

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сергиево-Посадская гимназия им. И.Б. Ольбинского»**

**XXIV Конкурс
самостоятельных творческих работ
им. П.А.Флоренского**

*Белозёрова Ева
Учащиеся 7 «А» класса*

**Легко ли быть подростком?
исследование**

Руководитель:
*Филимонова Ольга Геннадьевна
директор гимназии,
кандидат психологических наук*

**Сергиев Посад
2024**

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава I. Трудно ли быть подростком?.....	5
1.1. Особенности подросткового возраста с точки зрения психологии.....	5
1.2. Особенности эмоциональной сферы личности.....	6
1.3. Обзор подростковых проблем на основе публицистической информации.....	8
1.4. Анализ преимуществ подросткового возраста.....	9
Глава II. Исследование проблем подросткового возраста.....	10
2.1. Организация и методы исследования.....	10
2.2. Результаты исследования и их анализ.....	10
2.3. Выводы и рекомендации.....	22
Заключение.....	24
Список источников.....	25
Приложения.....	26

Введение

Я выбрала тему «Легко ли быть подростком?», потому что сама являюсь представителем этого загадочного возраста, вокруг которого существует множество разных теорий, исследований, дискуссий, мифов. Подростковый возраст становится объектом искусства разных жанров, изучение его особенностей вызывает интерес у психологов, педагогов, социологов и других специалистов. Я, будучи подростком, многое пережила сама: и проблемы с самооценкой, и буллинг, и непонимание со стороны одноклассников и родителей. Я считала, что все эти проблемы неизбежны для большинства подростков. Но после занятий с психологом я стала более общительной, уверенной, у меня начали появляться новые друзья, улучшились отношения с родителями. Поэтому я решила разобраться в проблемах, связанных с подростковым возрастом, а так же попытаться «развернуть» отношение к ним в позитивном ключе.

Проблема работы – несмотря на то, что существует много информации о подростковом возрасте в разных источниках, многие подростки и взрослые имеют ошибочные представления о нем. Взрослые не всегда помнят о своих подростковых проблемах, часто у них возникают разногласия со своими детьми, которые зачастую переходят в конфликтные ситуации. В то же время многие писатели отмечают позитивные особенности подросткового возраста, к которым относится особый романтизм, способность мечтать, открытость ко всему новому, восприимчивость, желание добиться в жизни чего-то особенного, обострённое чувство справедливости.

Объект исследования: особенности подросткового возраста

Предмет исследования: подростковые проблемы и преимущества возраста

Цель исследования: Узнать, есть ли преимущества в подростковом возрасте, обозначить проблемы современных подростков, предложить способы их решения.

Задачи исследования:

- Проанализировать литературные источники по интересующей нас проблеме.
- Расспросить окружающих людей об их представлениях об особенностях подросткового возраста.
- Подготовить вопросы для исследования.
- Провести исследование среди взрослых и подростков.
- Проанализировать результаты и сделать выводы.

Гипотеза исследования: Большинство подростков сталкиваются с проблемами и застревают на них, не видя преимущества этого возраста и не зная, как решить эти проблемы.

Глава I. Трудно ли быть подростком?

1.1 Особенности подросткового возраста с точки зрения психологии

Для начала разберёмся, что такое подростковый возраст.

Подростковый возраст – это период, во время которого ребёнок переходит к взрослому состоянию, происходит перестройка организма, формируется личность¹.

Точных временных рамок подросткового возраста не существует, у каждого человека период взросления происходит в разное время, однако психологи примерно разделяют его на младший подростковый возраст (12-14 лет) и старший подростковый возраст (15-17 лет)².

Подростковый возраст характеризуется важной перестройкой организма и считается самым трудным из всех детских возрастов, в это время происходит интенсивное физическое созревание человека, «скачут» гормоны, из-за чего подростки часто становятся очень эмоциональными и могут испытывать стресс даже в самых безобидных ситуациях. Подростковый возраст – это период, когда дети овладевают умением решать определенные проблемы социального характера, время, когда формируются отношения между полами, время выбора профессии и т. п. В это время происходит подготовка человека к взрослой жизни.

В подростковом возрасте появляется «чувство взрослости». Представители данного возраста учатся решать разные проблемы, которых раньше у них не возникало. В подростковом возрасте дети меньше ориентируются на мнение родителей и вообще взрослых, многим важнее мнение друзей и сверстников, что может привести к плохим последствиям, например к курению³.

Ещё одна важная особенность подросткового возраста - открытие своего внутреннего мира. У подростка возникает стремление узнать самого себя, свои

¹ Макеев А.В. Общая характеристика подросткового возраста // <https://educ.wikireading.ru/6937>

² Москвина И.В. Возрастные особенности подростков // <https://cyberleninka.ru/article/n/vozzrastnye-osobennosti-podrostkov/viewer>

³ Макеев А.В. Общая характеристика подросткового возраста // <https://educ.wikireading.ru/6937>

способности, возможности, в том числе в отношениях с окружающими. Подросток открывает целый мир новых чувств, он начинает воспринимать и осмысливать свои эмоции уже не как производные от каких-то внешних событий, а как состояние своего собственного «я».

