиночество должно служить для изменения себя в лучшую сторону, самосовершенствования.

В наиболее острой форме одиночество проявляется именно в подростковом возрасте, когда происходит познание собственной личности и связей с окружающим миром. Появление одиночек в среде подростков создаёт серьёзные проблемы, такие, как алкоголизм, наркомания и даже преступность.

Важно понимать, что одиноким нельзя назвать человека, который, мало взаимодействует с окружающими, не проявляет ни психологических, ни поведенческих реакций одиночества. Психологи утверждают, что степень испытываемого одиночества не связана с количеством лет, проведённых подростком вне контактов. Люди, всю жизнь живущие одни, иногда чувствуют себя менее одинокими, чем те, кому приходится часто общаться с окружающими.

**Объектом исследования** стало отношение подростков к социальному одиночеству.

**Цель исследования** – проанализировать субъективное отношение младших, средних и старших подростков к социальному одиночеству.

**Цель исследования –** составить и сравнить причины самых распространенных причин появления одиночества и выявления их среди учащихся МОУ гимназии №9.

**Достижение поставленной цели** исследования было благодаря решению следующих основных задач:

1) Ознакомление с теорией одиночества и его основными факторами.

2) Провести теоретический анализ и выявить влияние одиночества на подростка.

3)Установить зависимость проявления одиночества у подростков с изученными факторами.

4) Провести анкетирование учащихся с целью узнать их возраст и наличие признаков проявляющейся проблемы.

5) Выделить результаты исследования, распределить их по возрасту, составить графики самых распространенных причин проявления одиночества в каждой возрастной группе и пути решения данной проблемы.

6) Сделать вывод на основе полученных результатов.

**Методы исследования:**

1. Анализ
2. Описание
3. Объяснение
4. Метод анкетирования

**Гипотеза:** Основной пик одиночества у подростков приходится на средний возраст от 13 лет и выше. Оно становится более ярко выражено и именно в этот период, можно увидеть зарождающуюся проблему и предпринять меры по её устранению.

**Глава 1.** социального одиночества в структуре ценностных установок подросткового возраста».

В подростковом возрасте начинается этап формирования самосознания и собственного мировоззрения, этап принятия ответственных решений и этап человеческой близости, когда ценности дружбы, любви, могут быть первостепенными.

Одиночество у подростков выражается депрессивной или подавленной личностью, нередко избегающей социальных контактов, например той же дружбы и любви. Оно индивидуальное и поэтому уникальное в каждом отдельном случае. Психология одиночества сложна, так как оно является многогранным феноменом.

Данная проблема является очень серьёзной не только в настоящем, но и в будущем. По мнению психолога Дж.Олдри, подросткам необходимы дружеские связи, они помогают им учиться взаимодействовать, находить поддержку и понимание, а если у подростка сильно преобладает потребность в уединении, то это тревожный сигнал, так как это может привести к состоянию хронического одиночества.

Встает очень важный вопрос: как противостоять одиночеству и социальной изоляции?

Проблема одиночества часто поднимется на психологических консультациях и в психотерапии. Зачастую именно одиночество и та беспомощность перед лицом проблемы, которая заставляет человека чувствовать себя одиноким, приводит к депрессии и суицидальному поведению. Отдаленность и чувство одиночества проявляется во многих случаях, как последствие какого-либо эмоционального или физического насилия и помимо того самого одиночества и на его почве может зарождаться такое расстройство, как диссоциальное расстройство личности (т.е социопатия), которое выражается нарушением способности к поддержанию близких отношений, в отсутствии чувства вины и стыда, импульсивностью и агрессивностью.

**Чтобы ответить на вопрос, нужно не только изучить факторы одиночества, но и разобраться в особенностях подросткового характера.**

**1.1 Особенности подросткового характера.**

В подростковом возрасте начинают складываться и закрепляться черты характера. Разумеется, формирование характера не начинается и не заканчивается в этом возрасте. Известно, что характер формируется и изменяется в течение всей жизни человека. Но именно в этот период, чаще всего, закладываются основные нравственные ценности и цели человека, которые влияют на будущую профессию и деятельность.

Какие же черты характера являются более или менее типичными для подростка, какие особенности поведения свойственны ему, что с этой точки зрения отличает подростковый возраст, составляет его своеобразие?

