

Тема: Влияние стиля семейного воспитания  
на чувство одиночества в подростковом возрасте

Автор: Важнова Елизавета Евгеньевна,  
МАОУ «Лицей №200», 10 «А» класс,  
Центральный округ

Консультант проекта:  
**Соколова Татьяна Анатольевна,**  
педагог-психолог высшей квалификационной категории  
Контактный телефон руководителя: 8(913)735-25-48

г. Новосибирск, 2023 год

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| Введение .....  | 5  |
| Глава 1. Теоретические основы изучения проблемы одиночества в психологической литературе.....   | 7  |
| 1.1 История исследования феномена одиночества в зарубежной и отечественной психологии.....  | 7  |
| 1.2. Сущность и определение понятия одиночество.....  | 9  |
| 1.3. Классификация типов одиночества.....   | 10 |
| Глава 2. Изучение взаимосвязи чувства одиночества у подростков со стилем семейного воспитания .....   | 11 |
| 2.1 Проблема одиночества в подростковом возрасте.....   | 11 |
| 2.2.Причины подросткового одиночества.....  | 12 |
| 2.3. Рекомендации по преодолению чувства одиночества в подростковом возрасте.....   | 13 |
| 2.4.Типы семейных взаимоотношений и их роль в возникновении чувства одиночества.....  | 15 |
| 2.5. Оптимизация детско-родительских отношений.....   | 17 |
| Глава 3.Практическая часть. Исследование влияния стиля семейного воспитания на глубину переживания чувства одиночества в подростковом возрасте..... | 18 |
| Заключение .....  | 22 |
| Список использованных источников и литературы.....  | 25 |
| Приложение 1 .....  | 26 |
| Приложение 2 .....  | 29 |
| Приложение 3 .....  | 30 |
| Приложение 4 .....  | 31 |

## Паспорт проекта

**1. Название проекта:** ««Влияние стиля семейного воспитания на чувство одиночества в подростковом возрасте»»

**2. Разработчики проекта:** Важнова Елизавета Евгеньевна

**3. Класс:** 10 «А»

**4. Название учреждения, где выполнялся проект:** Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей №200» г. Новосибирска

**5. Предметная область:** обществознание, психология

**6. Время разработки проекта:** сентябрь 2022г. – февраль 2023г.

**7. Проблема проекта:** влияют ли на чувство одиночества в подростковом возрасте нарушения в семейном воспитании.

**8. Цель проекта:** изучить влияние стиля семейного воспитания на глубину переживания чувства одиночества в подростковом возрасте.

**Задачи проекта:**

- Изучить проблему одиночества в зарубежной и отечественной психологии, классификацию ее типов и видов.
- Рассмотреть сущность понятия «чувство одиночества в подростковом возрасте».
- Проанализировать типы семейных взаимоотношений и их влияние на возникновение чувства одиночества в подростковом возрасте.
- Провести диагностическое исследование взаимосвязи стиля семейного воспитания и глубины переживания одиночества у детей подросткового возраста.
- Разработать практические рекомендации по коррекции и устранению чувства одиночества в подростковом возрасте.

**9. Тип проекта:** поисковый, исследовательский

**10. Используемые технологии:** мультимедиа, создание печатной и электронной версии работы

**11. Форма продукта проекта:** мультимедийная презентация, памятка для родителей «Экологичное общение», чек-лист для подростков «Больше позитива».

**12. Содержание:** Проанализированы теоретические аспекты проблемы одиночества в психологической литературе, изучены особенности, причины данного состояния в подростковом возрасте. Рассмотрены типы семейных взаимоотношений и их роль в возникновении чувства одиночества. Экспериментально доказано, что нарушения воспитания и взаимоотношений в семьях влияют на глубину переживания чувства одиночества в подростковом возрасте, более всего эта проблема выражена в индифферентных и авторитарных семьях, в авторитетных и либеральных семьях чувство одиночества практически не наблюдается.

**13. Исследование:** Изучение взаимосвязи стиля семейного воспитания и глубины переживания одиночества у детей подросткового возраста.

**14. Область применения результата проекта:**

-Учебная (уроки обществознания, биологии и психологии)

- Внеклассная работа (родительские собрания, классные часы, по данной теме)
- Социальная (сотрудничество, помощь психологам и социальным педагогам, в рамках проведения профилактики и просвещения лицеистов)

**15.Результативность:** Цель достигнута, задачи решены, гипотеза подтверждена. Работа над проектом принесла новые знания, сформировала практические навыки в исследовательской деятельности. Полученные данные могут быть использованы для подготовки и проведения классного часа, родительского собрания, при планировании профилактической работы в учебно-воспитательном процессе общеобразовательного учреждения. Разработанные практические рекомендации, окажут помощь в установке доверительных внутрисемейных отношений. Созданный чек-лист поможет минимизировать негативные проявления одиночества у подростков.

## Введение

«Одиночество отнюдь не редкость,  
не какой-то необычный случай,  
напротив, оно всегда было и остается главным  
и неизбежным испытанием в жизни человека»

Т. Вульф

Одиночество – одна из самых сложных для современного человека психологических проблем, одно из наименее разработанных социальных понятий. Находясь в этом состоянии, человек испытывает критический недостаток в общении и понимании со стороны социума, переживает тяжелый психологический кризис.

В наиболее острой форме одиночество проявляется в подростковом возрасте, когда происходит поиск собственной идентичности и связей с окружающим миром. Социальная ситуация сегодняшнего дня добавляет предельно нестабильную систему, на фоне которой происходит изменение подростковой субкультуры.

Данный феномен может быть как психологическим стабилизатором, так и дестабилизатором эмоциональных реакций. Благодаря данному феномену подросток учится быть независимым от постоянного социального подкрепления. В то же время одиночество затрудняет общение, препятствует установлению интимно-личностных отношений, полноценных доверительных контактов, формирует негативный тип самовосприятия и может привести к ощущению психологического надрыва, душевного нездоровья.

Отношения с родителями в подростковом возрасте переходят на новый уровень, сочетая в себе потребность в автономии и в то же время потребность чувствовать связь с семьей, участвовать в происходящих событиях.

Дисгармоничные отношения в семье, неуравновешенность родительских чувств, эмоциональная холодность, недостаток родительского внимания, способствуют возникновению у ребенка чувства одиночества, которое может стать препятствием для личностного развития, социальной адаптации в обществе.

Если ребенок не находит поддержки и понимания во взаимоотношениях с взрослыми, то он обращается к таким же сверстникам, которых «не поняли» окружающие. Одиноким среди взрослых и сверстников подросток может попасть в асоциальную группу, где попытается реализовать свое стремление к самостоятельности.

Актуальность настоящего исследования очевидна, зная особенности переживания одиночества в подростковом возрасте, механизмы семейных взаимоотношений можно разработать формы воздействия на подростка, предотвращающие деструктивное поведение.

Меня эта тема очень заинтересовала, потому, что по собственному опыту я знаю, как трудно порой бывает человеку справляться с собственными проблемами в одиночку! Как тяжело переживать это чувство непонимания окружающими при отсутствии положительных эмоциональных связей, в которых очень нуждаешься.

Изучению проблемы одиночества уделяется большое внимание, появляются новые работы изучающие сущность, причины его появления и воздействия, но исследований, в которых бы рассматривалось переживание одиночества подростками в соответствии с типом семейного воспитания – недостаточно.

Исходя из вышесказанного, мы определили цель нашего исследования.

**Цель исследования** – изучить влияние стиля семейного воспитания на глубину переживания чувства одиночества в подростковом возрасте.

**Объект исследования** – учащиеся подросткового возраста с проявлением чувства одиночества.

**Предмет исследования** – стили семейного воспитания, влияющие на глубину переживания одиночества в подростковом возрасте.

### **Задачи:**

1. Изучить проблему одиночества в зарубежной и отечественной психологии, классификацию ее типов и видов.
2. Рассмотреть сущность понятия «чувство одиночества в подростковом возрасте».
3. Проанализировать типы семейных взаимоотношений и их влияние на возникновение чувства одиночества в подростковом возрасте.
4. Провести диагностическое исследование взаимосвязи стиля семейного воспитания и глубины переживания одиночества у детей подросткового возраста.
5. Разработать практические рекомендации по коррекции и устранению чувства одиночества в подростковом возрасте.

### **Гипотеза:**

Подростки, с глубоким переживанием одиночества чаще всего воспитываются в семьях с нарушениями в детско-родительских отношениях.