Открытие своего внутреннего мира - очень важное, радостное и волнующее событие, но оно вызывает также много тревожных переживаний. Вместе с сознанием своей уникальности приходит чувство одиночества. Растет потребность в общении и одновременно повышается избирательность общения, потребность в уединении⁴.

В подростковом возрасте формируются ценностные ориентации, происходит самоопределение. Важную роль в формировании личности подростка играет семья, так как она показывает пример поведения, жизненную позицию и занимается воспитанием ребёнка.

1.2 Особенности эмоциональной сферы личности подростка

Многие знают, что дети в подростковом возрасте становятся более чувствительными и эмоциональными. Давайте разберёмся в особенностях эмоциональной сферы подростков и узнаем, что это такое.

Эмоция определяется как особый вид психических процессов, которые выражают переживание человеком его отношения к окружающему миру⁵.

Эмоциональная сфера сильно изменяется на протяжении всей жизни человека, а в подростковом возрасте она особенно насыщенная. Подростки чувствуют эмоции более ярко не только по сравнению со взрослыми, но и по сравнению с детьми. Подростки лучше детей могут понять и объяснить свои эмоции, однако чаще всего они предпочитают не говорить о своих чувствах и переживаниях открыто, а скрывать свои настоящие эмоции. Чаще всего они

⁴ Толстикова В. Ценностные ориентации современных подростков // <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2018/01/10/tsennostnye-orientatsii-sovremennyh-podrostkov>

⁵ Дурсунова А.И., Гайфуллина Н.Г. Особенности эмоционального развития в подростковом возрасте // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 6-1. – С. 80-80; // <https://expeducation.ru/ru/article/view?id=4974>

переживают из-за конфликтов с ровесниками и родителями, выбора будущей профессии, низкой самооценки⁶.

В ходе перестройки организма у подростков появляется возбудимость, чувство неловкости, беспокойенность внешним видом. Девочки чаще всего становятся очень эмоциональными и ранимыми, склонны к резким перепадам в настроении. У мальчиков в основном изменяется поведение, они стараются сильно не показывать эмоции, но ведут себя более шумно и активно, чем девочки⁷.

По результатам исследований психологов, подростки чаще и ярче испытывают положительные эмоции, такие как радость, интерес. По сравнению с младшим подростковым возрастом, старшие подростки более спокойные и уравновешенные. Наиболее благоприятный эмоциональный фон присутствует у подростков 15-летнего возраста. 13-летним свойственно чаще испытывать негативные эмоции. Следует отметить, что младшие подростки чаще раздражаются и испытывают непосредственную радость от общения, испытывают чувство гнева, если не удастся удовлетворить свои интересы, в то время как старшие подростки стараются сдерживать и управлять своими эмоциями⁸.

Так же стоит отметить, что подростки могут чувствовать противоположные эмоции. Например, кто-то может любить и ненавидеть кого-то одновременно, хотя и то и другое чувство будут искренними.

Обобщая, можно сказать, что эмоциональная сфера в переходном возрасте отличается резкой сменой эмоциональных состояний, повышенной

⁶ Особенности эмоциональной сферы подростка // <https://infourok.ru/kontrolnaya-rabota-psihologiya-osobennosti-emocionalnoy-sferi-podrostka-2834845.html>

⁷ Мирошникова О.С. и др. Психологические особенности развития эмоциональной сферы личности подростков в процессе учебной деятельности // <https://apni.ru/article/4378-psikhologicheskie-osobennosti-emotsionalnoj>

⁸ Дурсунова А.И., Гайфуллина Н.Г. Особенности эмоционального развития в подростковом возрасте // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 6-1. – С. 80-80; // <https://expeducation.ru/ru/article/view?id=4974>

возбудимостью, импульсивностью, эмоциональной неустойчивостью, амбивалентностью эмоций и чувств⁹.

1.3 Обзор подростковых проблем на основе публицистической информации

Из-за эмоциональной неустойчивости у подростков часто *ухудшается успеваемость в школе*. Мальчики старшего подросткового возраста, не нашедшие возможности самоутвердиться в школе, отрицательно относятся к учёбе, и у них появляется личная жизнь за пределами школы, в компаниях таких же неуспешных сверстников. В таких компаниях у подростков могут появиться разные вредные привычки.

Довольно распространённой проблемой у подростков являются *конфликты с родителями*. Они могут возникать из-за разных причин, например ограничение свободы, дружба с противоположным полом, «упрямство» подростка. В основном взрослые не могут вспомнить себя в подростковом возрасте, а если и помнят, то считают, что вели себя лучше¹⁰.

Из-за перестройки организма, эмоциональной нестабильности и сравнения себя с другими у подростков часто *понижается самооценка*, что чаще встречается у девочек.

Также у подростков *усиливается ответственность*, уплотняется график, появляются новые обязанности и к ним предъявляются большие требования, чем раньше, у многих начинаются экзамены. Из-за таких изменений многие подростки *испытывают стресс, чувство тревоги и нехватку времени*, в результате которой уменьшается время сна, а постоянный недосып вызывает ещё больший стресс и усталость.