Можно выделить несколько основных черт:

1. **Выраженное стремление к самостоятельности (Д. Б. Эльконина).**

Подросток отстаивает свои взгляды и суждения, добиваясь того, чтобы взрослые считались с его мнением. Он считает себя достаточно взрослым, претендует на то, чтобы окружающие относились к нему как к равному, причем не только на словах, но и на деле.

Переоценивая значение своих возросших возможностей, подростки приходят к убеждению, что они в сущности уже ничем (или почти ничем) не отличаются от взрослых людей. Отсюда и их стремление к самостоятельности и известной «независимости», отсюда — болезненное самолюбие и обидчивость, острая реакция на попытки взрослых недооценивать их права и интересы.

1. **Процесс развития, самопознания (Э. Шпрангер).**

Происходит осознание своей индивидуальности. Подросток начинает сам активно и сознательно формировать и воспитывать себя, преодолевая усилием воли внутренние тревоги и кризисы.

На основе развития самосознания, появляется стремление к самовоспитанию. Подростки пытаются развить положительные качества, преодолеть отрицательные черты. Но сравнительно небольшой жизненный опыт и еще не сформированное мировоззрение нередко порождают противоречия.

1. **Юношеский максимализм (Бескомпромиссность).**

Выражается в безудержной погоне за своим воображаемым идеалом и завышенными требованиями к жизни в целом. Подростки начинают отрицать все ценности своих родителей и учителей, что может неизбежно привести ко многим ошибкам в жизни.

**1.2 Общение и обособление в подростковом возрасте**

В подростковом возрасте преобладает потребность в уединении. Поскольку только наедине с самим собой подросток может осмыслить происходящие с ним изменения.

Она проявляет свое действие наряду с потребностью в общении, а её реализация создает дополнительные возможности для развития и саморазвития личности, ее становления и социализации. Поэтому, если подростку необходимо обособление, не стоит беспокоиться, что это первый признак зарождающейся проблемы, ведь с одной стороны, одиночество обогащает внутренний мир, позволяя почувствовать уникальность своего существования, но с другой – может привести к поведенческим отклонениям, депрессии и суициду.

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, 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.

Потребность в общении со сверстниками, которых не могут заменить родители, возникает у детей очень рано и с возрастом усиливается. Уже у дошкольников отсутствие общества сверстников отрицательно сказывается на развитии коммуникативных способностей и самосознания.

Несмотря на распространенность мнения о том, что одиночество чаще всего испытывают люди пожилого возраста. Многие психологи (И.С. Кон, И.В.Дубровина, С.В.Кривцова и др.) считают это переживание специфическим свойством, появляющимся впервые в подростковом возрасте, в результате развития познавательной и эмоциональной сферы личности и перехода подростка на новый уровень самосознания.

**Но самое сложное – это выявить одиночество у подростка, так как на людях он ведёт себя, чаще всего, обычным образом.**

**Чтобы понять одиночество, и с чем оно связано, нужно разобраться в его факторах.**

**Глава 2. Факторы одиночества.**

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

**- Первая группа**

Это некоторые особенности данного возрастного периода. Прежде всего, это потребность подростка познать себя на уровне собственных требований к самому себе. Поэтому часто у подростков возникает чувство неуверенности, в том числе, что они не соответствуют избранному идеалу или общепринятой норме. Невозможность принять себя приводит подростков к выводу, что вряд ли кто-либо еще сможет понять и оценить всю глубину их внутреннего мира.

**- Вторая группа**

Это личностные особенности подростка: застенчивость, заниженная самооценка, завышенные требования к себе или другим, нереалистичные ожидания и своеобразные представления о любви и дружбе.

Имея низкую самооценку, одинокие подростки или пренебрегают тем, как их воспринимают и оценивают окружающие, или непременно стараются им понравиться.

Самооценка зависит от степени достижения целей, но тогда любая неудача должна повредить нашей самооценке? Однако в действительности влияние неудачи на самооценку является личным объяснением причины этой неудачи, ведь то, что мы думаем о себе, оказывает глубокое влияние на всю нашу жизнь.