### **Методы:**

- теоретический анализ литературы
- психологическая диагностика
- сравнительный анализ

### **Этапы исследования:**

- Постановка целей, задач исследования.
- Анализ литературы по заявленной теме.
- Выдвижение гипотез и обоснование методов исследования
- Проведение исследования:
  - Выявление у испытуемых глубины переживания чувства одиночества.
  - Определение типа семейного отношения в семьях подростков.
  - Нахождение взаимосвязи между глубиной переживания одиночества подростка и особенностями детско-родительских внутрисемейных отношений.

- Обработка полученных результатов, формулирование выводов.
- Разработка буклет для родителей по результатам исследования, для подростков - создание чек листа по выработке способов преодоления чувства одиночества.

**Практическая значимость** проекта заключается в том, что выводы и результаты работы могут быть использованы для подготовки и проведения классного часа, родительского собрания, при планировании профилактической работы в учебно-воспитательном процессе общеобразовательного учреждения. Разработанные нами практические рекомендации, окажут помощь в корректировке воспитательных методов родителей, в установке доверительных внутрисемейных отношений (Приложение 3). Созданный чек-лист поможет минимизировать негативные проявления одиночества у подростков (Приложение 4).

# Глава 1. Теоретические основы изучения проблемы одиночества в психологической литературе

## 1.1 История исследования феномена одиночества в зарубежной и отечественной психологии

В истории философско-психологической идеи явление одиночества рассматривались двояко. Проблема одиночества многогранна и неординарна, включает в себя негативные и позитивные аспекты: взгляд с негативной стороны заключается как разрушительное воздействие на личность, с позитивной - является немаловажным периодом в саморазвитии индивида.

В древние времена, когда само существование людей было сугубо общинным, мы находим три основные формы одиночества:

Обряды и ритуалы, так называемое воспитание одиночеством. Одиночество здесь - необходимое условие становления личности и не несёт в себе трагической окраски.

Наказание одиночеством - изгнание. Собственно, на всех уровнях развития общества не было большего наказания, чем насильственная социальная изоляция.

Добровольное уединение - отшельничество. Цель такого уединения - самосовершенствование, преодоление плотского начала духовным.

В средневековье христианство вытеснило языческие верования и обряды. Основой средневекового менталитета стало христианское сознание. Одиночество принимает форму разговора с богом. Человек постепенно осознаёт свою связь с родом людским, а также всю катастрофичность для себя её утраты. Однако в средние века существовал и противоположный, светский взгляд на одиночество. Здесь одиночество воспевается как источник вдохновения, свободы, радости. Эту линию развили романтики. Именно с расцветом романтизма появился интерес к одиночеству как социально-психологическому феномену.

Наибольшую известность среди психологических исследований получили подходы к пониманию одиночества зарубежных авторов:

1) Психоаналитический подход (Э.Фромм, Ф.Рейхман) расценивал одиночество как состояние отрицательное, уходящее корнями в детство.

2) Человеко-центрированный подход (К. Роджерс) говорил о том, что одиночество вызвано текущими влияниями, которые испытывает личность. Одиночество - это проявление слабой приспособляемости личности, а причина его - несоответствие представлений человека о собственном «Я».

3) Социально-психологический подход (З. Бауман, Р. Рисмен) возлагал ответственность за возникновение одиночества на общество, в котором наблюдаются ослабление связей в первичной группе; увеличение семейной и социальной мобильности.

5) Когнитивный подход считал, что одиночество возникает в случае осознания человеком разногласий между желаемым и достигнутым уровнем собственных социальных контактов.



б) Экзистенциальная психология (И. Ялом, К. Мустакас) разделял «суету одиночества» и истинное одиночество. Первое определяется как комплекс защитных механизмов, выражающихся в «активности ради активности» вместе с другими людьми. Истинное же одиночество исходит из осознания «реальности одинокого существования».

В отечественной психологии, по сравнению с зарубежной, проблема одиночества как самостоятельная затрагивалась редко. Отдельные работы появились в конце 20 века. Можно выделить две точки зрения на проблему одиночества в современной психологической литературе.

Первая из них восходит к «советскому» пониманию одиночества как состоянию, «противоречащему самой сути человека как существа общественного». В одиночестве высвечивается опустошенность внутреннего мира человека. Многие психологи (Р.С. Немов, Б. Ананьев и др.) связывают одиночество с «неблагоприятными эмоциональными переживаниями, деструктивно влияющими на личность». [9]

Вторая точка зрения провозглашает амбивалентное отношение к одиночеству. С одной стороны признаётся трагичность одиночества, с другой подчёркиваются возможности, которые открывает для становления человека уединение, разговор с собой [Кузнецов, 1997].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что развитие представлений об одиночестве имеет глубокую историю, в которой запечатлены все вехи становления данного феномена, особенности развития и влияния на людей.

Существует множество различных подходов к изучению состояния одиночества. Каждый из них изучает его, основываясь на особенностях присущих данному направлению в психологии.

## **1.2. Сущность и определение понятия одиночество**

В настоящее время не существует единого мнения о том, что же такое одиночество. Чем же оно является: явлением, состоянием, чувством, переживанием или проблемой? Основной вопрос, поставленный, при анализе существующих теоретических представлений об одиночестве сводится к тому: является ли одиночество чувством, психическим состоянием или его следует рассматривать как специфическую совокупность условий жизни индивида, ограничивающего свое общение с социальной средой.

В психологических словарях одиночество объясняется «социально-психологическим явлением, эмоциональным состоянием человека, связанным 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 (уединенность) и негативное (изоляция) одиночество, однако чаще всего понятие одиночества имеет негативное значение». [3]

Состояние одиночества – это утрата человеком внутреннего единства и внешнего согласия с миром, что влечет за собой нарушение гармонии между ожидаемым и получаемым качеством необходимого социального общения.

Состояние одиночества индивида имеет ряд таких модальностей, которые могут изменяться от обычного своего проявления до сложных патологий, и может сопровождаться другими психическими явлениями: тревожностью, безразличием, депрессией. [2]

В своей работе мы будем опираться на определение одиночества С.Г. Корчагиной: «как психическое состояние человека, отражающее переживание своей отдельности, субъективной невозможности или нежелания чувствовать адекватный отклик, принятие и признание себя другими людьми». Так как в дальнейшей работе для исследования чувства одиночества мы будем использовать ее опросник «Одиночество». [6]

Таким образом, рассматривая феномен одиночества в целом можно выделить позитивное и негативное влияние на личность. Уединение является позитивной формой одиночества т.к. способствует саморазвитию, снижению уровня психической напряженности. Другие формы одиночества могут негативно сказаться на психическом состоянии подростка.

### **1.3. Классификация типов одиночества**

В литературе по проблеме одиночества высказано много всевозможных предположений о типологиях этого состояния. Различия между типологиями проводятся по трем основным измерениям, касающимся оценки индивидом его социального положения, типа испытываемого им дефицита социальных отношений и временной перспективы, связанной с одиночеством.

Существуют различные классификации типов и видов одиночества, которые складывают общее представление о данном состоянии.

По временной протяженности одиночество может быть:

- Эпизодическим (какое-то небольшое количество времени);
- Хроническим (обособление в течение длительного времени; подросток страдает от своего обособления).

По происхождению:

- Вынужденным (человек не по воле находится в состоянии одиночества);
- Добровольным (человек сам хочет испытать одиночество).

Д. Янг выдвигал три типа одиночества. [8]

– «хроническое одиночество: в течение продолжительного промежутка времени человек не может определить удовлетворяющие его социальные взаимосвязи;

– переходящее одиночество: относится к временным приступам возникновения чувства одиночества, длится не продолжительное время и как правило не оставляет негативных последствий;

– ситуативное одиночество: возникает в период стрессовых моментов в жизни человека, приводит к изменению привычной реальности, но в большинстве случаев имеет кратковременный период».

Корчагина С.Г. выделяет так же «три вида одиночества» [6]

– отчуждающее одиночество связано с доминирующим действием механизмов обособления в психологической структуре личности, крайней

формой которых выступает отчуждение: от других людей, норм, ценностей, определенной группы, мира в целом;

– диффузное одиночество возникает в стремлении идентифицировать себя с другими людьми, человек уходит от собственного «Я», останавливает личностный рост и развитие;

– диссоциированное одиночество выражается в совокупности процессов идентификации и отчуждения, человек внутренне разделен на «хорошего себя» и «плохого себя». Идентифицируя себя с хорошими качествами объекта, человек на этом фоне обнаруживает негативный облик самого себя, в результате происходит резкое отчуждение».

