

**Кошкарлов Владимир Иванович**

Кандидат медицинских наук, доцент кафедры психологии личности и специальной психологии факультета психологии Новосибирского государственного педагогического университета, v-koshkarov@mail.ru, Новосибирск

**Бородина Викторина Николаевна**

Кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии личности и специальной психологии факультета психологии Новосибирского государственного педагогического университета, borodina0769@mail.ru, Новосибирск

**Кадетова Любовь Александровна**

Студентка факультета психологии Новосибирского государственного педагогического университета, love\_v2.0@mail.ru, Новосибирск

**ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ  
ОДИНОЧЕСТВА И САМООЦЕНКИ У ПОДРОСТКОВ**

*Аннотация.* Психологический феномен одиночества, рассматривается как о чувство, процесс, отношения, жизненная позиция и состояние. Как психическое состояние человека одиночество отражает переживание своей отдельности, субъективной невозможности или нежелания чувствовать адекватный отклик, принятие и признание себя другими людьми. Адекватность самооценки, одной из составляющих «Я-концепции», является условием, которое можно рассматривать как причину или следствие одиночества или уединения. Показана связь между одиночеством и самооценкой у подростков, которая проявляется как на уровне субъективного ощущения одиночества, так и на уровне общения с окружающими и принятия себя. Трудности в коммуникативной сфере, подросток демонстрирует в одиночестве, субъективно переживая отстраненность, замкнутость, отчужденность.

*Ключевые слова:* одиночество; субъективное ощущение одиночества; самооценка; индивидуальность

**Koshkarov Vladimir Ivanovich**

Candidate of Medical Sciences, Docent of the personality psychology and special psychology department of the Novosibirsk State Pedagogical University, v-koshkarov@mail.ru, Novosibirsk

**Borodina Victorina Nikolaevna**

Candidate of Psychological Sciences, Docent of the personality psychology and special psychology department of the Novosibirsk State Pedagogical University, borodina0769@mail.ru, Novosibirsk

**Kadetova Lyubov Alexandrovna**

A student of the Faculty of Psychology of the Novosibirsk State Pedagogical University, love\_v2.0@mail.ru, Novosibirsk

**STUDY ON THE RELATIONSHIP  
OF LONELINESS AND SELF-ESTEEM IN ADOLESCENTS**

*Abstract.* Psychological phenomenon of loneliness, is considered as a feeling, process, relationships, life position and status. As a mental state of the person experiencing loneliness reflects its individual, subjective inability or unwillingness to feel adequate response, acceptance and recognition of the other people. Self-esteem, one of the components of the «self-concept» is a condition that can be considered as a cause or a consequence of loneliness or solitude. The relationship between loneliness and self-esteem in adolescents, which appears both at the level of subjective perception of loneliness, and at the level of communication with others and self-acceptance, is shown. A teenager demonstrates the difficulties of communication in loneliness, subjectively experiencing distancing, isolation, alienation.

*Keywords:* loneliness; subjective feeling of loneliness; self-esteem; personality.

Одиночество как психическое состояние, имеющее ярко выраженную негативную окраску, известно человечеству, по крайней мере, с античных времен. При достаточно частом указании на одиночество как на психологическое явление остается актуальным изучение ее отдельных его проявлений и взаимосвязей с личностными особенностями и характеристиками.

В условиях социально-экономической нестабильности проявления и последствия субъективного одиночества человека становятся по-особому злободневными и значимыми. В последнее десятилетие к проблеме одиночества проявляется повышенный интерес со стороны воспитателей, школьных психологов и социальных работников. Становится все более очевидной необходимость анализа природы и сущности этого состояния, специфики его переживания и проявления в жизни и деятельности.

В настоящее время успешно завершены ряд диссертационных исследований по философским, социологическим и психологическим аспектам проблемы одиночества: Г. М. Тихонов, Ж. В. Пузанова, Л. И. Старовойтова, Ю. М. Черепухин, А. П. Глазков, О. Ю. Порошенко, И. А. Уледова, Д. В. Гарбузов, В. И. Гладышев, Е. В. Неумова, Е. Н. Мухиярова, С. В. Бакалдин и др.

Практически во всех работах подчеркивается, что феномен одиночества отличается сложностью и неоднозначностью в плане научного определения и индивидуального осмысления его исследователем.

