

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Балашовский институт (филиал)

Кафедра дошкольного и начального образования

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ВОСПРИЯТИЯ ВРЕМЕНИ И ЧУВСТВА
ОДИНОЧЕСТВА СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 51 группы
направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»,
профиля «Практическая психология образования»,
психолого-педагогического факультета
Кестегешевой Елены Анатольевны

Научный руководитель
доцент кафедры педагогики и психологии,
кандидат психологических наук,

доцент _____ О.В. Карина
(подпись, дата)

Зав. кафедрой педагогики и психологии
кандидат психологических наук,

доцент _____ О.В.Карина
(подпись, дата)

Балашов 2025

ВВЕДЕНИЕ

Современное общество сталкивается с множеством вызовов, связанных с изменениями в восприятии времени и его значимости в жизни человека. Время становится одним из ключевых ресурсов, который определяет качество жизни и уровень благополучия. Однако восприятие времени не всегда равномерно распределено, и часто возникает дисбаланс между объективным временем и субъективным ощущением его течения. Особенно остро эта проблема проявляется в старшем школьном возрасте, когда происходит активное становление личности и поиск собственного места в мире.

Одним из значимых аспектов этого периода является чувство одиночества, которое может оказывать существенное влияние на общее состояние старшеклассников.

Одиночество – это сложное и многогранное явление, связанное не только с отсутствием общения, но и с внутренними переживаниями, связанными с самоидентификацией и осознанием своей уникальности.

В связи с этим возникает необходимость изучения взаимосвязи восприятия времени и чувства одиночества у старших школьников, что позволит глубже понять механизмы формирования этих состояний и разработать эффективные стратегии их коррекции.

Цель исследования заключается в исследовании взаимосвязи восприятия времени и чувства одиночества у старших школьников, а также разработка рекомендаций по снижению уровня одиночества через оптимизацию отношения к времени.

Объект исследования: восприятие времени и чувство одиночества.

Предмет исследования: степень выраженности восприятия времени и чувства одиночества у старших школьников.

Гипотеза исследования: предполагаем существование тесной статистически значимой связи между восприятием времени и чувством одиночества у старших школьников.

Достижение обозначенной цели происходило путем решения ряда **задач**:

1. Анализ теоретических подходов к изучению восприятия времени в психологии.
2. Исследовать одиночество как социально-психологический феномен.
3. Исследование возрастных и психологических особенностей старших школьников.
4. Проанализировать специфику проявления чувства одиночества и восприятия времени в подростковом возрасте
5. Определить корреляций между восприятием времени и чувством одиночества у старших школьников.
6. Разработать психолого-педагогическую программу предупреждения и преодоления одиночества у старших школьников.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

– основные подходы к пониманию восприятия времени в психологии (Е. В. Бредун, С. В. Духновский, Н. В. Козловская, А. А. Копейкин, О. М. Краснорядцева, Ю. А. Кузнецов, Т. Ли, А. В. Солодкова, А. А. Хильченко, Т. Е. Шеина, Э. А. Щеглова и др.);

– исследования одиночества как социально-психологический феномен (К. В. Букина, Р. С. Вейс, Н. Е. Вирта, В. В. Гаврилюк, Е. В. Зинченко, Ю. М. Измайлова, С. Г. Корчагина, С. В. Куртиян, М. Н. Лященко, С. В. Малышева, Е.В. Миндалева, О. В. Осипова, И. П. Полякова, Н. А. Рождественская и др.);

– положения о психологических особенностях старшего школьного возраста, как важного и сложного этапа развития и становления личности (М. П. Айдинова, Л.С. Выготский, Е. Б. Елизарова, Е.О. Ермолова, И. С. Кон, А. С. Махова и К. Е. Шаталова, Д. Б. Эльконина и др.).

Методологической основой исследования послужили концепции отечественных и зарубежных ученых, занимающихся проблемами психологии

времени и психологии одиночества. Эмпирическую базу составили данные, полученные в ходе анкетирования и тестирования старшеклассников.

В процессе эмпирического исследования проблемы применены следующие **методики**:

1. Методика «Семантический дифференциал времени» О.Н. Кузнецова, Л.И. Вассермана.

2. Методика «Дифференциальный опросник переживания одиночества (ДОПО)» (Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин).

Методы обработки эмпирических данных: количественная и качественная обработка результатов исследования, графическое отображение данных, описательная статистика, корреляционный анализ с использованием коэффициента ранговой корреляции r -Спирмена.

Экспериментальная база исследования. Практическое исследование взаимосвязи восприятия времени и чувства одиночества старших школьников проводилось на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №3 г. Балашова Саратовской области». Выборка испытуемых состоит из 23 обучающихся старших классов (обучающиеся 10 класса образовательного учреждения).