На основе исследований Е.Е. Роговой, направленных на поиск связей между чувством одиночества и асоциальным поведением подростков были выявлены виды одиночества:

1. Временное одиночество - кратковременные приступы одиночества;

2. Постоянное одиночество развивается тогда, когда индивид в течение длительного времени не может установить удовлетворяющие его психосоциальные связи;

3. Эмоциональное одиночество - результат отсутствия тесной привязанности к какому-либо лицу или разрыва подобных эмоциональных связей.

4. Поведенческое одиночество проявляется при конфликте, потере связи с окружающими, отсутствии доступного круга социального общения. Такое одиночество может иметь как активную (избегание), так и пассивную форму.

5. Когнитивное одиночество - состояние, испытываемое человеком в результате осознания им ситуации собственной депривации (внутреннее ощущение одиночества, опустошенности) . [1]

Таким образом, можно сделать вывод о том, что существуют различные классификации типов и видов одиночества, которые складывают общее представление о данном состоянии.

## **Глава 2. Изучение взаимосвязи чувства одиночества у подростков со стилем семейного воспитания**

### **2.1 Проблема одиночества в подростковом возрасте**

Признавая существование и психологическую наполненность подросткового одиночества, нужно отметить, что каким бы ни были пути подростка, приводящие его к одиночеству, важнее то, как он сам воспринимает это свое состояние и как он его использует.

Существует несколько взглядов на подростковое одиночество.

Первый из них - отрицание самого факта наличия этого состояния у подростков как особенности возраста. С этой точкой зрения трудно согласиться.

Следующий взгляд на одиночество подростков признает его как явление социальное по своей сути и поверхностное, несерьезное по природе (якобы обособление и отчуждение в этом возрасте не являются внутренними,

личностными психологическими процессами, а некоторыми характеристиками подросткового социального отношения к жизни).

Третья точка зрения, принадлежит И.С. Кону. Он рассматривает одиночество подростка как нормальное состояние, присущее этому возрасту, отмечает серьезность, даже драматичность этого переживания. «Вместе с осознанием своей уникальности, неповторимости, непохожести на других приходит чувство одиночества. Юношеское «я» еще неопределенно, расплывчато, диффузно, оно нередко переживается как смутное беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которую чем-то необходимо заполнить. Отсюда растет потребность в общении и одновременно повышается избирательность в нем, потребность в уединении». [5]

Почти каждый подросток проходит через периоды одиночества, неуверенности и незащищенности. Усугубляется это еще и страхом, что обучающийся считает, что он один во всем классе, во всей школе, во всей вселенной. Ему кажется, что он отделен от всех невидимой стеной, что его окружает непроницаемое облако. И никто его не понимает. Он завидует некоторым сверстникам, которые на первый взгляд никогда не сталкивались и никогда не столкнулись с данной проблемой.

Состояние одиночества у подростка часто сопровождается чувством собственной некомпетентности, ненужности, неуверенности в себе, низким уровнем самоуважения, склонностью к психической изоляции, уходом от действительности в мир мечты, повышенной конфликтностью.

Подросток нуждается в постоянно поддержке не только взрослых, но и друзей. Он ищет, кто бы мог стать для него опорой, с кем бы он мог делиться всеми своими секретами. Главная причина этого стремления является желание найти того, кто тебя понимает. Многие исследователи отмечают, что именно отсутствие понимания, понимающего человека является причиной возникновения чувства одиночества.

Характеризуя одиночество как психологическое состояние, следует сказать о том, что оно связано, прежде всего, с осознанием и переживанием человеком своей обособленности и отдаленности от других людей. Болезненным переживанием одиночества становится в том случае, если человек начинает воспринимать свою отдаленность от других как отсутствие связей с людьми и миром, недостаток общения, внимания, любви, человеческого тепла. Подростки, переживающие такое одиночество, чувствуют себя оторванными от окружающих, испытывая при этом грусть, печаль, обиду, а иногда и страх. По ряду разных причин такие подростки не всегда сами активно ищут друзей или стремятся к общению, но, остро нуждаясь в нём, бывают вовлечены в негативные или даже асоциальные группы. Или наоборот, всячески избегают его, что так же может завести в опасный тупик.

## **2.2.Причины подросткового одиночества**

Исследователи выделяют ряд личностных, социальных, ситуативных факторов, способствующих возникновению одиночества.

Основными причинами одиночества у подростков являются:

- Неполноценное общение со сверстниками, непринятие в социальную группу или группу по интересам, отсутствие людей, разделяющих интересы, потребности и увлечения ребенка. Часто возникает из-за недостаточных коммуникативных умений, умения слушать и сопереживать другим людям.
- Возрастной кризис идентичности. Ребенок должен найти баланс между обособлением ("Я") и отождествлением (с другими, обществом). Если происходит преобладание отождествления, то ребенок теряет свое "Я" и чувствует свою никчемность; если преобладает обособление, то бывает трудно или невозможно построить отношения с другими людьми.
- Возрастной кризис самооценки. Подросткам свойственно постоянно оценивать и анализировать себя, порой предъявляя повышенные требования. Помимо этого они остро реагируют на критику и замечания, что также приводит к уединению и отказу от общения.
- Завышенные требования к другим людям, которые не достойны общения с подростком, слишком низко развиты, бедны и т.п.
- Нереалистичные представления о дружбе, взаимоотношениях между людьми, о любви.
- Внешние социальные факторы: смена места жительства, переход в другую школу, потеря друга, отсутствие круга знакомств (ребенок не посещает кружки и секции, у него нет увлечений).
- Пример семьи. Если в семье ребенка ненормальные отношения, частые скандалы, физическое насилие и т.п., ребенок заранее убежден, что общение не приведет ни к чему хорошему и намеренно избегает их (особенно с противоположным полом).
- Отсутствие полноценных, доверительных отношений с родителями, завышенные требования родителей к ребенку, частая критика, не принятие ребенка как самостоятельной личности. Это приводит к тому, что у ребенка формируется заниженная самооценка, он не верит ни в себя, ни в других, в то, что его хоть кто-то может понять и полюбить.
- Гиперопека. Воспитание ребенка как кумира семьи может породить те же проблемы с общением: повышенные требования к окружающим, низкий контроль собственного поведения, завышенная самооценка, отсутствие критики по отношению к себе.

Таким образом, подростковый возраст - это самый сложный этап превращения ребенка во взрослого человека. Причин, по которым подросток может чувствовать себя одиноким, существует множество, однако наиболее часто встречаются следующие: сложные отношения в семье, трудности в общении со сверстниками.

### **2.3. Рекомендации по преодолению чувства одиночества в подростковом возрасте**

Лев Толстой однажды написал в своем дневнике: «Живя с людьми, не забывай того, что ты узнал в уединении. В уединении обдумывай то, что узнал из общения с людьми».

Поскольку одиночество – переживание субъективное, то нельзя придумать единый способ его преодоления, подходящий всем и каждому в любом случае. Поэтому при оказании юношам и девушкам помощи нужно придерживаться принципа «золотой середины», т.е. уделять им достаточно внимания и понимания, демонстрировать готовность оказания помощи в трудной ситуации, но в тоже время поощрять самостоятельность, активность в поиске преодоления негативного переживания одиночества.

Разделить одиночество означает: выслушать человека, когда он захочет рассказать о своей боли; понять и принять его чувства.

Наиболее эффективными способами преодоления одиночества в подростковом возрасте, по мнению взрослых и самих детей являются:

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 с целью избавления от негативных эмоций.
5. Шопинг с целью изменения собственного имиджа.
6. Поиск новых способов знакомства (дискотека, вечеринки, интернет).
7. Анализ причин своего одиночества.
8. Прогулка на свежем воздухе, выезд на природу.
9. Обращение к психологу или психотерапевту для разрешения проблем.
10. Организация нового увлечения, хобби.
11. Развивайтесь, будьте свободнее, интереснее, и тогда люди сами потянутся к вам. Помните, что чувство одиночества можно использовать, как положительный фактор: найти себя, своё хобби, развиваться, заняться делами.

Подводя итог, можно отметить, что коррекция одиночества включает:

- индивидуальную коррекцию - работа над своими внешними и внутренними качествами;
- социальную коррекцию - приобретение навыков и способов эффективного взаимодействия и конструирования ситуации.