Впервые особое внимание на одиночество среди психологов обратил Э. Фромм. Он считал, что сама натура человека не может быть согласна с одиночеством и изоляцией. Э. Фромм подробно рассматривал ситуации, приводящие к возникновению ужаса перед одиночеством, становившегося порой сильнее смерти и видел в этом причину развития многих психических расстройств, также предполагая вероятность развития соматических расстройств. Личности свойственен ряд социальных потребностей, коренящихся в значимости общения: в связях с людьми, в самоутверждении и привязанности, формирующие резко отрицательное отношение к одиночеству. Рассматривая, как человечество в ходе своего развития решало проблему одиночества, Э. Фромм пишет, что

ни творческая деятельность, ни оргиастические состояния, ни следования обычаям или верованиям группы не были достаточными для этого преодоления – они были лишь «частичными ответами». «Полный ответ» – достижение единения с другим человеком в любви [8, с. 154–157].

Одиночество не следует путать с уединением. Множество людей ежедневно ощущают эту потребность побыть одному. Среди позитивных аспектов уединенности приводится возможность рефлексии, общения с самим собой и богом или иначе высшей точкой трансценденции. А. Маслоу заявлял, что без него невозможна самоактуализация. Это состояние одиночества можно назвать управляемым, основанным на осознании собственной индивидуальности, автономности, самости [6, с. 196–197].

Рассматривая одиночество как психический феномен, можно говорить о нем как о чувстве, процессе, отношении, жизненной позиции, состоянии.

Собственно одиночество есть негативное, тяжелое переживание. «Оно является естественным активатором страха. Зачастую, оставаясь в одиночестве, человек, ощущает угрозу своей безопасности, но стоит ему оказаться среди людей как страх отступает». Соответственно, чем чаще человек ощущает свое одиночество, тем чаще возникает и эмоция страха, что выражается в постоянно повышенном уровне тревожности, что сказывается, прежде всего, на сердечно-сосудистой системе. Кроме страха и тревоги одиночество как сложный аффективно-когнитивный комплекс часто включает в себя эмоцию печали [2, с. 298]. Одиночеству часто сопутствуют депрессивные и тревожные расстройства, спровоцированные переживанием эмоций печали и страха.

Одиночество как чувство обуславливается переживанием человеком своей непохожести на других, вследствие чего возникает определенный психологический барьер в общении, ощущение непонимания и неприятия себя другими людьми.

Одиночество как процесс – это постепенное утрачивание способности личности воспринимать и реализовывать имеющиеся в обществе нормы, принципы, ценности в конкретных жизненных ситуациях. В результате процесса формирования и переживания оди-

ночества происходит утрата личностью статуса значимого субъекта социальной жизни.

Одиночество как отношение – это невозможность принятия мира как самоцели и формирования собственной самооценности. При этом индивид, анализируя свои отношения с другими людьми, не интегрирует себя в окружающее социальное пространство [5, с. 329].

Кроме того, одиночество обычно сопутствует синдрому избегания или дистанцирования, которые широко распространены в современном обществе. Они могут реализовываться как в непосредственной изоляции от общества, при этом всегда существует внутренний конфликт между желанием установить близкие отношения и мысленным предвосхищением неудачи подобных попыток, и наличие социальных фобий разного рода, так и амбивалентно, когда имеется множество поверхностных контактов при отсутствии по настоящему близких отношений или создается впечатление, что индивид в начале отношений искренне вовлечен в контакт, но далее он неожиданно отстраняется, обесценивая значимость контакта. И те, и другие обычно осознают свое одиночество, но часто оказываются не в силах изменить ситуацию на протяжении многих лет. Кроме того, одиночество является одним из определяющих факторов формирования и реализации аддиктивного поведения. Оно в свою очередь, неся в себе черты аутоагрессии, дополнительно усугубляет состояние человека и способствует развитию различных психосоматозов [4, с. 43–51].

Одиночество как жизненная позиция – это осознанное нежелание поддерживать близкие отношения с кем бы то ни было. Человек отчужден не только от других, себе подобных, но и от мира в целом – его ценностей, идеалов, норм.

Состояние одиночества – это переживание человеком потери внутренней целостности, а также внешней гармонии с миром, между желаемым и достигнутым качеством социального общения.

Мы понимаем под одиночеством психическое состояние человека, отражающее переживание им своей отдельности, субъективной невозможности или нежелания чувствовать адекватный отклик, принятие и признание себя другими людьми.

