

УДК 159.9.07

**Князева Олеся Владимировна**

медицинский психолог

Психоневрологического

диспансера № 3 г. Сочи

Olli6987@yandex.ru

**Olesya V. Knyazeva**

medical psychologist

The psychoneurological

clinic No. 3 of Sochi

Olli6987@yandex.ru

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ОДИНОЧЕСТВА И САМООТНОШЕНИЯ У ВЗРОСЛОЙ ЛИЧНОСТИ**

### **INTERRELATION OF LONELINESS AND SELF-RELATION AT THE ADULT PERSONALITY**

***Аннотация:** В статье представлено исследование взаимосвязи переживания одиночества с факторами самоотношения. Так, взаимосвязь одиночества с самопривязанностью говорит о том, что чем выше переживание одиночества, тем сильнее готовность изменить «Я»-концепцию. Положительная взаимосвязь одиночества с внутренней конфликтностью, говорит о том что у человека, испытывающего состояние одиночества преобладает негативный фон отношения к себе. Кроме того, одиночество взаимосвязано с самообвинением. Человек, переживающий одиночество в большей степени видит в себе прежде всего недостатки.*

***Ключевые слова:** Личность, одиночество, самоотношение, самоуверенность, саморуководство, самооценность, самопринятие, самопривязанность.*

***Summary:** Research of interrelation of experience of loneliness with self-relation factors is presented in article. So, the interrelation of loneliness with self-attachment says that the is higher experience of loneliness, the stronger to change readiness "I" - the concept. The positive interrelation of loneliness with an internal conflictness, speaks about that that at the person testing a condition of loneliness the negative background of the attitude towards itself prevails. Besides, the loneliness is interconnected with self-accusation. The person enduring loneliness more sees in himself first of all shortcomings.*

***Keywords:** Personality, loneliness, self-relation, self-confidence, self-management, worthiness, self-acceptance, self-attachment.*

Анализ классической теории, концепций и подходов позволяет говорить, что в большинстве из них одиночество традиционно рассматривается в контексте двух тенденции, обусловленных его негативной и позитивной

направленностью. Существующее противоречие в оценке характера влияния переживания одиночества на жизнь человека выражается в том, что, с одной стороны, оно понимается как деструктивное для личности, с другой - считается необходимым этапом самопознания и самоопределения. Причины такого резкого расхождения взглядов заключаются прежде всего в недостаточной изученности феноменологии, психологических механизмов одиночества и личностных факторов, влияющих на него. Вопросы изучения и выявления позитивных ресурсов самоотношения, взаимосвязанных с одиночеством, не были предметом специального изучения. Необходимость восполнить указанный пробел определяет актуальность данного исследования. Потребность исследования данной проблемы обусловлена также широкой распространенностью данного явления, его значением в практической психологической помощи [2,3, 7].

Проанализировав понятие одиночества, представленное в работах отечественных и зарубежных специалистов (Р.Вейс, К. Роджерс, Т.Джонс, Дж.Зилбург, И.С.Кон, Д. Перман, Э. Пепло, Д.Майерс, Б.Миускович, К.Мустакас, Р.С.Немов, И.И.Овчаренко, Е.Н.Покровский, У.Садлер, Г.Салливан, Д.Фландерс, Ф.Фромм-Рейхман, Дж.Ховард, Р.Г.Шагивалеева, Ю.М.Швалб, И Ялом и др.), можно прийти к заключению, что одиночество рассматривается в разных категориях, например таких, как чувство, процесс, отношение, потребность[4,6,8].

*Одиночество как чувство* обуславливается переживанием человеком своей непохожести на других, вследствие чего возникает определенный психологический барьер в общении, субъективное ощущение непонимания и неприятия себя другими людьми. Чувство одиночества часто сопряжено с осознанием невозможности, на этапе его переживания, иметь близкие отношения с кем-либо, основанные на взаимном принятии, любви и понимании.