#### **2.4. Типы семейных взаимоотношений и их роль в возникновении чувства одиночества**

Семья представляет собой сложное социальное образование. Исследователи определяют ее как «исторически конкретную систему взаимоотношений между супругами, между родителями и детьми, как малую группу, члены которой связаны брачными или родственными отношениями, общностью быта и взаимной моральной ответственностью, как социальную необходимость, которая обусловлена потребностью общества в физическом и духовном воспроизводстве населения».

Функциональная семья представляет собой микросистему индивида в первую очередь, заботясь об его здоровье, образовании, успешной социализации в обществе и привитии устойчивых моральных норм.

Влияние семьи на подростка имеет специфический характер – это обусловлено, прежде всего, задачами формирования подростка и осознания его собственной идентичности. [9]

Негативный социальный опыт, полученный в семье, так или иначе, влияет на формирование у подростка комплекса личных проблем. Личные проблемы подростка часто являются причиной неправильного поведения, поэтому так важно понимать, что источником их возникновения являются, в первую очередь, детско-родительские внутрисемейные отношения. Если в семье нет гармонии чувств, то в таких семьях развитие ребенка осложняется, семейное воспитание становится неблагоприятным фактором формирования личности. [11]

Под стилем семейного воспитания психологи имеют в виду «те взгляды воздействия взрослых на детей, которые в наибольшей степени оказывают влияние на психическое развитие ребенка и развитие его личности: отношение родителя к ребенку, характер контроля его действий, способ предъявления требований, формы поощрения и наказания».[7]

Существует ряд различных классификаций стилей семейного воспитания, в основе которых лежат особенности внутрисемейных и межличностных отношений, выражающихся в отношении родителей к личности ребенка, его образу мышления и деятельности; формирование нравственных принципов и ценностей к окружающим людям и окружающей среды.

Самым распространенным в психолого-педагогической литературе является разделение стилей семейного воспитания на авторитетный (демократический), авторитарный, либеральный (снисходительный) и индифферентны (равнодушный).

«Авторитетный стиль характеризуется наличием благоприятного микроклимата в семье: теплые и доверительные отношения между родителями и ребенком, взаимное уважение и поддержка, эмоциональное восприятие ребенка, как отдельной личности, учет ее мнения, взглядов, чувств и потребностей. Здесь высокий уровень контроля за развитием и деятельностью детей сочетается с признанием и поощрением их индивидуальности, автономии и самостоятельности. Родители не предпринимают физических наказаний и унижения, воздерживаются от проявлений агрессии и неуважения, используют методы здоровой требования и логической аргументации. В результате соблюдения демократического стиля семейного воспитания у ребенка формируются такие личностные качества, как исполнительность, ответственность, сила воли, уверенность в себе и способность к адекватной самооценке, самоконтроль и саморегуляция, развиты необходимые социальные навыки».[10]

Авторитарному стилю «присущ чрезмерный контроль родителей за жизнью детей, ограничение их самостоятельности и инициативности. Родители строят взаимоотношения в семье на основе собственной безоговорочной и неделимой власти, сопровождающейся четкими командами, завышенными требованиями, жесткими запретами и суровыми наказаниями (в том числе физическими). Семейное общение обычно сводится к минимуму: все решения

принимаются только родителями, от детей требуется только безоговорочное послушание и молчаливая покорность. Такие методы воспитания формируют у детей механизм внешнего контроля: исчезновение угрозы наказания провоцирует неконтролируемое, агрессивное поведение со стороны воспитанников к родителям и общественности» . [12]

Преимуществом либерального стиля воспитания являются теплые, близкие отношения между членами семьи, родители полностью открыты для общения с детьми. Но при этом ему присуща отсутствие элемента управления, правил, запретов и ограничений в сочетании с низким уровнем контроля (практически вседозволенность). Дети получают полную свободу и самостоятельность в поступках, решениях, приобретении опыта. Ставя себя на один уровень с детьми, родители способствуют формированию коммуникативной линии по направлению к себе, а не к ребенку. Таким образом, уменьшается родительский авторитет, право на лидерство. Такие родители не могут предоставить ребенку практической помощи и поддержки в любой ситуации, вызывая у них чувство незащищенности, тревожности. Либеральный стиль обычно воспитывает инфантильных, неадекватных, импульсивных, неприспособленных к себе, беспринципных людей. Иногда они становятся активными и творческими личностями.

«Для индифферентного (равнодушного) стиля характерна, отчужденность между детьми и родителями. Последние проявляют закрытость в общении, эмоциональную холодность по отношению к ребенку, даже безразличие. Родители не принимают активного (сознательной) участия в процессе воспитания, не устанавливают системы контроля, ограничений, наказаний и поощрений, не предоставляют ребенку практической и моральной поддержки. Такое воспитание провоцирует у детей отклонения психологического и умственного развития, нарушения поведения, даже психические расстройства. Они растут не управляемыми, импульсивными, неуверенными в себе, тревожными и робкими, склонными к асоциальному и агрессивного поведения». [7]

Анализируя классификацию стилей семейного воспитания можно прийти к выводу, что на становление личностных качеств ребенка во многом имеет значение взаимоотношения и общение в семье. Воздействие взрослых на детей оказывает влияние на психическое и личностное развитие: отношение родителя к ребенку, характер контроля его действий, способ предъявления требований, формы поощрения и наказания, развивают у подростка те качества и черты которые присущи его родителям.

Дисгармоничные стили воспитания в семье приводят к отсутствию самостоятельности у подростков, инфантильности, конфликтности, агрессивности. Ребенок одинокий, неуверенный в себе вырастает без желания к общению, испытывает недоверие по отношению к другим людям, не способен выстраивать отношения с социумом, что приводит к не пониманию и отторжению обществом. В то же время гармоничные стили воспитания позволяют ребенку вырасти в гармонии с собой и социальным окружением,



дети становятся социально адаптированными, уверенными в себе, способными к самоконтролю.

Важным фактором в становлении личности подростка имеют родительские отношения, построенные на любви, заботе, уважении, понимании и поддержке.

## **2.5. Оптимизация детско-родительских отношений**

Современные психологические знания свидетельствуют об огромном значении полноценного общения взрослого и ребенка для развития детей. Поэтому одним из существенных аспектов психологического просвещения родителей является ознакомление их со способами правильного общения, оказания им психологической поддержки, создания в семье благоприятного психологического климата. Приводимые ниже рекомендации показывают, в каком направлении и с помощью каких методов может осуществляться такая работа.

Правильные взаимоотношения между подростком и взрослым - важнейший фактор развития ребенка [5]. Поддерживать подростка - значит верить в него. Ребенок нуждается в поддержке не только тогда, когда ему плохо, но и тогда, когда ему хорошо. Поддержка основана на вере в способность ребенка преодолевать жизненные трудности при помощи значимых для него взрослых.

Для создания полноценных, доверительных отношений с ребенком взрослый должен уметь эффективно общаться с ним. Коммуникация - это вербальный и невербальный процесс передачи чувств, установок, фактов, утверждений, мнений и идей между людьми. Если взрослые стремятся к созданию отношений, удовлетворяющих их и ребенка, они должны научиться эффективному, ответственному общению.

Из всего вышесказанного возникает вопрос: каковы основные направления помощи родителям в обеспечении благоприятного развития личности ребенка в семье?

- Формировать отношение к детям как к самоценным личностям;
- Повышать ценность общения со своими детьми;
- Активизировать системы навыков, обеспечивающих партнерское взаимодействие с детьми;
- Принимать правильные воспитательные решения, влияющие на психическое здоровье их детей, а, следовательно, и на полноценное развитие личности;
- Сохранять контакт с ребенком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей. Для этого: расспрашивайте его с искренним интересом о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ребенку важным, даже если вам это кажется незначительным. Придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!

- Помнить, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка желание искать взаимопонимания в другом месте. Жесткая критика родителей в дальнейшей взрослой жизни становится серьезным барьером для проявления и защиты собственных интересов. Если ребенок рос в семье, где за него все решали родители, то у него не возникало необходимости мыслить самостоятельно, и он не знал, как научиться выражать свое мнение. Его модель поведения будет состоять из определенных стереотипов и клише, которые ему заложили. Его мышление негибкое, подчинено определенному алгоритму поведения, навязанному в детстве.
- Говорить о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что Ваш подросток хочет, как он планирует этого добиться, помогите ему представить реалистичные шаги к желаемому будущему.
- Передать ребенку понимание ценности жизни и здоровья. Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения.
- Развивать оптимальные коммуникативные навыки, бесконфликтного конструктивного взаимодействия на собственном примере. Отказаться от «двойных стандартов».
- Слушать подростка. Подростки особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают, не настроены, принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации и того, о чем говорят.
- Найти баланс между предоставлением свободы и родительским руководством.