⁹ Мирошникова О.С. и др. Психологические особенности развития эмоциональной сферы личности подростков в процессе учебной деятельности // <https://apni.ru/article/4378-psikhologicheskie-osobennosti-emotsionalnoj>

¹⁰ Макеев А.В. Общая характеристика подросткового возраста // <https://educ.wikireading.ru/6937>

В процессе взросления у человека накапливается жизненный опыт, который далеко не всегда бывает приятным и со временем человеку приходится снимать «розовые очки».

1.4 Анализ преимуществ подросткового возраста.

Но несмотря на все недостатки подросткового возраста, можно найти в этом периоде и плюсы.

Например, в подростковом возрасте дети стремятся к новым знаниям, самосовершенствованию, самопознанию, лучше воспринимают информацию, и у них более активная деятельность, чем раньше.

У подростков формируются доверительные отношения со сверстниками, на фоне эмоциональной восприимчивости и «открытия» своего внутреннего мира чувство дружбы становится осознанным и приобретает высокую значимость. В этом возрасте дети учатся социализироваться, заводить новые знакомства. Также у подростков появляется первая дружба с противоположным полом. Такое личностное общение со сверстниками или значимыми взрослыми приносит подростку много положительных эмоций, позволяет лучше понимать самого себя, формировать положительные черты характера, такие как ответственность за других, стремление к справедливости, порядочность и т.п.

У подростков появляется стремление к самостоятельности и проявлению собственной индивидуальности. Им могут разрешать делать то, что не разрешали в более младшем возрасте. Сами подростки стараются самовыражаться и быть непохожими на других, тем самым проявляя свою личность.

Также у подростков всё-таки меньше обязанностей, чем у взрослых, не нужно себя обеспечивать, есть возможность пробовать новое, развиваться, испытывать яркие моменты жизни.

Глава II. Исследование проблем подросткового возраста

2.1. Организация и методы исследования

Для того, чтобы проверить нашу гипотезу о том, что большинство подростков сталкиваются с проблемами и «зацикливаются» на них, не видя преимущества этого возраста и не зная, как решить эти проблемы, нами было организовано исследование.

Метод исследования – анкетирование. Были разработаны две анкеты – для детей и взрослых (Приложение 1 и 2).

Анкетный опрос проводился в марте 2024г., в нем приняли участие 25 человек взрослых и 25 подростков в возрасте 13-14 лет.

2.2. Результаты исследования и их анализ

В результате обработки анкет были получены следующие данные:

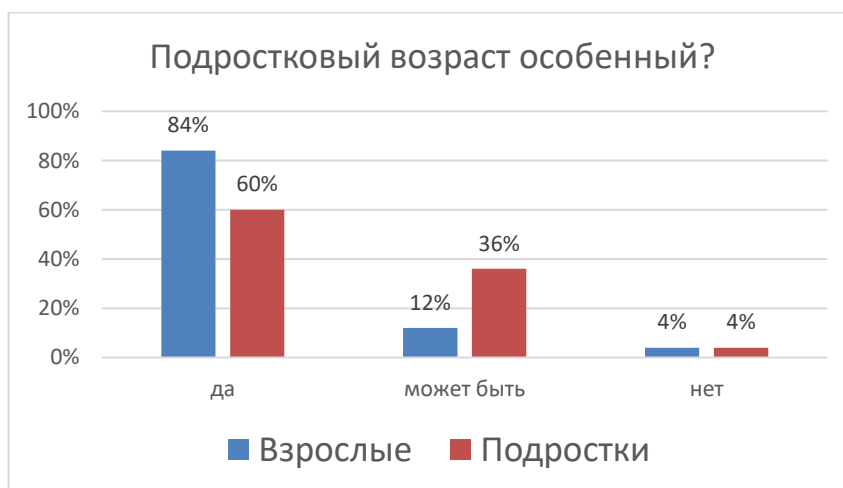
Вопрос 1.

Считаете ли вы, что подростковый возраст – особенный возраст?

Таблица 1.

Ответ	Взрослые	Подростки
да	84%	60%
может быть	12%	36%
нет	4%	4%

Диаграмма 1.



Результаты анкетирования показывают, что большинство взрослых (84%) считают, что подростковый возраст особенный, в то время как среди подростков такой ответ дали 60%, а 36% подростков не уверены в том, что этот возраст особенный. Можно сказать, что объективнее ответы взрослых, потому что они уже могут сравнить свои ощущения с восприятием других периодов жизни.

Вопрос 2. Подростковый возраст связан (для вас) с:

