

А. А. Куцанова

ОСОБЕННОСТИ САМООЦЕНКИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК С РАЗНЫМ УРОВНЕМ СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА

Статья посвящена изучению самооценки в юношеском возрасте, а также склонности к субъективному ощущению одиночества. Рассмотрена проблема самооценки и одиночества в трудах отечественных и зарубежных исследователей. Представлено эмпирическое исследование самооценки юношей и девушек с разным уровнем склонности к субъективному ощущению одиночества.

Проблема возникновения и формирования самооценки является одной из главных проблем становления личности. Самооценка играет важную роль в жизни индивида, так как уровень самооценки влияет на уровень достижений личности, реализацию своих устремлений, целей и общения с окружающими людьми. Она рассматривается как совокупность представлений индивида о себе, играющих важную роль в формировании образа собственного «Я».

Самооценка субъекта как обращенность личности на саму себя является одним из измеряемых показателей развития рефлексивных способностей субъекта.

В контексте психологического изучения рефлексии особое место занимает феномен одиночества. Одиночество – одна из самых острых и актуальных социальных проблем, затрагивающих изначальные основы человеческого бытия. Существует двойное отношение к одиночеству. С одной стороны, ученые рассматривают его как положительное явление в жизни человека (как детерминанту креативной деятельности – Н. П. Романова, В. С. Дробышевский), с другой стороны, видят в нем негативный характер – как причину деструкции личности [1, с. 45].

Выбор между одиночеством и пребыванием в контакте с другими людьми является одним из базовых экзистенциальных вызовов, с которыми каждому человеку приходится так или иначе справляться в течение всей жизни [2, с. 124].

В наиболее общем виде одиночество можно определить как психическое состояние человека, которое отражает переживание своей отдельности, не вовлеченности в связи с другими людьми, субъективной невозможности или нежелания чувствовать адекватный отклик, принятие и признание себя другими людьми, отсутствие удовлетворительных социальных отношений. Это переживание может иметь место как в состоянии физической изоляции, так и в присутствии других людей, но без психологического контакта с ними. В обоих случаях одиночество может быть либо вынужденным, либо сознательным, выбранным, принятым.

Ф. Перлз, К. Г. Юнг, Э. Фромм, Дж. Бьюджентал, С. Мадди и др. подчеркивали, что развитие личности связано с признанием и принятием человеком фундаментального факта собственного одиночества. Лишь осознание себя как отдельного индивида открывает перед личностью возможность выбора собственного пути, на котором происходят по-настоящему глубокие встречи с другими людьми, установление отношений с ними. Однако это осознание может быть болезненным, и нередко избегание встречи с собственным одиночеством становится для человека избеганием встречи с самим собой. Одиночество становится для человека вызовом, совладание с которым не только не изолирует индивида от мира, но, напротив, делает его более целостным, чувствительным и человечным.

Современное общество, сопровождающееся процессами взаимного отчуждения людей, не может не сказываться на увеличении количества одиноких людей. Один из

классиков психологии человека Б. Г. Ананьев писал: «По мере гигантского роста городов и массовых коммуникаций... возрастает одиночество человека, усиливается конфликт между человеком как субъектом общения и обезличенностью его в сфере общения...» [3, с. 122].

Проблема одиночества затрагивает разные возрастные периоды и имеет свои особенности на разных этапах жизненного пути индивида. Значение рассмотрения одиночества в юношеском возрасте определено тем, что именно в этом возрасте одиночество впервые серьезно понимается и переживается человеком. Прежде всего это связано с интенсивным развитием рефлексии и переходом на новый уровень самосознания, с усилением потребности в самопознании, принятии и признании, общении и обособлении, с кризисом самооценки. Некоторые теряют возможность получать моральную поддержку, вести дружеские беседы, обмениваться личными переживаниями, что ведет к наиболее глубокому и всеобъемлющему переживанию собственного одиночества.

Цель исследования – изучить самооценку юношей и девушек с высоким уровнем склонности к субъективному ощущению одиночества.

Было проведено эмпирическое исследование самооценки юношей и девушек с разным уровнем склонности к субъективному ощущению одиночества, в нем приняли участие 82 респондента в возрасте 17–22 лет, из них 48 девушек и 34 юношей факультета психологии и педагогики.

С целью выявления самооценки юношей и девушек с высоким уровнем склонности к субъективному ощущению одиночества были использованы следующие диагностические методики:

1. Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона;

2. Методика исследования самооценки личности С. А. Будасси.

Для оценки достоверных различий по показателям самооценки юношей и девушек с разным уровнем склонности к субъективному ощущению одиночества был использован критерий U-Манна-Уитни.

Рассмотрим результаты исследования субъективного ощущения одиночества.