Научная новизна исследования заключается в том, что в данной работе осуществлен комплексный анализ основных подходов в отечественной и зарубежной психологии по проблеме восприятия времени и чувства одиночества старших школьников, доказана взаимосвязь восприятия времени и чувства одиночества старших школьников.

Теоретическая значимость исследования заключается в обобщении и систематизации учебного и научного материала по изучению восприятия времени и чувства одиночества в старшем школьном возрасте, а так же результаты исследования вносят вклад в понимание механизмов, лежащих в основе этих явлений, и предлагают новые подходы к разработке программ психологической поддержки для старшеклассников.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования результатов исследования для разработки программ психологической помощи старшим школьникам, направленных на повышение их адаптивных возможностей и улучшение качества жизни. Полученные данные могут быть полезны педагогам, психологам и другим специалистам, работающим с молодежью, а также родителям, стремящимся лучше понимать своих детей в этот сложный период их жизни.

Структура работы включает: введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников и приложения.

Основное содержание работы. *В первой главе* нашего исследования дано понятие восприятия времени в психологии; проанализирован феномен одиночества; изучены возрастные особенности старших школьников.

Анализ психолого-педагогической литературы показывает, что восприятие времени – сложный процесс, зависящий от множества факторов, включая личностные особенности, социокультурный контекст и когнитивные механизмы. Оно играет ключевую роль в повседневной жизни, принятии решений и эффективности выполнения задач. Восприятие времени включает в себя не только оценку продолжительности, но и субъективное переживание, связанное с ориентацией во времени, скоростью его течения и сравнением временных интервалов. Важную роль в восприятии времени играют внимание, память и эмоциональное состояние, а также взаимодействие этих компонентов.

Феномен одиночества отличается сложностью и неоднозначностью в смысле точного научного определения, а также индивидуального понимания его учеными. Несмотря на то, что в основном исследователи склонны рассматривать одиночество в негативном ключе, мы придерживаемся позиции Д.А. Леонтьева, что одиночество может иметь и положительную трактовку и нельзя игнорировать его ресурсную составляющую.

Следовательно, будет неверно полагать, что феномен одиночества можно воспринимать однозначно только как отрицательное состояние.

Старший подростковый возраст – важный этап формирования личности, связанный с развитием самосознания, принятием социальных норм, ответственностью и временным восприятием. В этот период происходит переход к взрослой жизни, сопровождающийся изменениями в физическом и психическом развитии. Восприятие времени в старшем школьном возрасте отличается сложностью и многообразием. Оно тесно связано с формированием временной перспективы, изменчивостью восприятия времени и влиянием социального окружения.

Одиночество может играть значительную роль, влияя на эмоциональное состояние и личностное развитие. Одиночество в старшем школьном возрасте связано с социальными и психологическими факторами, такими как стремление к независимости, проблемы в дружеских и романтических отношениях, а также давление общества. Оно может негативно влиять на эмоциональное состояние и развитие личности, но также может служить стимулом для самопознания. Исследование показывает, что большинство старшеклассников не сильно переживают из-за одиночества, но и не осознают его потенциальную пользу для саморазвития.

Во второй главе исследования проведен анализ взаимосвязи восприятия времени и чувства одиночества старших школьников; разработаны коррекционно-развивающая программа предупреждения и преодоления одиночества у старших школьников контексте восприятия времени.

Проведенное исследование показало, что наибольшее значение для старшеклассников представляет категория будущего. Восприятие времени характеризуется эмоциональной насыщенностью, недостаточной структурированностью и ощущаемостью. Кроме того, наблюдается склонность к идеализации беззаботного и расслабленного прошлого.

Большинство старшеклассников не испытывают сильного чувства

одиночества, имеют близкие контакты с другими людьми и способны переносить определенное время в одиночестве. В частности, большинство участников исследования высказали негативное мнение по поводу одиночества, признают его проблемным явлением. Однако небольшая часть учащихся сталкивается с высоким уровнем отчуждения и дисфорией одиночества, что требует внимания и возможной поддержки со стороны педагогов и психологов. Также важно отметить, что лишь малая часть старшеклассников осознает потенциал уединения как ресурса для личного развития.

Восприятие времени у старших школьников тесно связано с их чувством одиночества. Восприятие прошлого времени влияет на отношение к уединению и одиночеству, а структурированное восприятие усиливает чувство одиночества. В настоящем времени активная, и структурированная временная перспектива снижает одиночество и отчуждение, тогда как высокая осязаемость времени способствует снижению переживаний одиночества. В будущем времени положительная эмоциональная окраска и величие времени уменьшают изоляцию и одиночество, а интеллектуальная и эмоциональная вовлеченность старшеклассников в ожидаемое будущее («осязаемость времени») снижает потребность в общении.