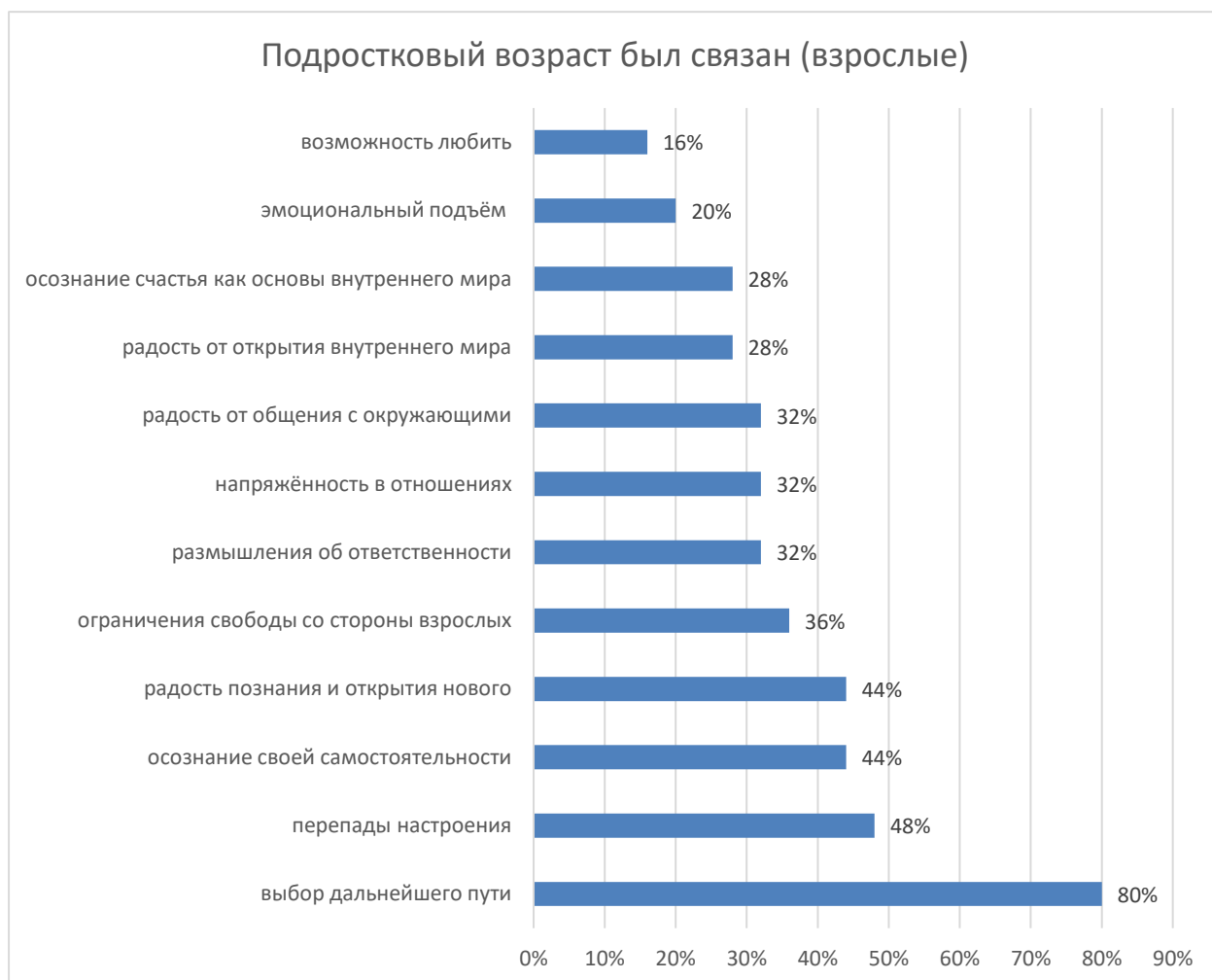
Таблица 2.

Ответ	Взрослые	Подростки
перепады настроения	48%	72%
размышления об ответственности	32%	52%
напряжённость в отношениях	32%	48%
осознание своей самостоятельности	44%	40%
выбор дальнейшего пути	80%	72%
ограничения свободы со стороны взрослых	36%	20%
радость от открытия внутреннего мира	28%	16%
осознание счастья как основы внутреннего мира	28%	28%
радость от общения с окружающими	32%	44%
радость познания и открытия нового	44%	28%
эмоциональный подъём	20%	44%
возможность любить	16%	36%

Расставим полученные данные для взрослых и для подростков по возрастанию, чтобы увидеть распределение ответов по частоте:

Диаграмма 2.

ВЗРОСЛЫЕ



На диаграммах видно, что у большинства взрослых подростковый возраст был связан с выбором дальнейшего пути (80%), а меньше всего с возможностью любить (16%) и эмоциональным подъёмом (20%). Тем не менее перепады настроения, радость познания и осознание своей самостоятельности тоже играли важную роль в подростковом возрасте. Нужно понимать, что взрослые оценивают свои воспоминания, а не реальную ситуацию.

Диаграмма 3.