*Одиночество как процесс* - это постепенное утрачивание способности личности воспринимать и реализовывать имеющиеся в обществе нормы, принципы, ценности в конкретных жизненных ситуациях. Поэтому в процессе переживания одиночества происходит утрата личностью статуса субъекта социальной жизни.

*Одиночество как отношение* - это невозможность принятия мира как самоцели и самооценности, при этом индивид, анализируя свои отношения с другими людьми, не интегрирует себя в окружающее социальное пространство.

*Одиночество как жизненная позиция* - это осознанное нежелание поддерживать близкие отношения с кем бы то ни было: матерью, отцом, братом, сестрой, детьми, не говоря уже о друзьях, которых может просто не быть. Обычно, своих детей у людей, переживающих одиночество, тоже не бывает. Человек отчужден не только от других людей, но и от мира в целом - его ценностей, идеалов, норм. Сейчас часто можно встретить одиночество как осознанно выбранную и даже выработанную жизненную позицию.

*Состояние одиночества* - это переживание человеком потери внутренней целостности, а также внешней гармонии с миром. Оно выражается, например, в

нарушении гармонии между желаемым и достигнутым качеством социального взаимодействия.

На основании проделанного теоретического анализа можно определить *одиночество как психическое состояние* человека, отражающее переживание своей отдельности, субъективной невозможности или нежелания чувствовать адекватный отклик, принятие и признание себя другими людьми. Потому что, во-первых, одиночество - это состояние со всеми присущими этому классу психических явлений характеристиками. Главными из них выступают интенсивность и длительность переживания.

Второй момент, требующий особого внимания - это то, что невозможность или нежелание чувствовать нужный отклик субъективны. Внешние объективные факторы, способствующие одиночеству, конечно, существуют, но определяющими не являются. Так, человек и в затворничестве может не испытывать одиночества, но может переживать тяжелые формы данного состояния, будучи вполне социализированным (семья, работа, дети, друзья и т. д.).

И, наконец, третье: человеку для жизни в социальной среде абсолютно необходимо признание и принятие себя как другими людьми, так и самим собой. Если на какой-то момент он утрачивает это или же по каким-то причинам не может чувствовать, то вероятность переживания одиночества очень высока.

Анализ работ, посвященных изучению другого рассматриваемого в работе феномена - отношения человека к себе, - позволяет говорить о большом разнообразии определений этого явления с позиции содержания и структуры: глобальная (обобщенная, интегральная) самооценка/self-esteem (У.Джеймс, Р.Берн, С.Куперсмит, М.Розенберг, И.С.Кон), самопринятие/self-acceptance (К.Роджерс, И.С.Кон), самооценка (М.И.Лисина), самоотношение (В.В.Столин, С.Р.Пантелеев, Н.И.Сарджвеладзе), чувство компетентности/sense of competence (А.Бандура, Д.Роттер) и др [1,с.102].

Однако можно выделить положения, которые принимаются большинством исследователей:

1.Существуют некоторые обобщенные самоотношения (глобальная самооценка, самопринятие, самоуважение), выражающее степень положительности субъекта к себе.

2.Структуру самоотношения можно описать как состоящую из трех компонентов:

- позитивного оценочного самоотношения (самоуважение),
- позитивного эмоционального самоотношения (аутосимпатия),
- негативного самоотношения (самоуничижение).

Вместе с тем, самоуважение, аутосимпатия и самоуничижение являются сложными по своему строению образованиями и включают в себя целый ряд различных по своему содержанию модальностей.

Так, самоуважение состоит из «открытости», «самоуверенности», «саморуководства» и «отраженного самоотношения», аутосимпатия - из

«самоценности», «самопринятия» и «самопривязанности», а самоуничижение - из «самообвинения» и «внутренней конфликтности».

В данной работе была попытка ответить на ряд вопросов:

1) существует ли взаимосвязь между переживанием одиночества и компонентами самооотношения?

2) испытывают ли женщины состояние одиночества чаще чем мужчины?