Полученные данные подчеркивают необходимость целенаправленной коррекционно-развивающей программы предупреждения и преодоления одиночества у старших школьников контексте восприятия времени. Исходя из этого, нами была разработана программа, которая будет способствовать обучающимся старших классов, осознать ценность времени как ресурса для самореализации и взаимодействия с окружающим миром, развить у старшеклассников навыки восприятия времени и помочь им преодолеть чувство одиночества через осознание важности социальных связей и личного развития.

Заключение. Основные научные результаты исследования, состоят в следующем: Восприятие времени – сложный процесс, зависящий от множества факторов, включая личностные особенности, социокультурный контекст и когнитивные механизмы. Оно играет ключевую роль в

повседневной жизни, принятии решений и эффективности выполнения задач. Восприятие времени включает в себя не только оценку продолжительности, но и субъективное переживание, связанное с ориентацией во времени, скоростью его течения и сравнением временных интервалов. Важную роль в восприятии времени играют внимание, память и эмоциональное состояние, а также взаимодействие этих компонентов.

Феномен одиночества отличается сложностью и неоднозначностью в смысле точного научного определения, а также индивидуального понимания его учеными. Несмотря на то, что в основном исследователи склонны рассматривать одиночество в негативном ключе, мы придерживаемся позиции Д.А. Леонтьева, что одиночество может иметь и положительную трактовку и нельзя игнорировать его ресурсную составляющую. Следовательно, будет неверно полагать, что феномен одиночества можно воспринимать однозначно только как отрицательное состояние.

Старший подростковый возраст – важный этап формирования личности, связанный с развитием самосознания, принятием социальных норм, ответственностью и временным восприятием. В этот период происходит переход к взрослой жизни, сопровождающийся изменениями в физическом и психическом развитии. Восприятие времени в старшем школьном возрасте отличается сложностью и многообразием. Оно тесно связано с формированием временной перспективы, изменчивостью восприятия времени и влиянием социального окружения.

Одиночество может играть значительную роль, влияя на эмоциональное состояние и личностное развитие. Одиночество в старшем школьном возрасте связано с социальными и психологическими факторами, такими как стремление к независимости, проблемы в дружеских и романтических отношениях, а также давление общества. Оно может негативно влиять на эмоциональное состояние и развитие личности, но также может служить стимулом для самопознания. Современные исследования показывают, что большинство старшеклассников не сильно переживают из-

за одиночества, но и не осознают его потенциальную пользу для саморазвития.

Проведенное исследование показало, что наибольшее значение для старшеклассников представляет категория будущего. Восприятие времени характеризуется эмоциональной насыщенностью, недостаточной структурированностью и ощущаемостью. Кроме того, наблюдается склонность к идеализации беззаботного и расслабленного прошлого.

Большинство старшеклассников не испытывают сильного чувства одиночества, имеют близкие контакты с другими людьми и способны переносить определенное время в одиночестве. В частности, большинство участников исследования высказали негативное мнение по поводу одиночества, признают его проблемным явлением. Однако небольшая часть учащихся сталкивается с высоким уровнем отчуждения и дисфорией одиночества, что требует внимания и возможной поддержки со стороны педагогов и психологов. Также важно отметить, что лишь малая часть старшеклассников осознает потенциал уединения как ресурса для личного развития.

Восприятие времени у старших школьников тесно связано с их чувством одиночества. Восприятие прошлого времени влияет на отношение к уединению и одиночеству, а структурированное восприятие усиливает чувство одиночества. В настоящем времени активная, и структурированная временная перспектива снижает одиночество и отчуждение, тогда как высокая ощущаемость времени способствует снижению переживаний одиночества. В будущем времени положительная эмоциональная окраска и величие времени уменьшают изоляцию и одиночество, а интеллектуальная и эмоциональная вовлеченность старшеклассников в ожидаемое будущее («ощутимость времени») снижает потребность в общении.

Полученные данные подчеркивают необходимость целенаправленной коррекционно-развивающей программы предупреждения и преодоления одиночества у старших школьников контексте восприятия времени. Исходя из этого, нами была разработана программа, которая будет способствовать

обучающимся старших классов, осознать ценность времени как ресурса для самореализации и взаимодействия с окружающим миром, развить у старшеклассников навыки восприятия времени и помочь им преодолеть чувство одиночества через осознание важности социальных связей и личного развития.

Основные направления программы:

1. Диагностика восприятия времени и чувства одиночества.
2. Образовательный блок (образовательный блок включает 10 тренинговых занятий продолжительностью по два академических часа каждое).
3. Психологическая поддержка.
4. Социальные активности.
5. Информационная поддержка.
6. Мониторинг и коррекция.

Данная программа предполагает комплексный подход, включающий образовательные, психологические и социальные компоненты, которые помогут старшеклассникам лучше понять себя, улучшить свое эмоциональное состояние и снизить уровень одиночества и отчуждения. Что в свою очередь подтверждает выдвинутую нами гипотезу в начале исследования. Таким образом, цель работы достигнута.