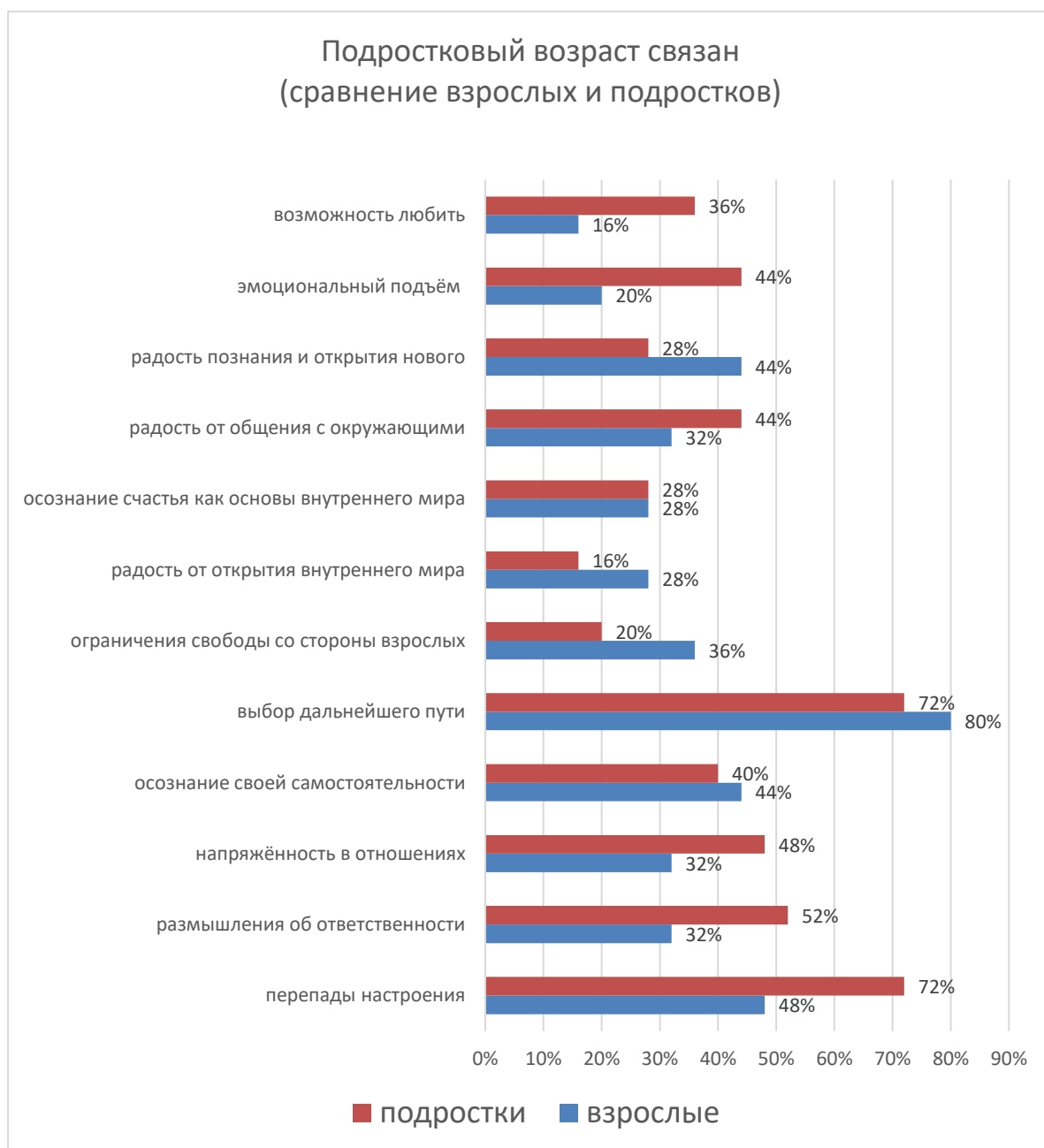
ПОДРОСТКИ



Диаграмма показывает, что у современных подростков их возраст связан с выбором дальнейшего пути и перепадами настроения (72%), а меньше всего с радостью открытия внутреннего мира (16%) и ограничением свободы со стороны взрослых (20%)

Теперь рассмотрим полученные данные в сравнении:

Диаграмма 4.



По диаграмме видно, что выбор дальнейшего пути преобладает как у современных подростков, так и у подростков прошлого поколения по оценкам взрослых. У взрослых подростковый возраст чаще был связан с радостью познания и открытия нового и внутреннего мира и протестом ограничениям со стороны взрослых. У современных подростков намного выше показатели возможности любить, эмоционального подъёма, размышлениями об ответственности и перепадами настроения. Вероятно, преобладание

эмоциональных оценок связано с тем, что подростки оценивают реальную ситуацию, а взрослые – свои воспоминания, которые менее окрашены эмоционально.

Вопрос 3. для взрослых:

Чем отличаются современные подростки?

Таблица 3.

Ответ	Количество ответивших
Есть телефоны, интернет, соцсети, зависят от гаджетов	6
Более самостоятельные	4
Больше возможностей	2
Злее, агрессивнее, наглее, отсутствует воспитание	2
Безграничным доступом к информации	1
Замкнуты, находятся в виртуальном мире, нет эмоционального интеллекта.	1
Не боятся быть странными, не такими как все	1
Меньше живого общения, их сложно удивить	1
Более всестороннее развитие	1
Мало читают	1
Раннее взросление, более глубокое осмысление жизненной позиции	1
Разбираются в новых технологиях	1
Отсутствует ответственность	1
Стремятся работать, быть свободными и независимыми	1

Полученные данные говорят о том, что большинство взрослых считают, что современные подростки имеют в руках новый, неведанный им современный ресурс – гаджеты, и даже попадают в зависимость от него, они более самостоятельные.

Вопрос 4 для взрослых: Делятся ли подростки своими проблемами?

Таблица 4.

Ответ	Процент ответивших
да	48%
нет	12%
иногда	36%

Диаграмма 5.



Как видно из диаграммы, почти половина подростков рассказывают родителям про проблемы, ещё 36% иногда делятся ими и только 12% не говорят про проблемы родителям. Это говорит о том, что большинство современных подростков доверяют родителям.

Вопрос 6. С какими проблемами вы сталкиваетесь (сталкивались в подростковом возрасте)?