Ребенок приходит в этот мир беспомощным и беззащитным. Его жизнь, здоровье, будущее - целиком зависят от родителей. Семья, является тем социальным институтом, той ячейкой общества, в которой происходит формирование вступившего в жизнь человека. Она становится тем первым домом, в котором человек вырастает и получает первые жизненные уроки, в котором получает поддержку и помощь, в котором учится любви к миру, к людям. У ребенка, сохраняются на всю жизнь самые добрые и светлые воспоминания о семье, согревающие его сердце и укрепляющие светлую волю в самые трудные моменты жизни.

Безоглядная авторитарность родителей, игнорирование интересов и мнений ребенка, систематическое лишение его права голоса при решении вопросов, к нему относящихся, - все это гарантия серьезных неудач формирования его личности.

### **Глава 3. Практическая часть. Исследование влияния стиля семейного воспитания на глубину переживания чувства одиночества в подростковом возрасте**

Наше исследование проходило на базе МАОУ «Лицей №200» г. Новосибирска, с декабря 2022 года по февраль 2023 года. Нами было обследовано 36 обучающихся, в возрасте 13-15 лет и их семьи. Диагностика осуществлялась дистанционно, с использованием Google Форм.

Практическая часть состояла из трех этапов.

На первом этапе исследования нами были выявлены уровни одиночества у подростков. Для этого был использован опросник С.Г. Корчагиной «Одиночество», позволяющий диагностировать глубину его переживания (Приложение 1). Тест включал в себя 12 вопросов и четыре варианта ответа.

Результаты диагностики нас насторожили, среди подростков не оказалось ни одного ребенка, который в настоящий момент не переживал бы чувство одиночества. (Приложение 2, Таблица 1).

58% подростков испытывали неглубокое переживание возможного одиночества. Такие дети ощущают переходящее чувство одиночества, которое возникает время от времени в виду отсутствия общения либо понимания со стороны близкого социального окружения. Однако при смене обстановки, встрече с друзьями, участия в развлекательных мероприятиях это чувство, как правило, покидает данных респондентов.

Глубокое переживание актуального одиночества диагностировано у 14 подростков (39%). Для них характерно отсутствие понимания в межличностных отношениях, невозможность искреннего общения, возникает зависимость от других людей, особо остро воспринимаются собственные неудачи и появляются трудности в способности проявлять радость победам других людей.

Очень глубокое переживание одиночества, погруженность в это состояние испытывает один лицеист. Такое состояние отличается ограниченным кругом общения, отсутствием близких отношений с другими людьми, невозможностью поделиться сокровенным и посоветоваться (Диаграмма 1).

Таблица 1. Результаты изучения глубины переживания одиночества среди обучающихся 13-15 лет МАОУ «Лицей №200», январь 2023 год

| Показатели глубины переживания одиночества | количество | %   |
|--|------------|-----|
| не переживает                              | 0          | 0%  |
| неглубокое переживание                     | 21         | 58% |
| глубокое переживание                       | 14         | 39% |
| очень глубокое переживание                 | 1          | 3%  |

Диаграмма 1 . Исследование глубины переживания одиночества у подростков МАОУ «Лицей №200», январь 2023 год



Следующий этап состоял в обследовании родителей лицеистов участвующих в диагностике, приняли участие 36 родителей, 9 мужчин и 27 женщин.

Для изучения стиля семейного воспитания в группе наших подростков, мы использовали тест, разработанный С.С. Степановым «Стили родительского поведения», направленный на выявление роли семьи в воспитании ребенка (Приложение 1). Тестирование содержало 10 вопросов, преобладающим является стиль воспитания, набравший наибольшее количество баллов.

Мы получили следующие результаты (Приложение 2, Таблица 2).

Из 36 семей принимавших участие в исследовании – большинство используют демократичный (авторитетный) стиль воспитания – 50%, индифферентный (равнодушный) и авторитарный стиль применяется в 19 % семей, меньше всего родители используют в воспитании либеральный (снисходительный) стиль воспитания-12%.

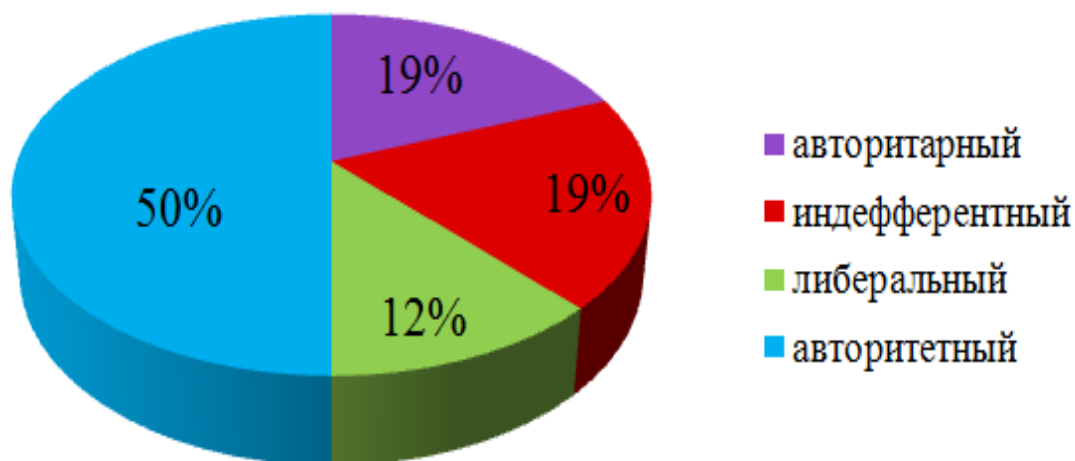
Таким образом, мы видим, (Диаграмма 2), что 18 семей имеют авторитетный стиль воспитания. Такие родители обходятся без наказаний, либо применяют их крайне редко.

Авторитарный стиль воспитания присутствует в семи семьях, где родители предъявляют ребенку большое количество требований и запретов, ограничивают его свободу и самостоятельность. Отмечается, что данный стиль вредит развитию подростка, влияет на его адаптированность в коллективе и уровень его самооценки.

7 семей характеризуются индифферентным стилем воспитания. Такие родители испытывают сложности в правильном воспитании ребенка, не принимают активного участия в его жизни, не устанавливают системы контроля, ограничений, наказаний и поощрений, не предоставляют ему практической и моральной поддержки.

Либеральный стиль воспитания отмечен у четырех семей. В данном случае родители не прикладывают особых усилий для воспитания своего ребенка, поэтому ребенок предоставлен сам себе.

Диаграмма 2 Исследование стиля семейного воспитания у родителей, обучающихся участвующих в диагностике МАОУ «Лицей №200», январь-февраль 2023год

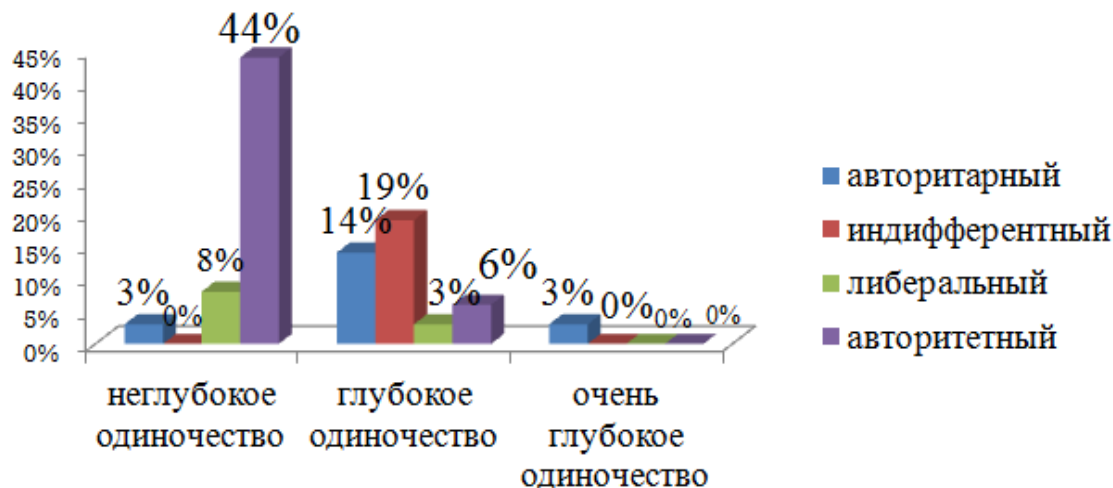


На третьем этапе, мы соотнесли уровни переживания одиночества у подростков и стили семейного воспитания (Приложение 2, таблица 3).