Таблица 1 – Результаты исследования уровня субъективного ощущения одиночества у юношей и девушек

Уровень	Количество человек	Проценты
Высокий	9	11
Средний	39	48
Низкий	34	41

Согласно исследованию, 11 % респондентов имеют высокий уровень субъективного ощущения одиночества, при котором молодые люди характеризуются повышенным стремлением к одиночеству, повышенной тревожностью, социальной изоляцией, депрессивным состоянием, скукой. Они не удовлетворены самореализацией в полной мере, убеждены в том, что их жизнь не поддается сознательному контролю, воспринимают ее как неинтересный и не наполненный смыслом процесс. Средний уровень субъективного ощущения одиночества имеют 48 % юношей и девушек, при котором молодые люди характеризуются средним стремлением к одиночеству, возникновением чувства необъяснимой неловкости во взаимоотношении с другими людьми, недооцениванием себя и своих способностей без достаточных оснований. Низкий уровень субъективного ощущения одиночества был выявлен у 41 % опрошенных, при котором молодые люди не испытывают чувства изолированности и не

считают себя покинутыми. Они открыты к взаимодействию с окружающим миром, минимально сосредоточены на себе и своих проблемах.

Далее рассмотрим результаты исследования самооценки личности.

Таблица 2 – Результаты исследования самооценки личности юношеского возраста

Уровень	Количество человек	Проценты
Высокий	44	54
Средний	25	30
Низкий	13	16

Согласно исследованию, 54 % респондентов имеют высокий уровень самооценки, они не привлекают других людей, идеализируют образ своей личности, переоценивают свои возможности, ориентированы только на успех, игнорируют неудачи. Средний уровень самооценки был выявлен у 30 % опрошенных, они абсолютно беспристрастны, правильно оценивают свои возможности, понимают и знают внутренний потенциал. Таким индивидам проще ставить цель и выполнять всё возможное для достижения. Низкий уровень самооценки имеют 16 % юношей и девушек, они относятся к себе крайне отрицательно, не удовлетворены тем, каким образом складывается их жизнь, отличаются чрезмерной требовательностью к себе и ещё большей требовательностью к другим.

Результаты исследования достоверно значимых различий самооценки юношей и девушек с разным уровнем склонности к субъективному ощущению одиночества представлены в таблицах 3, 4, 5.

Таблица 3 – Показатели различий уровней самооценки личности между высоким и средним уровнем субъективного ощущения

Самооценка личности	Уровень субъективного ощущения одиночества		U-Манна Уитни	Ось значимости
	Высокий	Средний		
Высокий уровень	104	274	43	34
Средний уровень*	89	16	5	10
Низкий уровень	–	49	0	–

Примечание: *достоверно значимые различия между группами испытуемых.

Анализируя данные, статистические значимые различия существуют по среднему уровню самооценки на уровне значимости $p \geq 0.05$.

Следовательно, средний уровень самооценки был более выявлен у юношей и девушек с высоким уровнем субъективного ощущения одиночества, чем для молодых людей со средним уровнем субъективного ощущения одиночества.

Таблица 4 – Показатели различий уровня самооценки личности между высоким и низким уровнем субъективного ощущения одиночества

Самооценка личности	Уровень субъективного ощущения одиночества		U-Манна Уитни	Ось значимости
	Высокий	Низкий		
Высокий уровень *	213	87	28	42
Средний уровень	22	69	14	4
Низкий уровень	–	39	0	–

Примечание: *достоверно значимые различия между группами испытуемых.

Анализируя данные, статистически значимые различия существуют по высокому уровню самооценки на уровне значимости $p \geq 0.05$.

Следовательно, высокий уровень самооценки в большей степени был выявлен у юношей и девушек с низким уровнем субъективного ощущения одиночества, чем для молодых людей с высоким уровнем субъективного ощущения одиночества.

Таблица 5 – Показатели различий уровней самооценки личности между средним и низким уровнем субъективного ощущения одиночества

Самооценка личности	Уровень субъективного ощущения одиночества		U-Манна Уитни	Ось значимости
	Средний	Низкий		
Высокий уровень*	377	403	130	142
Средний уровень	130,5	100,5	45,5	31
Низкий уровень	47	44	19	8

Примечание: *достоверно значимые различия между группами испытуемых.

Анализируя данные, статистически значимые различия существуют по высокому уровню самооценки на уровне значимости $p \geq 0.05$. Следовательно, высокий уровень самооценки выявлен у юношей и девушек с низким уровнем субъективного ощущения одиночества.

Итак, можно говорить о том, что юношами и девушками с высоким уровнем субъективного ощущения одиночества свойственно правильно взвешивать соотношение своих потребностей и способностей; критически посмотреть на себя со стороны; ставить перед собой осмысленные цели, которых в будущем они смогут достичь. Респонденты со средним уровнем субъективного ощущения одиночества обладают умеренным субъективным благополучием, стремятся к сотрудничеству и дружелюбию – невозможность этого приводит к возникновению чувства одиночества. Респондентам с низким уровнем субъективного ощущения одиночества соответствует стремление быть у всех на виду; они не воспринимают критику со стороны окружающих; имеют комплекс превосходства над остальными, считая себя во всем правыми; отвергают поддержку и помощь; имеют склонность к эгоизму и пренебрежению к окружающим.

Литература

- 1 Романова, Н. П. Терапия одиночества или терапия одиночеством? / Н. П. Романова, В. С. Дробышевский. – Москва : ЧитГТУ, 2000. – 231 с.
- 2 Ялом, И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом. – Москва : Класс, 1999. – 608 с.
- 3 Ананьев, Б. Г. Личность, субъект деятельности, индивидуальность / Б. Г. Ананьев. – Москва : Директмедиа Паблицинг, 2008. – 134 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