Таблица 5.

Ответ	Взрослые	Подростки
недопонимание со стороны родителей	56%	52%
недопонимание со стороны сверстников	20%	28%
буллинг	16%	20%
проблемы с самооценкой	44%	48%
конфликты с окружающими	16%	28%
трудности с самоорганизацией	36%	60%
нехватка времени на общение	16%	32%
проблемы с режимом дня (мало времени на сон)	36%	68%

Расставим полученные данные для взрослых и для подростков по возрастанию, чтобы увидеть распределение ответов по частоте:

Диаграмма 6.



Полученные данные говорят о том, что большинство взрослых в подростковом возрасте чаще всего сталкивались с недопониманием со стороны родителей (56%) и проблемами с самооценкой (44%), меньше всего с нехваткой времени на общение, конфликтами с окружающими и буллингом (16%)

Диаграмма 7.



Исследование показывает, что у большинства современных подростков трудности с самоорганизацией (60%) и мало времени на сон (68%).

Теперь рассмотрим полученные данные в сравнении:

Диаграмма 8.



Полученные данные говорят о том, что у современных подростков намного хуже со свободным временем, самоорганизацией и немного больше конфликтов и недопонимания со стороны окружающих и сверстников, чем у подростков предыдущего поколения по оценкам взрослых. Приблизительно одинаковыми по значимости проблемы с самооценкой и недопонимание со стороны родителей (конфликт «отцов и детей»).

Вопросы 3-4 для подростков: Какие плюсы и минусы есть в жизни подростков?

Таблица 6.

Какие плюсы есть в жизни подростков?

Ответ	Количество ответивших
Осознание себя	6
Возможность узнавать и пробовать новое	4
Самосовершенствование, открытие новых талантов, интересов, формирование личности	3
Свобода во времени, можно гулять...	3
Новые эмоции, положительные эмоции	2
Нет большой ответственности	2
Не надо ходить на скучную работу	2
Можно работать	2
Много энергии	2
К тебе больше доверия и меньше ограничений	2
Беззаботность	2
Самостоятельность	1
Первая любовь	1
Общение со сверстниками	1
Изменения во внешности, взросление	1
Всё впереди	1

Таблица 7.

Какие минусы есть в жизни подростков?

Ответ	Количество ответивших
Ссоры с родителями, у родителей стереотипы, контроль	6
Перепады настроения, апатия	6
Много ДЗ, плотный график	3
проблемы с учёбой, концентрацией	3
Личные проблемы, комплексы	3
Переходный возраст, гормоны	2
Физическая и моральная усталость	2
Нас не воспринимает общество	1
приближение ОГЭ и ЕГЭ	1
Проблемы с пониманием себя, своих эмоций и чувств	1
Недостаточная готовность к определённым жизненным задачам	1
Проблемы с дисциплиной	1
Доверчивость	1
стресс, опустошение, апатия	1
Жестокость	1
Новый опыт не всегда приятный	1
Конфликты со сверстниками	1

Из плюсов подростки отмечают осознание себя, возможность развиваться и много свободы. Из минусов – конфликты с родителями, перепады настроения и плотный график.

Вопрос 7. Как Вы справляетесь (справлялись) с проблемами подросткового возраста?

Таблица 8.

ВЗРОСЛЫЕ:

Ответ	Количество ответивших
Время лечит, само проходит, перерос, смирился, здоровый «пофигизм»	6
Делилась с бабушкой, мамой, родителями, близкими	4
Планирование	2
Много читала	2
Общение с друзьями, прогулки	2
Перешла в другую школу	1
Нужно всегда знать что ты хочешь, быть уверенным в себе	1
Методом проб и ошибок	1
Подавляла проблемы	1
Стал заниматься тем, что нравится.	1
Не закрываться и не заикливаться на проблемах, находить поддержку у близких	1
Верить в себя, больше общаться, доверять родителям	1

Таблица 9.

ПОДРОСТКИ:

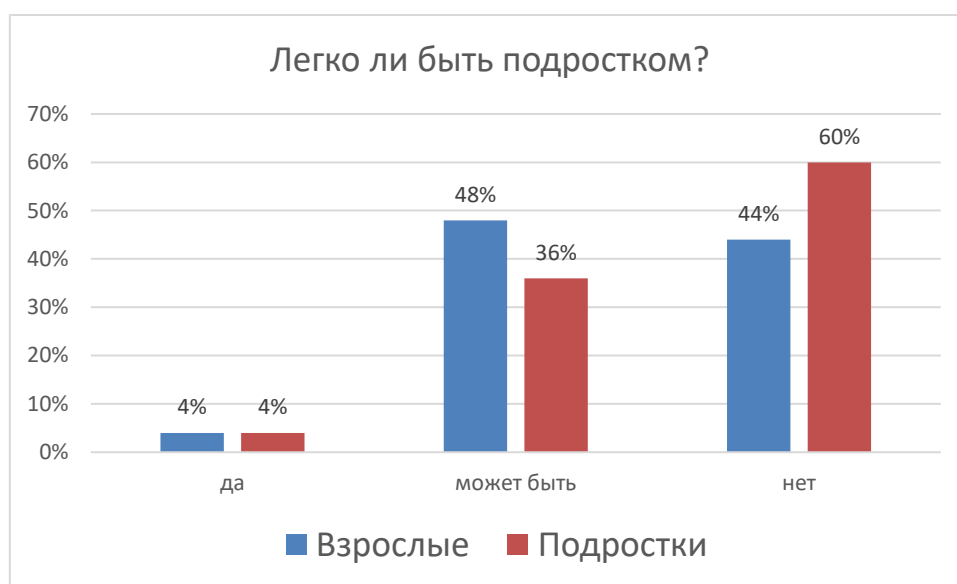
Ответ	Количество ответивших
Стараюсь планировать своё время, больше отдыхать	9
общение	2
помощь от близких	2
Хожу к психологу	1
Рассказываю друзьям	1
жить "здесь и сейчас"	1
Сплю или заедаю проблемы	1
Никак	1