**– Третья группа**

Это факторы, связанные с семьей подростка, в том числе с типом семейного воспитания. Частые конфликты, низкая культура общения, отсутствие уважения и доверия между членами семьи, физическое насилие, чрезмерные требования и контроль способствуют возникновению у ребенка восприятия себя как ненужного, «плохого» и недостойного любви человека. Таким образом, отчетливо видна прямая зависимость стиля семейного воспитания на формирование самооценки ребенка и как следствие на успешность или не успешность во всех сферах его жизни.

**2.1 Причины одиночества**

Проанализировав 3 группы факторов одиночества в подростковом возрасте, особенности подросткового характера, а так же дополнительную литературу и работы психологов, были выведены несколько основных причин проявления одиночества:

1. **Семья**

Семья играет большую роль в жизни подростка. Именно с семьи начинают закладываться основные нравственные ценности, и именно семья помогает ребёнку встать на путь поиска себя. В подростковом возрасте, семья сохраняет своё значение, как источник эмоционального тепла и поддержки. Если в семье ребенка ненормальные отношения, частые скандалы, он уже заранее убежден, что общение не приведет ни к чему хорошему и намеренно избегает его.

Это приводит к тому, что у ребенка формируется заниженная самооценка, он не верит ни в себя, ни в других.

1. **Завышенные требования к себе или другим людям.**

Зачастую именно из-за завышенных требований, подросток начинает отстраняться от коллектива или сверстников.

1. **Неполноценное общение со сверстниками.**

Как уже упоминалась ранее, дружеские связи, помогают подростку учиться взаимодействовать, находить поддержку и понимание. Неполноценное общение со сверстниками зачастую может сопровождаться не только неуверенностью в себе, но и в полном отторжении и отказу, как от дружбы, так и от любови.

Подростки остро реагируют на критику и замечания, и это также приводит к уединению и отказу от общения.

1. **Личные переживания и внешние факторы.**

Например, к личным переживаниям может относиться возрастной кризис самооценки. Подросткам свойственно постоянно оценивать и анализировать себя, порой предъявляя завышенные требования. К внешним факторам может относиться смена места жительства, переход в другую школу и потеря друга.

**Приложение спустить**

**2.2 Памятка: «Способы и советы по борьбе с одиночеством».**

Многие подростки проходят через периоды чудовищного одиночества, неуверенности и беззащитности. Однако в некоторых случаях гнетущее чувство одиночества упорно не хочет отступать, и кажется, что конца ему не будет. Подростки сталкиваются с так называемым хроническим одиночеством. Одни без проблем с этим справляются, другим же необходима помощь. Чем же можно помочь и какие советы можно взять во внимание подростку?

1. **Необходимо проанализировать причину своего одиночества.**

Определить свои самые серьезные проблемы как можно точнее. Во многих случаях, именно благодаря самоанализу, можно без помощи психологов выдвинуть гипотезу и преодолеть проблему.

1. **Отвлечься при помощи умственной, физической или творческой деятельности.**

Как говорилось выше, подросткам свойственны процессы самопознания и саморазвития. Благодаря любимому делу, можно без проблем отвлечься от данной проблемы, а порой даже с лёгкостью от неё избавиться.

1. **Попробовать найти новые способы знакомства.**

Если суть проблемы кроется лишь в том, что не ладятся отношения с одноклассниками – это не повод опускать руки. Друзей можно найти где угодно, помимо класса. Например, в кружках по интересам или даже на улице.

1. **Обратиться к психологу или к старшим за советом.**

Порой не все подростки умеют трезво оценивать ситуацию и проводить самоанализ. Им необходима помощь, за которой можно обратиться к близким людям или специалисту. Они всегда помогут советом и объяснят причину возникновения проблемы.

1. **Побороть в себе застенчивость.**

Застенчивость в человеке закрывает его истинный образ, он постоянно замкнут. Стеснение способно спрятать лучшие качества человека. С этим качеством необходимо распрощаться, ведь именно из-за него подросток не может самовыражаться и постоянно сомневается в себе.

**Глава 3. Практическая работа**

Было проведено анкетирование среди учащихся, поделенных в дальнейшем на три возрастные категории: **Младшие подростки:** 11-12 (I категория). **Средние подростки:** 13-14- лет (II категория). **Старшие подростки:** 15-16 лет (III категория). В общей сложности было опрошено 84 человека.