Из полученных данных Диаграммы № 3, можно увидеть, что 44% подростков, с неглубоким чувством одиночества воспитываются в семьях с авторитетным стилем воспитания. В либеральных этот показатель равен – 8%, в авторитарных – 3%, в индифферентных семьях показатель «неглубокое переживание одиночества» не диагностирован.

Глубокое чувство одиночества чаще наблюдается у подростков из индифферентных (19%) и авторитарных (14%) семей. В авторитетных семьях, глубокое чувство одиночества подростков незначительно (6%), в либеральных практически не отмечено-3%.

Диаграмма 3 Изучение взаимосвязи стиля семейного воспитания и глубины переживания чувства одиночества, февраль 2023год



В индифферентных семьях, где ребенку уделяется мало внимания, родители не принимают активного участия в процессе воспитания, не устанавливают системы контроля, существует вероятность возникновения у ребенка замкнутости, недоверия к окружающим.

В авторитарных семьях ребенку предъявляются завышенные требования и жесткие меры наказания подростки не получают должного отклика и поддержки от родителей, что приводит к повышенной агрессивности и конфликтности с социальным окружением, деспотичности и цинизму. В этих семьях подросткам трудно адаптироваться к окружающей действительности, появляется эмоциональная изоляция от окружающих, вследствие чего усугубляется переживаемое чувство одиночества.

Таким образом, мы экспериментально доказали актуальность проблемы одиночества в подростковой среде. Результаты исследования показали, что нарушения воспитания и взаимоотношений в семьях влияют на глубину переживания чувства одиночества в подростковом возрасте.

## Заключение

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. Одиночество – это одна из причин разочарования и крушения надежд, прямая угроза формированию межличностных отношений, которая может ограничивать развитие подростка и приводить к негативным социально-психологическим явлениям: изменение социальной активности, проявляющейся в асоциальном поведении (алкоголизм, наркомания и др.), присоединение к преступному сообществу.

Развитие подростка неразрывно связано с реалиями семейной жизни, с внутрисемейной атмосферой, с психологическим принятием родителями и эмоциональным фоном семьи [7]. Несомненно, детско-родительские отношения взаимосвязаны со становлением личностных параметров подростков.

Проведя исследовательскую работу по изучению влияния типа семейного отношения на глубину чувства одиночества, мы убедились, что чаще всего переживание глубокого чувства одиночества у подростков наблюдается в индифферентных и авторитарных семьях, в авторитетных и либеральных семьях чувство одиночества практически не присутствует.

В индифферентных семьях, существует вероятность возникновения у ребенка замкнутости, недоверия к окружающим. В авторитарных семьях ребенку предъявляются завышенные требования и жесткие меры наказания подростки не получают поддержки от родителей, что приводит к повышенной агрессивности и конфликтности с социальным окружением, деспотичности и цинизму. В этих семьях подросткам трудно адаптироваться к окружающей действительности, появляется эмоциональная изоляция от окружающих, вследствие, чего усугубляется переживаемое чувство одиночества.

Таким образом, дисгармоничные стили воспитания в семье приводят к отсутствию самостоятельности у подростков, инфантильности, конфликтности, агрессивности. Ребенок одинокий, неуверенный в себе вырастает без желания к общению, испытывает недоверие по отношению к другим людям, не способен выстраивать отношения с социумом, что приводит к не пониманию и отторжению обществом. В то же время гармоничные стили воспитания позволяют ребенку вырасти в гармонии с собой и социальным окружением, дети становятся социально адаптированными, уверенными в себе, способными к самоконтролю.

В итоге, мы выполнили поставленные в работе задачи, достигли первоначальной цели и подтвердили наше предположение о том, что подростки, с глубоким переживанием одиночества будут иметь нарушения в детско-родительских взаимоотношениях.

Исходя из полученных результатов исследования, можно выделить несколько направлений работы: работа с родителями, в виде родительских собраний и работа с самими подростками, например, в виде классных часов,

групповых форм тренинга или организация психологических акций, челленджей.

Информируя родителей нужно рассказывать об особенностях подросткового возраста, в частности о физиологических изменениях в организме подростка, о психологических трудностях и о кризисе подросткового возраста, помочь родителям под другим углом взглянуть на свои действия и оценить эффективность тех или иных воспитательных методов [12].

Разработанные нами практические рекомендации, окажут помощь в корректировке воспитательных методов родителей, в установке доверительных внутрисемейных отношений (Приложение 3).

Работая с подростками целесообразно использовать групповую форму работы, так как в подростковом возрасте идет смена ведущей деятельности. Общение со сверстниками становится приоритетным. Тренинг должен быть направлен на развитие коммуникативных навыков, снижения тревоги, а также на принятие себя и окружающих. В работу следует включать как детей с гармоничным поведением, так и детей, имеющих трудности.

Созданный нами чек лист для подростков «Больше позитива» поможет выработать навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, научит ежедневному планированию дел, гармонизирует отношение к своему «Я», минимизировав тем самым негативные проявления одиночества. Важно не сколько кружков будет заполнено. Важно - что бы не было пустых. Так у сверстников не просто будут вырабатываться навыки, снижающие глубину чувства одиночества, но и придет понимание того, что каждый день возможно уделять развитию своей личности (Приложение 4).

В перспективе мне хочется продолжить свое исследование. В планах провести изучение глубины чувства одиночества у подростков разных параллелей, а также проанализировать результативность использования подростками моего чек-листа.



## Список использованных источников и литературы

1. Абдрахманова, Э. В. Причины чувства одиночества и депрессии в подростковом возрасте. – Казань: Молодой ученый, 2019. – С. 40-42 [Электронный ресурс].– Режим доступа: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/340/15186/>
2. Андриенко, О. А. Влияние уровня самооценки на переживание чувства одиночества в подростковом возрасте / О. А. Андриенко // Балканское научное обозрение.– 2019. – № 1. – С. 71–73.
3. Большой психологический словарь. Под ред., Б.Г.Мещерякова, В.П. Зинченко. - Москва: АСТ, 2015. - 811 с.
4. Валишина, Ф. А. Субъективное переживание одиночества в старшем подростковом возрасте / Ф. А. Валишина, И. С. Лучинкина // Молодой ученый, 2020. – № 15 (305). – С.278-280 [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://moluch.ru/archive/305/68523/>
5. Кон, И. С. Многоликое одиночество // Знание - сила. - 1986. - № 12. - 42 с.
6. Корчагина, С. Г. Психология одиночества - М.: Московский психолого-социальный институт, 2018. -228 с.
7. Лапшина, Е.А., Дуда, И.В. Характеристика стилей семейного воспитания// Психология и образование, 2017.- №9 [Электронный ресурс].– Режим доступа: <http://7universum.com/ru/psy/archive/5113>
8. Моисеева Т. А., Юртаева Ю. О. Особенности субъективного чувства одиночества в подростковом возрасте // Молодой ученый. — 2019. — № 4. — С. 158–161. — URL <https://moluch.ru/archive/242/55918/>
9. Немов, Р.С. Психология В 3 книгах –М.: ВЛАДОС, 2017. –613 с.
10. Райгородский, Д.Я. Психология семьи.- Самара: Изд. дом БАХРАХ-М, 2017. -С. 81.
11. Современные дети и подростки: новое школьное поколение [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://impsi.ru/myopinion/sovremennye-deti-i-podrostki-novoe-pokolenie-shkolnikov/>
12. Шаповаленко, И.В. Взаимоотношение поколений в семье// Психология семейных отношений с основами семейного консультирования.-М.: Владос, 2016. – С. 94.