По результатам опроса видно, что у взрослых всё прошло со временем, делились с родными и близкими. Подростки стараются планировать своё

время, больше отдыхать, рассказывают близким или никак не пытаются справиться с проблемами.

Вопрос 7. Как вы считаете, легко ли быть подростком?

Ответ	Взрослые	Подростки
да	4%	4%
МОЖЕТ БЫТЬ	48%	36%
нет	44%	60%



Полученные данные говорят о том, что подростки больше взрослых считают что быть подростками трудно.

Ответ на следующий вопрос показывает, что в процентном отношении также преобладает позиция «Трудно быть подростком» - и у взрослых, и у подростков получились одинаковые данные: «трудно быть подростком» на 61%, позиция «легко быть подростком» получила и у взрослых, и у подростков результат 39%.

2.3. Выводы и рекомендации

ВЫВОДЫ

по теоретическим источникам:

В подростковом возрасте появляется «чувство взрослости». Происходит открытие своего внутреннего мира, формируются ценностные ориентации, происходит самоопределение.

Эмоциональная сфера в переходном возрасте отличается резкой сменой эмоциональных состояний, повышенной возбудимостью, импульсивностью, эмоциональной неустойчивостью, амбивалентностью эмоций и чувств.

К проблемам подросткового возраста относятся: снижение успеваемости в школе, конфликты с родителями, проблемы с самооценкой, стресс, чувство тревоги и нехватка времени в связи с повышением требований.

Но несмотря на все недостатки подросткового возраста, можно найти в этом периоде и плюсы: стремление к новым знаниям, высокая активность и восприимчивость, интерес к взаимодействию с окружающим миром и людьми, стремление к самостоятельности, самовыражению, возможность не думать о материальной стороне жизни, свобода.

по результатам исследования:

- У большинства взрослых (по воспоминаниям) подростковый возраст был связан с выбором дальнейшего пути (80%), перепады настроения, радость познания и осознание своей самостоятельности тоже играли для них важную роль в подростковом возрасте. У современных подростков их возраст так же связан с выбором дальнейшего пути и перепадами настроения (72%).
- У современных подростков намного выше показатели возможности любить, эмоционального подъёма, размышлениями об ответственности и перепадами настроения.
- Большинство взрослых считают, что современные подростки имеют в руках новый, неведанный им современный ресурс – гаджеты, и даже попадают в зависимость от него, они более самостоятельные.

- Большинство современных подростков доверяют родителям.
- У современных подростков намного хуже со свободным временем, самоорганизацией и немного больше конфликтов и недопонимания со стороны окружающих и сверстников, чем у подростков предыдущего поколения по оценкам взрослых. Приблизительно одинаковыми по значимости проблемы с самооценкой и недопонимание со стороны родителей (конфликт «отцов и детей»).
- Подростки чуть больше, чем взрослые считают, что быть подростками трудно.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Так как за время написания работы мы узнали некоторую информацию о подростковом возрасте, да и у меня есть небольшой опыт, можно предложить некоторые рекомендации для подростков.

Наверное, самый важный совет – научиться распределять своё время, так как самой распространённой проблемой у современных подростков является нехватка времени.

В трудных ситуациях не стоит бояться просить помощи друзей, родителей, близких. Возможно, у них были похожие ситуации, и они смогут дать совет, если же нет – они помогут тебе преодолеть все трудности вместе, а не в одиночку.

Многие взрослые ответили, что некоторые проблемы подросткового возраста со временем исчезли, так что возможно, некоторые ваши проблемы со временем пройдут.

В стрессовых ситуациях, например на экзамене, контрольной или выступлении перед публикой могут помочь некоторые из этих советов – дыхание на 4 счета (4 сек вдох, 4 сек задержка дыхания, 4 сек выдох, 4 сек задержка дыхания), попить воды, подумать о человеке, которому ты доверяешь, представить место, где тебе комфортно находиться.

Так же мне очень помогло то, что я начала ходить к психологу, у меня повысилась самооценка, снизилось влияние комплексов, улучшились

отношения с мамой и окружающими, я стала более спокойной и уравновешенной.

Заключение

Итак, давайте подведем итоги работы.