В ходе констатирующего исследования феномен одиночества был операционализирован с использованием следующего диагностического инструментария: методика выявления субъективного переживания одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона, позволяющая выявить высокий, средний и низкий уровень [9], и методика исследования самооотношения (МИС) Панталева С.Р., позволяющая разносторонне рассмотреть характеристики личности. Самоотношение в данной методике рассматривается как представление личности о смысле собственного "Я". Самоотношение в значительной мере определяется переживанием собственной ценности, выражающимся в достаточно широком диапазоне чувств: от самоуважения до самоуничижения. Методика предназначена для выявления структуры самооотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самооотношения: закрытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самооотношения, самооценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения [5].

Выбор данных методик не случаен, ибо сопоставляя полученные результаты по двум методикам можно выявить взаимосвязь одиночества как с положительными, так и с отрицательными качествами самооотношения личности.

Указанные методики часто используются в психологических и социально-психологических исследованиях; проблемы их валидности и надежности достаточно широко освещены как самими разработчиками, так и другими авторами; этим проблемам уделялось немалое внимание и в процессе разработки их адаптированных вариантов на русском языке. Поэтому в данном исследовании не проводится их проверка на валидность и надежность.

В качестве генеральной совокупности в исследовании была определена социально-возрастная группа мужчин и женщин в возрасте от 24 до 45 лет, занимаемых разное социальное положение, в количестве 40 человек (20 мужчин и 20 женщин).

Было выявлено 6 мужчин, испытывающих среднее состояние одиночества (30%) и 14 мужчин с низким состоянием одиночества (70%). Женщин со средним уровнем одиночества 5 (25%), с низким уровнем одиночества – 14 (70%), и с высоким 1 (5%). Наглядно полученные результаты представлены на Рисунке 1.

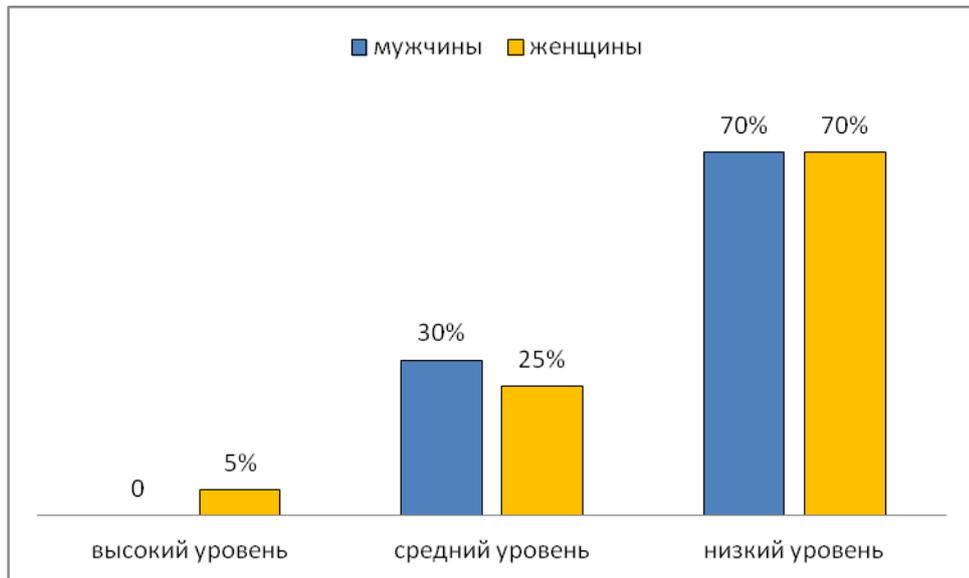


Рисунок 1 – Распределение испытуемых по полу и уровню переживания одиночества

После обработки бланков МИС полученные результаты были упорядочены в Таблицу 1.