**Первый опрос** заключался в том, чтобы **узнать отношение подростков к одиночеству и выявить зарождающуюся проблему**. Хочется заметить, что отношение некоторых к данной проблеме бывает несерьёзно, а есть те, кто сразу подмечает, если их близкий человек находится в таком состоянии.

Вопрос: «Чувствуете ли вы себя одиноким?»

Варианты ответа: 1. «Да»,

2. «Нет»,

3. «Иногда».

\* Только **один вариант** ответа

На основе опроса была составлена диаграмма:

«Да» -5 человек (18%).

«Нет» -15 человек (54%).

«Иногда» - 8 человек (28%).

«Да» - 6 человек (21%).

«Нет» - 10 человек (36%).

«Иногда» - 12 человек (43%) .

«Да» - 4 человека (15%).

«Нет» -11 человек (39%).

«Иногда» - 13 человек (46%).

**Вывод на основе опроса**: На основе диаграммы подтвердилась моя гипотеза.

Младшие подростки до 13 лет (I категория), не испытывают одиночество, больше половины процентов приходится на «нет», т.е 54% . Это связано с тем, что дети в данный момент только учатся дружить и находить себе близких по духу или интересам. Одиночество, практически, не играет большую роль в данный период.

Но очень сильно заметно изменение после 13 лет: средние подростки (II категория). Происходит сильный скачок в ответе «Иногда» (на 15%). Так же возрос показатель ответа «Да» (на 3 %). Уменьшился показатель ответа «Нет» (на 18%).

Именно на данную категорию подростков стоит обращать наибольшее внимание. Во многом, это поможет предотвратить зарождающуюся проблему.

В III категории так же заметны изменения. Уменьшился показатель ответа «Да» (на 6%). Увеличился показатель ответа «Нет» (на 3%). И увеличился показатель ответа «Иногда» (на 3%). Из этого можно сделать вывод, что подросткам, относящимся к данной категории, уже становится намного легче преодолеть одиночество.

Но, не смотря на это, проблема так же существует.

**Второй опрос** заключался в том, чтобы **узнать** **причины, которые, по мнению подростков, играют наибольшую роль в появлении одиночества**.

Вопрос: « Как Вы думаете, почему подростки чувствуют себя одиноко?»

Варианты ответа: 1. « Не хватает поддержки, мало внимания, человек сам по себе скромный» (подразумевает **личные переживания)**

2. «Нет друзей и должного общения со сверстниками» (подразумевает **неполноценное общение со сверстниками**)

3. « Человек слишком много требует от окружающих его людей и даже от самого себя» (подразумевает **завышенные требования к себе или к другим людям**).

4. «Ссоры в семье, нехватка внимания со стороны родителей» (подразумевает **семью**).

\* Можно было выбрать **два варианта** ответа.

На основе опроса была составлена диаграмма:

1. «Личные переживания» - 14 (34%).
2. «Неполноценное общение со сверстниками» - 8 (20%).
3. «Завышенные требования к себе или к другим людям» - 16 (39%).
4. «Семья» - 3 (7%).

**( Интересный факт: 1 и 3 чаще всего шли вместе).**

Анализ:

Подростки I категории считают, что **наиболее значимыми** причинами являются: **личные переживания и завышенные требования к себе или к другим людям.**

**Наименее значимыми** являются: **неполноценное общение со сверстниками и семья.**

1. «Личные переживания» - 16(27%).
2. «Неполноценное общение со сверстниками» -13(22%).
3. «Завышенные требования к себе или к другим людям» -9 (16%).
4. «Семья» - 22 (37%).

**( Интересный факт: 1 и 4 чаще всего шли вместе).**

Анализ:

Заметны сильные изменения. Подростки данной категории считают **наиболее значимым** не только **личные переживания,** но и **семью**. Не меньшую роль играет **неполноценное общение со сверстниками.**

**Наименее значимым** являются **завышенные требования к себе или к другим людям.**

1. «Личные переживания» - 19(37%).
2. «Неполноценное общение со сверстниками» - 10(20%).
3. «Завышенные требования к себе или к другим» -3(6%).
4. «Семья» - 19(37%).

**( Интересный факт: 1 и 4 чаще всего идут вместе).**

Анализ:

В III категории изменений практически нет.

