

## **ПЕРЕЖИВАНИЕ ОДИНОЧЕСТВА И ЕЕ СВЯЗЬ С САМООЦЕНКОЙ**

**Хамидулина Р.Ш.**

*Елабужский институт (филиал) ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский) Федеральный университет», Елабуга, Россия (423604, Елабуга, Казанская ул., д.89), e-mail: [r.khamidulina@mail.ru](mailto:r.khamidulina@mail.ru)*

Проблема одиночества и самооценки является важной, а так же актуальной в современном мире. Проблема одиночества и самооценки затрагивалась как в работах отечественных, так и зарубежных психологов. Чувство одиночества выражает острое чувство переживания человека, тягостным эмоциональным переживанием, полное погружение в самого себя, то есть тяжелое психическое состояние, а так же определенную форму самосознания. Самооценка же определяет отношение индивида к самому себе, которое, непосредственно, выступает важным компонентом в опыте одиночества. Многие исследователи говорят о том, что одиночество будет зависеть от того, какая самооценка у человека. В свою очередь, выявлено, а так же установлено, что чем выше уровень одиночества, тем ниже уровень самооценка и наоборот.

**Ключевые слова:** одиночество, самооценка, тяжелое психическое состояние

## **LONELINESS EXPERIENCE AND ITS RELATION WITH THE SELF-ESTEEM**

**Khamidulina R.Sh.**

*Elabuga Institute (branch) of RUSHYDRO VPO «Kazan (Volga) Federal University», Elabuga, Russia (423604, Elabuga, Kazanskaya street, building 89), e-mail: [r.khamidulina@mail.ru](mailto:r.khamidulina@mail.ru).*

The problem of loneliness and self-evaluation is important and relevant in the modern world. The problem of loneliness and self-esteem was raised as in the works of domestic and foreign psychologists. The feeling of loneliness expresses a keen sense of human experiences, painful emotional experience, complete immersion in myself, heavy mental condition as well as some form of

**self-consciousness. Self-esteem also determines the individual's relation to himself, which, itself, is an important component in the experience of loneliness. Many researchers say that loneliness will depend on how the self-esteem of man. In turn, identified, and it was found that the higher the level of loneliness, the lower the level of self-esteem and Vice versa.**

**The Key Words:** loneliness, self-esteem, heavy mental state

Одной из острейших проблем на сегодняшний день является проблема одиночества в современном обществе.

Проблема одиночества затрагивалась в работах отечественных и зарубежных психологов, таких как: К. Роджерса, Ф. Фромм-Рейхмана, Г. Салливана, Н. Е. Покровского С. Г. Корчагиной и других.

По мнению У.А. Садлера, Т.Б. Джонсона одиночество — это переживание, вызывающее комплексное и острое чувство, которое выражает определенную форму самосознания, и показывающее раскол основной реальной сети отношений и связей внутреннего мира личности [5, с. 21].

Понимание одиночества как состояния предлагает Р.С. Немов, который пишет: «Одиночество - тяжёлое психическое состояние, обычно сопровождающееся плохим настроением и тягостными эмоциональными переживаниями» [3, с. 516].

Пожалуй, одна из самых отличительных черт одиночества – это, несомненно, специфическое чувство полной погруженности в самого себя.

В то же время многие исследователи, такие как, У. Садлер и др., говорят о том, что физическая изолированность не всегда соседствует с одиночеством. Одиночество не может быть приравнено к физическому состоянию изолированности человека. [1, с. 69].

Установлено, что одиночество зависит от того, как человек к себе относится, т.е. от его самооценки.

Так, Куперсмит называет самооценкой отношение индивида к себе, которое складывается постепенно и приобретает привычный характер; оно проявляется как одобрение или неодобрение, степень которого определяет убежденность индивида в своей самоценности, значимости [4, с.98].

Самооценка - процесс самопознания и критического самосознания, которое, непосредственно, выступает важным компонентом в опыте одиночества.

У многих людей чувство одиночества связано с явно заниженной самооценкой, что порождает, в свою очередь, ощущение одиночества, которое нередко приводит к появлению у человека чувства неприспособленности.

Мы решили исследовать взаимовлияние одиночества и самооценки. Наше исследование проводилось 16-17 октября 2013 года, на базе Елабужского института Казанского Федерального Университета. В нашем исследовании приняли участие 42 студента в возрасте 20-22 лет ( 6 юношей и 36 девушек) факультета психологии и педагогики.

Участникам были предложены две методики, первая - методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона, вторая - опросник на изучение общей самооценки Г.Н. Казанцевой.

В ходе исследования были получены следующие результаты. Среди всех испытуемых низкий уровень одиночества имеют 30 человек (71,4%) , средний уровень 10 человек (23,8%) , высокий – 2 человека (4,8%). Низкий уровень самооценки у 9 человек (21,4%), средний уровень у 12 человек (28,6%) и высокий уровень у 21 человека (50%).

Вследствии проведения корреляционного анализа, использовался коэффициент корреляции Пирсона [2, с. 70], что помогло установить следующую связь между уровнем одиночества о уровнем самооценки.

Величина расчетного коэффициента корреляции попала в зону значимости. Связь между уровнем одиночества и уровнем самооценки статистически значимо отличается от нуля. Полученная обратно пропорциональная зависимость говорит о том, что чем выше уровень одиночества, тем ниже уровень самооценки.

Таким образом, полученные данные позволяют нам определить, что люди с высоким уровнем одиночества имеют низкие показатели уровня самооценки.

#### Список литературы

1. Кондратьев М.Ю. Типологические особенности психосоциального развития подростков.// Вопросы психологии. - 1998. - №2. - С. 69-78.

2. Минахметова А. З. Статистические методы в психологии. Учебно-методическое

пособие. – Елабуга, 2011. – 70 с.

3. Немов Р.С. Психология. Кн. 1. - М.: ВЛАДОС, 2000.

4. Психология самосознания. Хрестоматия – Самара, 2003.- 98

5. Садлер, У.А. От одиночества - к аномии / У.А.Садлер, Т.Б.Джонсон // Лабиринты одиночества / общ. ред. и предисл. Покровский Н.Е. – М.: Владос, 2002 – 21 с.