Таблица 1 – Распределение испытуемых по уровню выявления компонентов самооотношения

уровень	самоотношение								
	замкнутость	самоуверенность	самоуправление	отражение самооотношения	самоценность	самопринятие	самопривязанность	внутренняя конфликтность	самообвинение
средн.	3 2 (80%)	2 2 (55%)	2 4 (60%)	2 8 (70%)	2 5 (62,5%)	2 9 (72%)	3 0 (75%)	2 3 (57,5%)	2 5 (62,5%)
низ.	0	3 (7,5%)	2 (5%)	2 (5%)	3 (7,5%)	2 (5%)	5 (12,5%)	1 5 (37,5%)	1 3 (32,5%)
выс.	8 (20%)	1 5 (37,5%)	1 4 (35%)	1 0 (25%)	1 2 (30%)	9 (22,5%)	5 (12,5%)	2 (5%)	2 (5%)

Наглядно полученные результаты по выявленному уровню каждого из компонентов самооотношения у испытуемых можно увидеть на Рисунке 2.

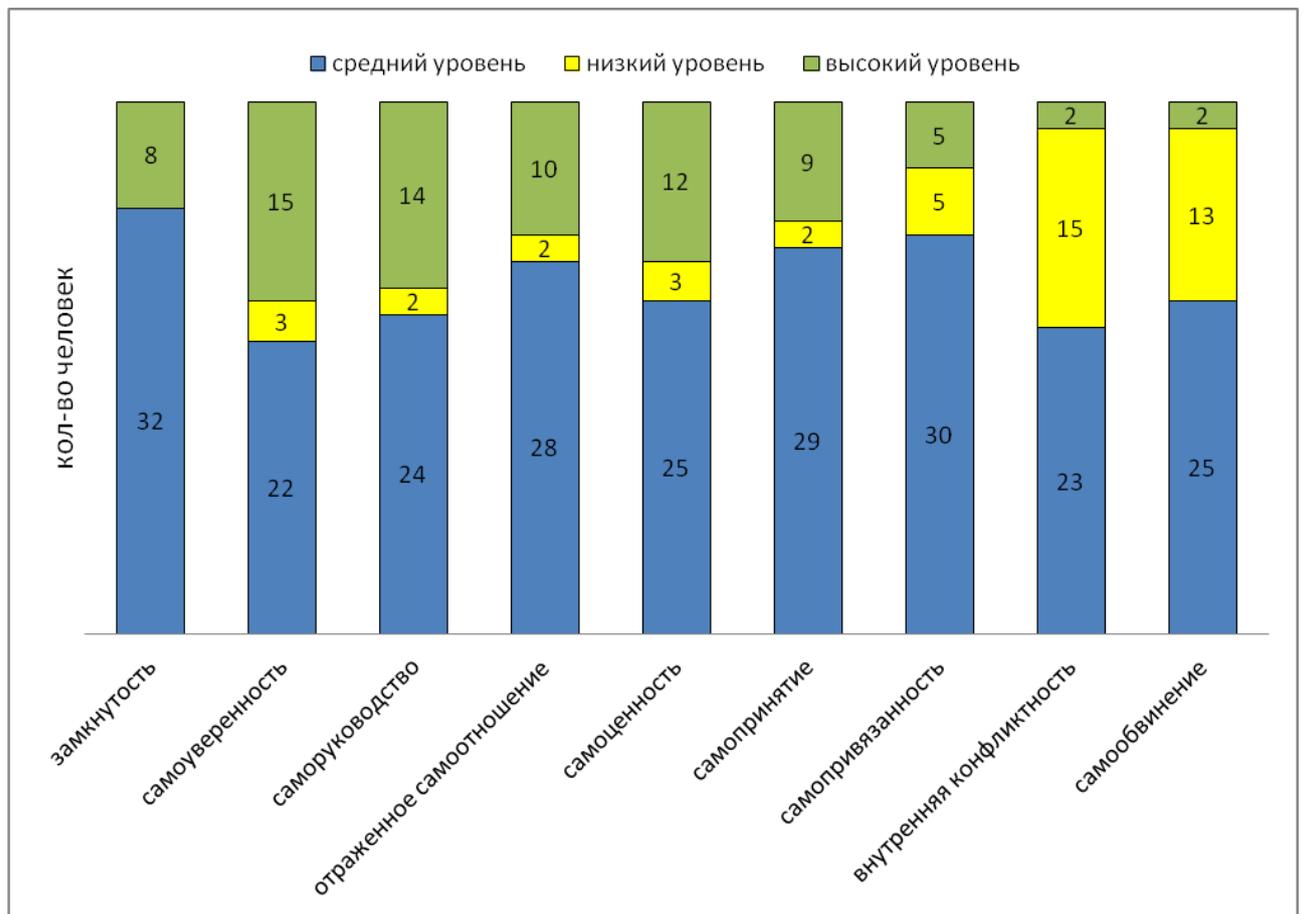


Рисунок 2 – Распределение испытуемых по уровню и компонентам самоотношения

Корреляционную матрицу составили 9 диагностированных факторов, включая: показатели одиночества (высокий, средний, низкий) и факторы самоотношения: самоуважение («замкнутость», «самоуверенность», «саморукводство», «отраженное самоотношение»), аутосимпатия («самоценность», «самопринятие» и «самопривязанность»), самоуничижение («самообвинение» и «внутренняя конфликтность»).

Для установления и описания связи показателей одиночества с личностными факторами был применен метод ранговой корреляции с использованием критерия  $r_s$  Ч. Спирмена. Исходя из количественного состава выборки, значимыми корреляционными связями одиночества с личностными факторами являются:

1. взаимосвязь одиночества и самопривязанности ( $r_s = -0.411$ )
  2. взаимосвязь одиночества и внутренней конфликтности ( $r_s = 0.526$ )
  3. взаимосвязь одиночества и самообвинения ( $r_s = 0.466$ )
- $r_s > r_{кр}$  при  $r_{кр} \leq 0,31$  ( $p < 0,05$ ) и  $r_{кр} \leq 0,4$  ( $p < 0,01$ ).

При сопоставлении мужской и женской группы по частоте встречаемости лиц, испытывающих состояние одиночества использовался критерий углового преобразования Фишера. Полученные результаты ( $\phi^* = 0$  при  $\phi^*_{кр} \leq 1,64$  ( $p < 0,05$ ) и  $\phi^*_{кр} \leq 2,31$  ( $p < 0,01$ ),  $\phi^*_{эмп} \leq \phi^*_{кр}$ ) говорят о том, что, выдвигаемая