Благодаря проведённому исследованию я узнала много информации о подростковом возрасте и смогла посмотреть на него со стороны других людей. Изначально мы хотели провести опрос только подростков, но потом все же провели опрос подростков и их родителей, благодаря чему мы смогли сравнить то, как переживают подростковый возраст нынешнее поколение и переживали в прошлом взрослые. Информация, полученная от взрослых, оказалась важной, так как интересно было проследить именно то, что осталось в памяти взрослых о подростковом возрасте: некоторые проблемы «проходят сами», то есть, вероятно, они не столь велики, как кажется подросткам.

Мы достигли цели – узнали про плюсы и минусы подросткового возраста, обозначили проблемы подросткового возраста и предложили приёмы, как с ними справляться.

В ходе работы мы решили поставленные во введении задачи:

- Проанализировали литературные источники по интересующей нас проблеме.
- Расспросили окружающих людей об их представлениях об особенностях подросткового возраста.
- Подготовили вопросы для исследования.
- Провели исследование среди взрослых и подростков.
- Проанализировали результаты и сделали выводы.

Гипотеза исследования о том, что большинство подростков сталкиваются с проблемами и застревают на них, не видя преимущества этого возраста и не зная, как решить эти проблемы, подтвердилась частично: несмотря на то, что многие подростки ответили, что трудно переживают этот

возраст, много кто назвал преимущества этого возраста и как справляется с проблемами.

Список источников

1. Дурсунова А.И., Гайфуллина Н.Г. Особенности эмоционального развития в подростковом возрасте // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 6-1. – С. 80-80; // <https://expeducation.ru/ru/article/view?id=4974>
2. Макеев А.В. Общая характеристика подросткового возраста // <https://educ.wikireading.ru/6937>
3. Мирошникова О.С. и др. Психологические особенности развития эмоциональной сферы личности подростков в процессе учебной деятельности // <https://apni.ru/article/4378-psikhologicheskie-osobennosti-emotsionalnoj>
4. Москвина И.В. Возрастные особенности подростков // <https://cyberleninka.ru/article/n/vozzrastnye-osobennosti-podrostkov/viewer>
5. Особенности эмоциональной сферы подростка // <https://infourok.ru/kontrolnaya-rabota-psihologiya-osobennosti-emocionalnoy-sferi-podrostka-2834845.html>
6. Толстикова В. Ценностные ориентации современных подростков // <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2018/01/10/tsennostnye-orientatsii-sovremennyh-podrostkov>

АНКЕТА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Уважаемые гимназисты!

Просим вас ответить на вопросы нашей анкеты для СТР.

1. Считаете ли вы, что подростковый возраст – особенный возраст?

Да Может быть Нет

2. Подростковый возраст обычно связан (для вас) с:

- перепадами настроения
- тяжёлыми размышлениями об ответственности
- высокой напряжённостью в отношениях
- осознанием своей самостоятельности
- выбором дальнейшего пути
- ограничениями свободы со стороны взрослых
- радостью от открытия внутреннего мира
- осознанием счастья как основы внутреннего мира
- радостью от общения с окружающими
- радостью познания и открытия нового
- эмоциональным подъёмом, который окрашивает жизненный фон
- осознанием возможности любить
- что ещё? _____

3. Какие есть плюсы в жизни подростков? _____

4. Какие минусы в жизни подростков? _____

5. С какими проблемами вы сталкиваетесь?

- недопонимание со стороны родителей
- недопонимание со стороны сверстников
- буллинг
- проблемы с самооценкой
- конфликты с окружающими
- трудности с самоорганизацией
- нехватка времени на общение
- проблемы с режимом дня (мало времени на сон)
- что ещё? _____

6. Как вы с ними справляетесь? (дайте советы другим) _____

7. Как вы считаете, легко ли быть подростком?

Да Может быть Нет

8. Оцените, пожалуйста, в % (в сумме 100%) насколько быть подростком

легко _____ трудно _____

АНКЕТА ДЛЯ ВОЗРАСТНЫХ

Уважаемые участники опроса!

Просим вас ответить на вопросы нашей анкеты для СТР.

Укажите Ваш возраст _____

5. Считаете ли вы, что подростковый возраст – особенный возраст?

Да Может быть Нет

6. Подростковый возраст был связан (для вас) с:

- перепадами настроения
- тяжёлыми размышлениями об ответственности
- высокой напряжённостью в отношениях
- осознанием своей самостоятельности
- выбором дальнейшего пути
- ограничениями свободы со стороны взрослых
- радостью от открытия внутреннего мира
- осознанием счастья как основы внутреннего мира
- радостью от общения с окружающими
- радостью познания и открытия нового
- эмоциональным подъёмом, который окрашивает жизненный фон
- осознанием возможности любить
- что ещё? _____

7. Чем, по-Вашему, отличаются современные подростки? _____

8. Делятся ли с Вами подростки своими проблемами? _____

5. С какими проблемами вы сталкивались в подростковом возрасте?

- непонимание со стороны родителей
- непонимание со стороны сверстников
- буллинг
- проблемы с самооценкой
- конфликты с окружающими
- трудности с самоорганизацией
- нехватка времени на общение
- проблемы с режимом дня (мало времени на сон)
- что ещё? _____

6. Как вы с ними справлялись? (дайте советы другим) _____

7. Как вы считаете, легко ли быть подростком?

Да Может быть Нет

8. Оцените, пожалуйста, в % (в сумме 100%) насколько быть подростком
легко _____ трудно _____