

Ахсанова Энже Ильгизьяровна

студентка

ЧОУ ВО «Казанский инновационный университет

им. В.Г. Тимирязова (ИЭУП)»

г. Казань, Республика Татарстан

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПОДРОСТКОВ ПО ПРОБЛЕМЕ ОДИНОЧЕСТВА

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема одиночества в подростковом возрасте и возможности психолого-педагогического консультирования как средства её преодоления. Проанализированы причины возникновения чувства одиночества, его влияние на личность подростка, представлена программа консультирования, направленная на развитие коммуникативных навыков и повышение самооценки. Приведены результаты исследования, подтверждающие эффективность программы.*

***Ключевые слова:** подростковый возраст, одиночество, консультирование, межличностные отношения, психологическая помощь.*

Введение.

Подростковый возраст характеризуется значительными изменениями в эмоциональной и социальной сферах. В этот период формируется самосознание, система ценностей и усиливается потребность в признании.

Одной из распространённых проблем является переживание одиночества. Несмотря на активное взаимодействие со сверстниками, часть подростков испытывает чувство изолированности и недостатка эмоциональной поддержки. Справиться с этим помогает дело, которое действительно нравится. Именно поэтому особенно важна роль эмоционального и творческого компонентов в формировании устойчивой мотивации [12].

Согласно культурно-исторической теории, развитие личности происходит в процессе социального взаимодействия [1]. Нарушение межличностных связей может способствовать формированию чувства одиночества.

Подростки чувствительны к оценке окружающих и нуждаются в принятии [2]. При отсутствии значимых контактов возникает отчуждённость, сопровождающаяся снижением самооценки.

Современные условия, включая распространение виртуального общения, усиливают риск социальной изолированности, что повышает значимость психологической помощи. Школа может взять на себя часть этой поддержки через учебный процесс. Именно поэтому так важна реализация требований Федерального государственного образовательного стандарта в преподавании гуманитарных дисциплин [13].

Обзор литературы.

Проблема одиночества раскрывается в работах многих исследователей.

Л.С. Выготский подчёркивал роль социального взаимодействия в развитии личности [1]. Л.И. Божович отмечала значимость отношений со сверстниками [2].

И.С. Кон связывал одиночество с поиском идентичности [3]. Современные исследования указывают на связь одиночества с самооценкой и коммуникативными навыками [4].

Психологическое консультирование рассматривается как эффективное средство помощи подросткам в преодолении трудностей общения [5].

Цель, задачи и гипотеза исследования.

Цель – разработка и апробация программы консультирования подростков.

Задачи:

- анализ теоретических подходов;
- выявление особенностей одиночества;
- разработка программы;
- оценка её эффективности.

Гипотеза: консультирование способствует снижению уровня одиночества и развитию коммуникативных навыков.

Методологическая основа.

Исследование основано на культурно-исторической теории развития личности [1], концепции формирования личности [2] и положениях социальной психологии [6].

Организация и методы исследования.

В исследовании участвовали 40 подростков 14–15 лет (экспериментальная и контрольная группы по 20 человек).

Методы:

- анализ литературы;
- тестирование;
- наблюдение и беседа;
- статистическая обработка.

Методики:

- шкала одиночества UCLA;
- диагностика самооценки [7];
- тест коммуникативных склонностей.

Программа консультирования

Программа включала три этапа.

Диагностический – выявление уровня одиночества и личностных особенностей.

Развивающий – занятия, направленные на развитие общения, повышение самооценки и эмоциональной регуляции.

Рефлексивный – анализ опыта общения и закрепление новых моделей поведения.

Критерии эффективности

- снижение уровня одиночества;
- повышение самооценки;
- развитие коммуникативных навыков;
- увеличение позитивных контактов.

Результаты исследования.

До начала работы у многих подростков выявлен высокий уровень одиночества.

После программы в экспериментальной группе отмечено:

- снижение одиночества;
- повышение самооценки;
- улучшение коммуникативных навыков.

В контрольной группе значимых изменений не выявлено.

Заключение.

Одиночество подростков связано с особенностями их развития и социального взаимодействия. Исследование показало, что психолого-педагогическое консультирование эффективно снижает уровень одиночества и способствует развитию коммуникативной компетентности.

Программа может быть использована в образовательной практике.

Список литературы

1. Выготский Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. – М.: Смысл, 2005.
2. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – СПб.: Питер, 2008.
3. Кон И.С. Психология ранней юности / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1989. EDN VXLCUH
4. Реан А.А. Психология личности / А.А. Реан. – СПб.: Питер, 2018.
5. Мухина В.С. Возрастная психология / В.С. Мухина. – М.: Академия, 2015.
6. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. EDN SGBTRN
7. Прихожан А.М. Психология тревожности у детей и подростков / А.М. Прихожан. – М.: Академия, 2007.
8. Маркова А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. – М., 1996. EDN YQСJKT

9. Митина Л.М. Психология профессионального развития / Л.М. Митина. – М.: Академия, 2002.
10. Резапкина Г.В. Психологическая работа с подростками / Г.В. Резапкина. – М.: Генезис, 2016.
11. Зеер Э.Ф. Психология профессионального образования / Э.Ф. Зеер. – Екатеринбург, 2013.
12. Ситдикова Г.Р. Иммерсивное обучение английскому языку через аутентичные материалы: роль эмоционального и творческого компонентов в формировании устойчивой мотивации / Г.Р. Ситдикова, А.С. Габдрахманова // Образование, инновации, исследования как ресурс развития сообщества: материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары: Среда, 2025. – С. 77–79. – EDN TPTJRJ.
13. Ханмурзина Р.Р. Реализация требований Федерального государственного образовательного стандарта в преподавании гуманитарных дисциплин / Р.Р. Ханмурзина, Ф.А. Саглам, Г.Р. Ягудина // Эффективные системы менеджмента: качество, инновации, образование: материалы VII международного научно-практического форума (Казань, 28 февраля – 1 марта 2018 года / под ред. И.И. Антоновой. – Казань: Познание, 2018. – С. 396–405. – EDN YRETML.