гипотеза о том, что мужчины реже испытывают состояние одиночества не подтвердилась.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. *Взаимосвязь одиночества с самопривязанностью* говорит о том, что чем выше переживание одиночества, тем сильнее готовность к изменению "Я"-концепции, открытость новому опыту познания себя, поиски соответствия реального и идеального "Я". Желание развивать и совершенствовать собственное "Я" ярко выражено, источником чего может быть, неудовлетворенность собой.

2. Положительную корреляционную связь имеют *одиночество и внутренняя конфликтность*. У человека, испытывающего состояние одиночества преобладает негативный фон отношения к себе. Он находится в состоянии постоянного контроля над своим "Я", стремится к глубокой оценке всего, что происходит в его внутреннем мире. Развитая рефлексия переходит в самокопание, приводящее к нахождению осуждаемых в себе качеств и свойств. Такой человек отличается высокими требованиями к себе, что нередко приводит к конфликту между "Я" реальным и "Я" идеальным, между уровнем притязаний и фактическими достижениями, к признанию своей малоценности. Истинным источником своих достижений и неудач считает преимущество себя.

Личность, не переживающая состояние одиночества, в целом положительно относится к себе, ощущает баланс между собственными возможностями и требованиями окружающей реальности, между притязаниями и достижениями, довольна сложившейся жизненной ситуацией и собой. Но при этом, хочу заметить, возможны отрицание своих проблем и поверхностное восприятие себя.

3. Также положительную корреляционную связь имеют *одиночество и самообвинение*. Человек, переживающий одиночество видит в себе прежде всего недостатки, готов поставить себе в вину все свои промахи и неудачи. Проблемные ситуации, конфликты в сфере общения актуализируют сложившиеся психологические защиты, среди которых доминируют реакции защиты собственного "Я" в виде порицания, осуждения себя или привлечения смягчающих обстоятельств. Установка на самообвинение сопровождается развитием внутреннего напряжения, ощущением невозможности удовлетворения основных потребностей.