Особенности одиночества у подростков рассматривались в зарубежной литературе Г. Салливан, В. Серма, в отечественной – О. Б. Долгиновой, А. И. Захаровым, С. Г. Корчагиной и В.Г. Казанской и другими.

Г. Салливан считал, что одиночество «чрезвычайно неприятное и гнетущее чувство». По мнению Г. Салливана, одиночество связано с недостатком, или утратой, или боязнью утраты таких аспектов взаимоотношений, которые складываются, формируются на определенных этапах его личностного развития. Он отмечает, что одиночество проявляется, начиная с подросткового возраста.

В. Серма исследовал одиночество как проявление глубокого личностного кризиса. Он подчеркивает, что причиной роста количества самоубийств среди подростков и молодых людей является «сильное и почти непередаваемое чувство одиночества».

Одиночество в подростковом возрасте имеет различные аспекты, различно проявляющиеся во времени (часто появляющаяся скука, отчуждение, неприкаянность), в содержании (низкий психологический статус) и сферах личности (коммуникативная, духовная и др.). Для каждого подростка одиночество имеет личностную значимость, а иногда и ценность, позволяющую осмыслить свой внутренний мир.

В определении проблемы одиночества выделяется несколько подходов.

Первый из них – это отрицание самого факта наличия подросткового одиночества, но с этой точкой зрения согласиться довольно сложно. Следующий взгляд признает одиночество как нечто поверхностное, несерьезное. Но именно третья точка зрения, принадлежащая И.С. Кон, связывает возникновение одиночества с возникновением самосознания, или «Я-концепцией». Я-концепция – это относительно устойчивая, более или менее осознанная система представлений индивида о себе. Именно она и является центральным новообразованием подросткового возраста. И. С. Кон пишет о том, что «Я» подростка еще расплывчато, нередко переживается как беспокойство, внутри ребенка борются два человека: «внешний» и «внутренний». Из-за этого часто возникает чувство одиночества [3, с. 119].

Одной из составляющих «Я-концепции» является самооценка, неадекватность кото-

рой можно рассматривать как причину одиночества. Р. Бернс отмечает, что образ «Я» и самооценка неразрывно связаны. Самооценка закладывается еще в раннем детстве и зависит от стиля воспитания в семье, а также отношения социального окружения, или «значимых других».

«При адекватной самооценке, формирующейся в семьях, уважающих и признающих личность ребенка, одиночество правильнее было бы рассматривать как «уединение», положительный опыт, который ведет к оптимальному развитию личности, попытке «разобраться в самом себе» [1, с. 127].

Неадекватная самооценка, к которой относятся, в том числе, и заниженная и завышенная, ведет к диффузии самосознания и, как следствие, к негативному переживанию одиночества.

Завышенная самооценка порождает конфликт между очень высокими притязаниями и сильной неуверенностью в себе. Как следствие – не складываются межличностные отношения, особенно страдают отношения со сверстниками. Дети зачастую избегают чересчур эгоистичного, подчас агрессивного подростка, что приводит к острому чувству одиночества» [7, с. 174].

При заниженной же самооценке подросток крайне неуверен в себе, застенчив, пассивен и, как следствие, непопулярен среди сверстников. Из этого следует, что низкая самооценка является фактором развития острого чувства одиночества.

Самооценка в психологической литературе понимается как сложная система, определяющая характер самоотношения индивида и включающая общую самооценку, отражающую уровень самоуважения, целостное принятие или непринятие себя, и парциальные, частные самооценки, характеризующие отношение к отдельным сторонам своей личности, поступкам, успешности отдельных видов деятельности.

При проведении исследования взаимосвязи одиночества и самооценки у подростков (39 подростков в возрасте 14–15 лет) использовались методики: методика исследования самооценки личности С. А. Будасси, «Степень одиночества» И. Татарского, методика диагностики ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона.

Анализ данных диагностики самооценки

личности подростков (методика исследования самооценки личности С. А. Будасси), показал, что 36,67% испытуемых имеют низкий уровень выраженности показателей самооценки, 16,67% – средний и 46,67% – высокий. Подростки с завышенной самооценкой гипертрофированно оценивают свои достоинства, ставят перед собой более высокие цели, чем те, которые они могут реально достигнуть. Подростки с заниженной самооценкой обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которые могут достигнуть, преувеличивая значение неудач. Заниженность самооценки человек характеризуется чрезмерной неуверенностью в себе, что ведет к формированию таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности». Окружающие иногда воспринимают такого подростка как сердитого, злого, неконтактного и следствием этого становится формирование изоляции от людей, одиночество. Наиболее благоприятна адекватная самооценка, предполагающая равное признание как своих достоинств, так и недостатков.

Для диагностики уровня одиночества у подростков мы использовали методику И. Татарского «Степень одиночества». Высокие уровни одиночества диагностировалась у 50% испытуемых данной выборки респондентов. Такие подростки, как правило, испытывают сложности во взаимоотношениях не только с окружающими, но и с самим собой. Характерны довольно низкая степень принятия себя, уровень личной энергетики также невысок. Возможны психосоматические проявления стресса. Средняя степень одиночества – у 13,3% испытуемых. 36,7% подростков не испытывают чувства одиночества, хорошо и много общаются, могут эффективно помогать другим.

С целью диагностики субъективного ощущения одиночества нами использована методика «Диагностики ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсона. 26,7% имеют высокий субъективный уровень одиночества, 33,3% – средний и 40% – низкий.

Статистической обработке результатов исследования проводилась с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена в программной среде Microsoft Excel.

Значимая положительная корреляционная связь ( $r_{\text{гмп}} = 0,4204$ ;  $r_{\text{гр}} = 0,41$  при  $p \leq 0,01$ )

наблюдается между показателями самооценки и степенью одиночества, т.е. при высокой степени одиночества наблюдается низкая самооценка, при низкой степени одиночества наблюдается высокая самооценка.

Значимая отрицательная корреляционная связь ( $r_{гмп} = -0,4157$ ;  $r_{гр} = 0,41$  при  $p \leq 0,01$ ) наблюдается между показателями самооценки и показателями субъективного ощущения одиночества, т.е. при высоком субъективном ощущении одиночества наблюдается низкая самооценка, при низком субъективном ощущении одиночества наблюдается высокая самооценка.

Таким образом, результаты проведенного исследования указывают на взаимосвязь между одиночеством и самооценкой у подростков, проявляющуюся как на уровне субъективного ощущения одиночества, так и на уровне общения с окружающими и принятия себя. Полученные результаты согласуются с данными теоретических исследований по проблемам самооценки и одиночества у подростков и могут рассматриваться как достоверные.

Проведенное исследование позволяет заключить, что в подростковом возрасте только завершается формирование личностного «Я» подростка. Мы не можем утверждать, что самооценка в подростковом возрасте сформирована. Именно в этот возрастной период чаще всего актуализируются проблемы, связанные с одиночеством, обусловленным низкой самооценкой. Безусловно, что с проблемой одиночества люди сталкиваются и в другом возрасте, однако, в подростковом возрасте, это приобретает большую значимость, так как у значительной части подростков, указывающих на переживания одиночества, констатируются низкие и неустойчивые показатели самооценки.

Одиночество в подростковом возрасте является, в известной степени, нормальным явлением. Самооценка – новообразование

подросткового возраста. В ее формировании большая роль принадлежит особенностям переживания общения с окружающими и, испытывая трудности в коммуникативной сфере, подросток демонстрирует одиночество, субъективно - отстраненность, замкнутость, отчужденность.

Поэтому одиночество в подростковом возрасте, хотя и является проблемой, не носит деструктивного характера, поскольку сопряжено с этапами личностного развития, завершением формирования «Я» подростка и формированием самооценки. В то же время, результаты проведенных исследований могут представлять собой и практическую пользу, в плане реализации системного и направленного подхода в проведении психопрофилактической, психолого-педагогической и коррекционной работы психологами образовательных учреждений.

#### Библиографический список

1. *Гамезо М. В.* Возрастная психология: Личность от молодости до старости. – М.: Академия, 2001. – 272 с.
2. *Изард К. Э.* Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2012. – 464 с.
3. *Кон И. С.* Психология юношеского возраста: Проблемы формирования личности. – М.: Просвещение, 1979. – 175 с.
4. *Короленко Ц. П.* Homo Postmodernicus. Психологические и психические нарушения в постмодернистском мире: монография. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2009. – 248 с.
5. *Лебедев В. И.* Психология и психопатология одиночества и групповой изоляции. – М.: Юнити-Дана, 2007. – 408 с.
6. *Маслоу А.* Мотивация и личность. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
7. *Мухина В. С.* Возрастная психология. Феноменология развития. – М.: Академия, 2009. – 640 с.
8. *Фромм Э.* Искусство любить. – М.: Азбука-классика, 2008. – 224 с.