## Приложение 1

### 1. Диагностический опросник Корчагиной С.Г. «Одиночество»

Инструкция к тесту: вам предлагается 12 вопросов и 4 варианта ответов на них. Выберите тот, который наиболее соответствует вашему представлению о себе.

| №  | Вопросы  | Варианты ответов |       |        |         |
|----|--|------------------|-------|--------|---------|
|    |  | всегда           | часто | иногда | никогда |
| 1  | Бывает ли так, что Вы не находите понимания у близких (друзей)?  |                  |       |        |         |
| 2  | Возникает ли у Вас мысль, что по-настоящему Вы никому не нужны?  |                  |       |        |         |
| 3  | Бывает ли у Вас ощущение собственной заброшенности, покинутости в мире?  |                  |       |        |         |
| 4  | Испытываете ли Вы недостаток в дружеском общении?  |                  |       |        |         |
| 5  | Бывает ли у Вас чувство острой тоски по чему-то безвозвратно ушедшему, потерянному навсегда?   |                  |       |        |         |
| 6  | Чувствуете ли Вы перегруженность поверхностными социальными контактами, не дающими возможность истинного человеческого общения?          |                  |       |        |         |
| 7  | Присутствует ли у Вас ощущение собственной зависимости от других людей?  |                  |       |        |         |
| 8  | Способны ли Вы сейчас к истинному сопереживанию горя другого человека?   |                  |       |        |         |
| 9  | Можете ли Вы выразить человеку свое сопереживание, понимание, сочувствие?  |                  |       |        |         |
| 10 | Бывает ли так, что успех или везение другого человека вызывает у Вас чувство своей ущемленности, сожаление по поводу собственных неудач? |                  |       |        |         |
| 11 | Проявляете ли Вы свою самостоятельность в решении сложных жизненных ситуаций?  |                  |       |        |         |
| 12 | Чувствуете ли Вы в себе достаточный резерв возможностей для того, чтобы самостоятельно решать жизненные задачи?                          |                  |       |        |         |
|    | сумма  |                  |       |        |         |

Обработка и интерпретация результатов теста: опросник обрабатывается достаточно просто. Ответам испытуемого приписываются следующие баллы: всегда – 4, часто – 3, иногда – 2, никогда – 1.

Ключ для измерения выраженности одиночества:

- 12-16 баллов – человек не переживает сейчас одиночество;
- 17-27 баллов – неглубокое переживание возможного одиночества;
- 28-38 – глубокое переживание актуального одиночества;
- 39-48 – очень глубокое переживание одиночества, погруженность в это состояние.

### 2. Тест С.С. Степанова «Стили родительского поведения»

Инструкция: С помощью этого теста попробуйте оценить свою собственную стратегию семейного воспитания. Их четырех вариантов ответа выберите самый для Вас предпочтительный:

1. Чем, по вашему мнению, в большей мере определяется характер человека — наследственностью или воспитанием?

А. Преимущественно воспитанием.

- Б. Сочетанием врожденных задатков и условий среды.  
В. Главным образом врожденными задатками.  
Г. Ни тем, ни другим, а жизненным опытом.
- 2. Как вы относитесь к мысли о том, что дети воспитывают своих родителей?**  
А. Это игра слов, софизм, имеющий мало отношения к действительности.  
Б. Абсолютно с этим согласен.  
В. Готов с этим согласиться при условии, что нельзя забывать и о традиционной роли родителей как воспитателей своих детей.  
Г. Затрудняюсь ответить, не задумывался об этом.
- 3. Какое из суждений о воспитании вы находите наиболее удачным?**  
А. Если вам больше нечего сказать ребенку, скажите ему, чтобы он пошел умыться (Эдгар Хоу)  
Б. Цель воспитания — научить детей обходиться без нас (Эрнст Легуве)  
В. Детям нужны не поучения, а примеры (Жозеф Жубер)  
Г. Научи сына послушанию, тогда сможешь научить и всему остальному (Томас Фуллер)
- 4. Считаете ли вы, что родители должны просвещать детей в вопросах пола?**  
А. Меня никто этому не учил, и их сама жизнь научит.  
Б. Считаю, что родителям следует в доступной форме удовлетворять возникающий у детей интерес к этим вопросам.  
В. Когда дети достаточно повзрослеют, необходимо будет завести разговор и об этом. А в школьном возрасте главное — позаботиться о том, чтобы оградить их от проявлений безнравственности.  
Г. Конечно, в первую очередь это должны сделать родители.
- 5. Следует ли родителям давать ребенку деньги на карманные расходы?**  
А. Если попросит, можно и дать.  
Б. Лучше всего регулярно выдавать определенную сумму на конкретные цели и контролировать расходы.  
В. Целесообразно выдавать некоторую сумму на определенный срок (на неделю, на месяц), чтобы ребенок сам учился планировать свои расходы.  
Г. Когда есть возможность, можно иной раз дать ему какую-то сумму.
- 6. Как вы поступите, если узнаете, что вашего ребенка обидел одноклассник?**  
А. Огорчусь, постараюсь утешить ребенка.  
Б. Отправлюсь выяснять отношения с родителями обидчика.  
В. Дети сами лучше разберутся в своих отношениях, тем более что их обиды недолги.  
Г. Посоветую ребенку, как ему лучше себя вести в таких ситуациях.
- 7. Как вы отнесетесь к сквернословии ребенка?**  
А. Постараюсь довести до его понимания, что в нашей семье, да и вообще среди порядочных людей, это не принято.  
Б. Сквернословие надо пресекать в зародыше! Наказание тут необходимо, а от общения с невоспитанными сверстниками ребенка впредь надо оградить.  
В. Подумаешь! Все мы знаем эти слова. Не надо придавать этому значения, пока это не выходит за разумные пределы.  
Г. Ребенок вправе выражать свои чувства, даже тем способом, который нам не по душе.
- 8. Дочь-подросток хочет провести выходные на даче у подруги, где соберется компания сверстников в отсутствие родителей. Отпустили бы вы ее?**  
А. Ни в коем случае. Такие сборища до добра не доводят. Если дети хотят отдохнуть и повеселиться, пускай делают это под надзором старших.  
Б. Возможно, если знаю ее товарищей как порядочных и надежных ребят.  
В. Она вполне разумный человек, чтобы самой принять решение. Хотя, конечно, в ее отсутствие буду немного беспокоиться.  
Г. Не вижу причины запрещать.
- 9. Как вы отреагируете, если узнаете, что ребенок вам солгал?**  
А. Постараюсь вывести его на чистую воду и пристыдить.

- Б. Если повод не слишком серьезный, не стану придавать значения.  
 В. Расстроюсь  
 Г. Попробую разобраться, что его побудило солгать.

**10. Считаете ли вы, что подаете ребенку достойный пример?**

- А. Безусловно.  
 Б. Стараюсь.  
 В. Надеюсь.  
 Г. Не знаю.

Фамилия, Имя \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

|            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| <b>А</b>   | б | в | в | г | в | г | а | б | г | б  |
| <b>Авт</b> | а | а | г | в | б | б | б | а | а | а  |
| <b>Л</b>   | в | б | б | б | а | а | г | в | в | в  |
| <b>Р</b>   | г | г | а | а | г | в | в | г | б | г  |

**Обработка результатов.**

Отметьте в таблице выбранные вами варианты ответов и определите их соответствие одному из типов родительского поведения. Чем больше преобладание одного из типов ответов, тем более выражен в вашей семье определенный стиль воспитания. Если среди ваших ответов не преобладает какая-то одна категория, то речь, вероятно, идет о противоречивом стиле воспитания, когда отсутствуют четкие принципы, и поведение родителей диктуется сиюминутным настроением. Постарайтесь понять, каким же вы все-таки хотите видеть своего ребенка, а также самого себя как родителя.

**Авторитетный стиль.** Вы осознаете свою важную роль в становлении личности ребенка, но и за ним самим признаете право на саморазвитие. Трезво понимаете, какие требования необходимо диктовать, какие обсуждать. В разумных пределах готовы пересматривать свои позиции.

**Авторитарный стиль.** Вы хорошо представляете, каким должен вырасти ваш ребенок, и прилагаете к этому максимум усилий. В своих требованиях вы, вероятно, очень категоричны и неуступчивы. Неудивительно, что ребенку порой неуютно под вашим контролем.

**Либеральный стиль.** Вы высоко цените своего ребенка, считаете простительными его слабости. Легко общаетесь с ним, доверяете ему, не склонны к запретам и ограничениям. Однако стоит задуматься: по плечу ли ребенку такая свобода?

**Индифферентный стиль(равнодушный).** Проблемы воспитания не являются для вас первостепенными, поскольку у вас иных забот немало. Свои проблемы ребенку в основном приходится решать самому. А ведь он вправе рассчитывать на большее участие и поддержку с вашей стороны!