Лица, не испытывающие состояние одиночества, обнаруживают тенденцию к отрицанию собственной вины в конфликтных ситуациях. Защита собственного "Я" чаще всего осуществляется путем обвинения преимущественно других, перенесением ответственности на окружающих за устранение барьеров на пути к достижению цели. Ощущение удовлетворенности собой связано с возможным порицанием других, поисками в них источников всех неприятностей и бед.

4. Не подтвержденная корреляция между одиночеством и самоуверенностью говорит о том, что самоуважение, отношение к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку свойственно

как лицам, переживающим состояние одиночества, так и лицам не испытывающим такое состояние.

5. Личность, независимо от переживания одиночества, может отражать заинтересованность в собственном «Я», любовь к себе, ощущение ценности собственной личности и одновременно прилагаемую ценность своего «Я» для других; чувствовать себя принятым окружающими людьми.

6. Установлено, что переживать состояние одиночества могут как мужчины, так и женщины.

Значимую роль в переживании одиночества мужчинами и женщинами играют не межполовое различие, а личностные особенности.

Можно сказать, что выполненное исследование вносит свой вклад в психологическую науку (углубляет представления о феномене одиночества и его роли в развитии личности, способствует формированию целостного подхода к пониманию феномена одиночества) и открывает новые возможности в плане психолого-консультативного сопровождения. Вместе с тем, исследование не претендует на исчерпывающий анализ проблемы одиночества и его связи с самоотношением. В будущем разработка данной темы может идти в направлении дальнейшего конструирования психологических условий и средств, способствующих усилению позитивного аспекта одиночества.

### ***Литература:***

1. *Колышко А.М. Психология самоотношения. - Гродно: ГрГУ, 2004. - 102 с.*
2. *Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание.-М.: Политиздат, 1984. –С.69*
3. *Кон И.С. Многоликое одиночество // Знание -сила, 1986, № 12.*
4. *Лабиринты одиночества / отв. ред. Н.Е. Покровский. – М.: Прогресс. – 1989. – 624с.*
5. *Пантилеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. - М.: Изд-во МГУ, 1991. - 108 с*
6. *Пепло Л.Э. Одиночество и самооценка / Л.Э. Пепло и др. – М.: Прогресс, 1989. – С.169-191.*
7. *Перлман Д., Пепло Л. Э. Теоретические подходы к одиночеству / Д. Перлман, Л.Э. Пепло. / – М.: Прогресс, 1989. – С.152-168.*
8. *Покровский Н. Е. Одиночество и аномия // Дисс. докт. соц. наук. - М., 1996*
9. *Рассел Д. Измерение одиночества / Д. Рассел. – М.: Прогресс, 1989. – С.192-22*

### ***Literature:***

1. *A.M. Psikhologiya's peg of the self-relation. - Grodno: GRGU, 2004. - 102 pages.*
2. *Kohn I.S. In search of itself: Personality and her consciousness. - M.: Politizdat, 1984. – Page 69*
3. *Kohn I.S. Many-sided loneliness//Knowledge - force, 1986, No. 12.*

4. *Loneliness labyrinths / om6. edition N. E. Pokrovsky. – M.: Progress. – 1989. – 624s.*
5. *Pantileev of S.R. Samootnosheniye as emotional and estimated system. - M.: Publishing house of MSU, 1991. - 108 with*
6. *L.E ashes. Loneliness and self-assessment / L.E. Peplo, etc. – M.: Progress, 1989. – Page 169-191.*
7. *Perlman D., Peplo L. E. Theoretical approaches to loneliness / D. Perlman, L.E. Peplo. / – M.: Progress, 1989. – Page 152-168.*
8. *Pokrovsk N. E. Odinochestvo and anomy//Diss. dokm. the social. sciences. - M, 1996*
9. *Russell D. Measurement of loneliness / D. Russell. – M.: Progress, 1989. – Page 192-22*