**Большое значение** играют **личные переживания** и **семья**.

Не менее важным так же остаётся **неполноценное общение со сверстниками.**

**Вывод на основе опроса**: Во всех трёх категориях подростки считают основная причина одиночества – это **личные переживания**. И на то есть своё объяснение.

Действительно, именно с отсутствием поддержки и понимания, появляется неуверенность в себе, а от этого и следствие – низкая самооценка, неуверенность в себе и замкнутость.

После 13 лет (II и III категория), подростки считают, что большое влияние на них оказывает семья. И именно конфликты в ней могут очень негативно повлиять на ребёнка.

Возрастает потребность в общении со сверстниками. Это так же доказывает мнение о том, что практически всем подросткам нужны друзья или человек, который смог бы понять и при необходимости помочь.

**Третий опрос** нужен для того, чтобы определить, **как, по мнению подростков можно бороться с данной проблемой.**

Вопрос: «Что необходимо делать чтобы избежать/ побороть одиночество?»

Варианты ответа: 1. « Найти друзей/начать общаться »,

2. « Найти себя в каком-либо деле»,

3. « Обратиться за помощью к старшим»,

4. « Побороть личные переживания/стеснительность или застенчивость»,

5. « Не знаю. /Для меня эта проблема неразрешима».

На основе опроса была составлена диаграмма:

1. « Найти друзей/начать общаться » - 15(42%).
2. « Найти себя в каком-либо деле» - 7(20%).
3. « Обратиться за помощью к старшим» - 9(26%).
4. « Побороть личные переживания/стеснительность или застенчивость» - 2 (6%)
5. « Не знаю. /Для меня эта проблема неразрешима» - 2(6%).

**( Интересный факт: 1 и 3 чаще всего идут вместе).**

Анализ:

**Большинство подростков I категории считают**, **что можно справиться с проблемой, если одинокие люди будут** **искать друзей и постараются начать общаться.**

Так же **большую роль в данной категории играют старшие**. Совет от взрослых будет очень ценен в данном возрасте.

**Присутствует** мнение о **стремлении к самореализации**. Подростки считают, что нужно стараться активно учувствовать в какой-либо деятельности.

В данной категории **единицы считают**, что одиночество **можно преодолеть путём борьбы с личными переживаниями.**

И практически **все опрошенные**, за исключением единиц, **считают, что данная проблема разрешима.**

1. « Найти друзей/начать общаться » - 13(25%).
2. « Найти себя в каком-либо деле» - 18(34%).
3. « Обратиться за помощью к старшим» - 2(4%)
4. « Побороть личные переживания/стеснительность или застенчивость» -17(32%).
5. « Не знаю. /Для меня эта проблема неразрешима» - 3(6%).

**( Интересный факт: 2 и 4 чаще всего идут вместе).**

Анализ:

**Большинство подростков II категории, считают, что преодолеть одиночество можно, если найти себя в каком-либо деле, а так же побороть личные переживания.**

**Присутствует** мнение о том, что нужно **найти друзей и начать общаться.**

**Единицы считают,** что необходимо **обратиться за помощью к старшим и, что проблема социальной изоляции неразрешима.**

1. « Найти друзей/начать общаться » - 18(38%).
2. « Найти себя в каком-либо деле» - 14(29%).
3. « Обратиться за помощью к старшим» - 0 (0%).
4. « Побороть личные переживания/стеснительность или застенчивость» -16(33%).
5. « Не знаю. /Для меня эта проблема неразрешима» - 0 (0%).

**(Интересный факт: 1 и 4 чаще всего идут вместе).**

Анализ:

Заметны значительные изменения.

**Большинство подростков данной категории считают, что преодолеть одиночество можно, если найти друзей и начать общаться, побороть личные переживания и** **найти себя в каком-либо деле.**

**Никто не считает,** что необходимо обращаться за помощью к старшим.

**И все опрошенные** данной категории **считают, что проблема разрешима.**

**Вывод на основе опроса:**

Таким образом,на основе выше сказанного мы подтвердили ……. социального одиночества в структуре ценностных установок подросткового возраста».

большинство подростков считает, что преодоление проблемы заключается в том, **что необходимо начать общаться и найти друзей**. Психологи обосновывают это тем, что подсознательно, подростки понимают, что друзья помогут избавиться от одиночества и поддержат в любой ситуации и новых начинаниях. **А заняв себя каким-либо делом,** подросток научится видеть в себе скрытые таланты и это поможет поднять его самооценку и уверенность в себе.

Но, к сожалению, после 13 лет у подростков падает потребность в совете и помощи от старших. Но почему? Неужели взрослые теряют свой авторитет в глазах подрастающего поколения? На то есть своя причина. Если вспомнить тему: «особенности подросткового характера», то сразу можно получить ответ. Самым первым и важным пунктом является «стремление к самостоятельности». Подростки учатся решать свои проблемы, не прибегая за помощью к старшим и это не всегда плохо. Во многом это может помочь в воспитании характера и приобретении той самой утраченной уверенности в себе.

**Заключение**

Подростковый возраст - важный и трудный этап в жизни каждого человека, время выборов, которое во многом определяет всю последующую судьбу. У ребенка возникает острое ощущение, что ему открывается много нового в жизни, во взаимоотношениях людей, в самом себе. Этот этап включает в себя массу проблем, с которыми сталкиваются подростки, а именно неуверенность в себе, непонимание среди окружающих, проблемы с родителями и **одиночество.**

Почти что каждый подросток проходит через периоды одиночества, неуверенности и беззащитности. Усугубляется это еще и страхом, что подросток считает, что навсегда останется один.

Для формирования социально устойчивой, социально самостоятельной, ответственной, мобильной личности современный подросток должен пройти процесс социализации полностью, не останавливаясь на определенном этапе и не замыкаясь в себе. Иначе подросток может столкнуться с такими, еще более, серьезными проблемами как: алкоголизм, наркомания, депрессия, попытки суицида. Поэтому подросток нуждается в постоянно поддержке не только взрослых, но и друзей.

Многие психологи отмечают, что именно отсутствие понимания, понимающего человека является причиной возникновения чувства одиночества. Это было видно и на диаграмме, которая была составлена на основе опроса.

Для решения этой проблемы исследователи советуют родителям сохранять взаимопонимания в семье, а подростку формировать позитивное мышление и способность к адекватной самооценке и критической оценке действий.

**Библиографический список.**

1. Михалец Ирина Викторовна, доктор наук, доцент, преподаватель. / [Электронный ресурс] /https://novainfo.ru/article/5860
2. Форум 2014/ Психологические науки Социально-психологические аспекты развития личности в образовательном пространстве/ проблема одиночества/ [Электронный ресурс] /https://scienceforum.ru/2014/article/2014004827

Список использованной литературы:

Снайдер Д. Курс выживания для подростков. М.: Ровесник, 2007

Кон И.С. Психология ранней юности. М., 2003

Мид М. Одиночество, самостоятельность и взаимозависимость в контексте американской культуры / Лабиринты одиночества. М., 2002

1. Наталья Генералова/Причины одиночества у подростков/[Электронный ресурс] / http://pedsovet.su/publ/164-1-0-4952
2. Грецов А.Г. Практическая психология для подростков и родителей. -СПб.: Питер, 2006.
3. /Особенности характера в подростковом возрасте/[Электронный ресурс]/ https://studbooks.net/710930/psihologiya/osobennosti\_haraktera\_podrostkovom\_vozraste
4. /Как справиться с одиночеством/советы/[Электронный ресурс]/ http://podrostok.68edu.ru/?p=1120
5. В.Киселева/Подростковое одиночество: причины и последствия//[Электронный ресурс]/ http://sh33.oskoluno.ru/site/docs/odinochestvo.pdf
6. Светлана Нефедкина, психолог/Одиночество детей и подростков/[Электронный ресурс]/ https://psychologyjournal.ru/stories/odinochestvo/odinochestvo-detey-i-podrostkov/
7. Словарь русского языка: В 4-х т. / РАН, Ин-т лингвистич. исследований; Под ред. А. П. Евгеньевой. — 4-е изд., стер. — М.: Рус. яз.; Полиграфресурсы, 1999Значение слова «одиночество» /[Электронный ресурс]/ https://kartaslov.ru/значение-слова/одиночество
8. Сущность одиночества/[Электронный ресурс]/ http://diplomba.ru/work/109026