## Приложение 2

Таблица №1 Результаты исследования взаимосвязи глубины переживания чувства одиночества со стилем семейного воспитания, февраль 2023 год

| №  | Фи    | результаты | уровень        | Стиль семейного воспитания |
|----|-------|------------|----------------|----------------------------|
| 1  | С.Т.  | 26         | Не глубокое    | Авторитетный               |
| 2  | К.М.  | 28         | Глубокое       | Авторитарный               |
| 3  | Т. А. | 21         | Не глубокое    | Авторитетный               |
| 4  | К. А. | 28         | Глубокое       | Авторитарный               |
| 5  | Н.К.  | 41         | Очень глубокое | Авторитарный               |
| 6  | Кс.С. | 28         | Глубокое       | Индифферентный             |
| 7  | К.Н.  | 25         | Не глубокое    | Авторитетный               |
| 8  | О.В.  | 23         | Не глубокое    | Авторитетный               |
| 9  | К.К.  | 28         | Глубокое       | Индифферентный             |
| 10 | М. М. | 29         | Глубокое       | Авторитарный               |
| 11 | Т. С. | 25         | Не глубокое    | Либеральный                |
| 12 | С. С. | 24         | Не глубокое    | Авторитетный               |
| 13 | К. А. | 23         | Не глубокое    | Авторитетный               |
| 14 | Б. И. | 24         | Не глубокое    | Авторитетный               |
| 15 | С.В.  | 26         | Не глубокое    | Авторитетный               |
| 16 | В. П. | 31         | Глубокое       | Индифферентный             |
| 17 | П. А. | 23         | Не глубокое    | Авторитетный               |
| 18 | К. В. | 27         | Не глубокое    | Авторитетный               |
| 19 | Л. К. | 31         | Глубокое       | Индифферентный             |
| 20 | К. З. | 21         | Не глубокое    | Авторитетный               |
| 21 | М.В.  | 27         | Глубокое       | Авторитарный               |
| 22 | Б. Д. | 29         | Глубокое       | Авторитарный               |
| 23 | К. К. | 27         | Не глубокое    | Авторитетный               |
| 24 | А. Е. | 24         | Не глубокое    | Авторитетный               |
| 25 | Р.В.  | 26         | Не глубокое    | Авторитарный               |
| 26 | Б. А. | 24         | Не глубокое    | Авторитетный               |
| 27 | Ш. А. | 20         | Не глубокое    | Авторитетный               |
| 28 | М.М.  | 35         | Глубокое       | Индифферентный             |
| 29 | Б. Г. | 29         | Глубокое       | Либеральный                |
| 30 | Б.Л.  | 19         | Не глубокое    | Либеральный                |
| 31 | В.А.  | 33         | Глубокое       | Авторитетный               |
| 32 | Г.М.  | 24         | Не глубокое    | Авторитетный               |
| 33 | Р. Н. | 34         | Глубокое       | Индифферентный             |
| 34 | Н. Ш. | 28         | Глубокое       | Индифферентный             |
| 35 | С.Н.  | 21         | Не глубокое    | Либеральный                |
| 36 | В.Н.  | 25         | Не глубокое    | Авторитетный               |

Таблица №2 Результаты исследования стилей семейного воспитания, январь-февраль 2023 год.

| стиль детско-родительских отношений | количество | %   |
|-------------------------------------|------------|-----|
| авторитарный                        | 7          | 19% |
| индифферентный                      | 7          | 19% |
| либеральный                         | 4          | 12% |
| авторитетный                        | 18         | 50% |

Таблица 3 Стили семейного воспитания и уровни переживания одиночества.

| Глубина переживания чувства одиночества/<br>стиль детско-родительских отношений | Неглубокое переживание одиночества |     | Глубокое переживание одиночества |     | Очень глубокое переживание одиночества |    |
|---|------------------------------------|-----|----------------------------------|-----|--|----|
|   | количество                         | %   | количество                       | %   | количество                             | %  |
| авторитарный  | 1                                  | 3%  | 5                                | 14% | 1                                      | 3% |
| индифферентный  | 0                                  | 0%  | 7                                | 19% |  |    |
| либеральный   | 3                                  | 8%  | 1                                | 3%  |  |    |
| авторитетный  | 16                                 | 44% | 2                                | 6%  |  |    |

### Приложение 3

#### Рекомендации родителям «Экологичное общение с ребенком»

#### Техника "Я послание"

**Я-послание** - обращение, в котором человек без обвинений говорит о своих чувствах и желаниях. Такая форма позволяет ребенку чувствовать вашу поддержку.

| Ты-послание   | Я-послание   |
|---|--|
| Ты никогда меня не слушаешь! Мне неудобно, чтобы меня слушали, я не считала верой!  | Мне важно тебе сказать, но когда собираешься меня не слушать, мне неприятно.   |
| Почему ты не даешь мне документы, постоянно меня перебиваешь?   | Мне сложно говорить, когда кто-то еще рассказывает, одновременно со мной. Если у тебя есть вопрос - задай его. Возможно, если ты внимательно послушаешь меня, то потом у тебя возникнет меньше вопросов. |
| Вечно ты забываешь!   | Когда ко мне некорректно обращаешься, я раздражаюсь, и не могу больше общаться. На мой взгляд, ты можешь быть более уважительным по отношению ко мне. В свои интересы, пожалуйста, будь более терпимой.  |
| Ты всегда ужино себе мешаешь!   | В данной ситуации меня расстроило такое поведение. Ты уходишь быть другим, пожалуйста, пожалуйста, в следующий раз будь более-поддерживающей.  |
| Ты всегда без спроса берешь вещи, в частности журнал, мне неприятно. Возможно, я хочу с ним поработать в ближайшее время. Не забудь, чтобы ты брал журнал, но предварительно спроси меня, можно ли это сделать. |  |

**«Как спасти ребенка от одиночества»  
обязательно скажите:**

«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»

«Чувствую, что ты подавлен, иногда мне все так чувствуешь тебе. Давай обсудим, куда у нас проблемы, как их можно разрешить»

«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твои настроения. Поговорим об этом»

«Я чувствую, что ты находишься одну. Давай поговорим об этом»

«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»

«Ты сейчас находишься в одиночестве. Давай обсудим, как это изменить»

### Рекомендации для родителей

## «Экологичное общение с ребёнком»



Ребенок с первую очередь ищет поддержку у родителей!



**Не забудьте ознакомиться!**

### Основные правила общения

- ❖ **Никаких нравоучений и фальши**  
Вместо "лекций" о том, как правильно, постарайтесь найти с ребенком контакт, выслушать, после чего постарайтесь найти решение
- ❖ **Не устраивайте допросы с пристрастием**  
Ребенок пока не хочет общаться? Не заставляйте его и не обижайтесь. Просто скажите, что всегда рады его выслушать
- ❖ **Делитесь своими новостями и планами**  
Ребенку важно знать, что и в вашей жизни происходят трудности. А еще ему будет приятно, если вы спросите его мнения
- ❖ **Научитесь активно слушать**  
Спрашивайте о поведении ребенка напрямую и утверждением. Вместо вопросов и приказов вам надо спокойно сказать: «Ты не хочешь убираться, потому что в школе много задали, и ты сильно устал». После чего, разработайте план, который будет устраивать и вас и ребенка
- ❖ **Не повышайте голос, а если сорвались – извинитесь**  
Когда вы кричите, ребенок вас не понимает, а боится, он может замкнуться и перестанет вам вообще что-то рассказывать, потому что ожидает именно эту реакцию. Поэтому все свои мысли нужно доносить спокойно.



### Фразы, которые важно слышать каждому ребенку от каждого родителя:

*Для вас, родители! Это интересно*

- Это непросто, но у тебя обязательно получится
- Ты отлично постарался
  - Молодец
  - Я тебя люблю
  - Ты мне дорог
  - Я тобой горжусь
- Я с тобой, чтобы не случилось
- Я уважаю твоё решение
  - Я тебе верю
  - Я тебе доверяю

**Избегайте фраз:** 

"А я тебе говорил(а)"  
 "Мне некогда, разберись сам"  
 "Ничему тебя жизнь не учит"  
 "В моем возрасте я...."  
 "Ты как всегда"

*Внимание родители!*

## Приложение 4

Чек - лист для подростков «Больше позитива»

**Больше позитива**   
 Челлендж на 14 дней

| Список дел                               | ПН                       | ВТ                       | СР                       | ЧТ                       | ПТ                       | СБ                       | ВС                       |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Благодарность своему отражению в зеркале | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Улыбнуться трем незнакомым людям         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Сделать комплимент трем людям            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Обнять близкого человека                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Сделать доброе дело для семьи            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Заняться любимым делом                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Решить одну волнующую проблему           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Побывать наедине с природой, погулять    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Полноценный сон, не менее 7 часов        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Составить план на следующий день         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |