

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред

УДК 159.923.2

DOI 10.37386/2413-4481-2023-3-61-66

Олеся Алексеевна Скорлупина

Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия, skorlupina@mail.ru

ПЕРЕЖИВАНИЕ ОДИНОЧЕСТВА И САМООТНОШЕНИЕ У СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ КУРСОВ ОБУЧЕНИЯ

Аннотация. В статье рассматривается проблема самоотношения и переживания одиночества в студенческом возрасте. Приведены данные эмпирического исследования данной проблемы. Показано, что самоотношение и переживание одиночества у студентов разных курсов обучения имеют свои особенности. Получены доказательства существования взаимосвязи уровня субъективного ощущения одиночества и самоотношения у студентов.

Ключевые слова: личность; самоотношение; одиночество; субъективное ощущение одиночества; студенты.

Olesya A. Skorlupina

Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia, skorlupina@mail.ru

HOW LONELINESS AND SELF-ATTITUDE PRESENT IN UNIVERSITY STUDENTS

Abstract. The article deals with the problem of self-attitude and the experience of loneliness in student age. The data of an empirical study of this problem are presented. It is shown that self-attitude and the experience of loneliness in students of different courses of study have their own characteristics. There is evidence of an existing relationship between the level of subjective feeling of loneliness and self-attitude among students.

Keywords: personality; self-attitude; loneliness; subjective feeling of loneliness; students.

Проблема переживания одиночества в настоящее время становится все более актуальной, что обусловлено информационной насыщенностью и ускорением ритма жизни современного человека. Предпосылками к возникновению одиночества являются также высокая степень расслоения общества, разобщенность людей в больших городах, недостаточность глубоких эмоциональных контактов.

Психологическое ощущение одиночества является сложной и парадоксальной проблемой. В зарубежной психологии ее изучением занимались Э. Берн, Р. Бернс, У. Джеймс, К. Роджерс, З. Фрейд, Э. Эриксон и др., в отечественной – С.Г. Корчагина, С.В. Духновский, Н.Е. Водопьянова и др.

Рассматривая одиночество как психологический феномен, большинство исследователей подчеркивают его различия с такими понятиями, как «уединение» и «изоляция», полагая, что одиночество имеет некий специфический внутренний контекст. Изоляция в большей степени связана с физической, пространственной и временной локализацией человека по отношению к социальному окружению и является внешне обусловленной

ситуацией, а не внутренним психическим переживанием, каковым выделяют одиночество. Феномен одиночества нельзя сводить к физической или социальной изоляции, отсутствию коммуникации с другими людьми. Так, человек может достаточно часто ощущать себя одиноким и в мегаполисе, где включен в достаточно сложную сеть коммуникации.

Согласно Д.А. Леонтьеву, в наиболее общем виде одиночество можно определить как переживание собственной невовлеченности в связи с другими людьми [1]. Такое переживание может иметь место как в состоянии физической изоляции (сочетание этих двух факторов задает состояние, которое традиционно обозначается словом «одиночество»), так и в присутствии других людей, но без психологического контакта с ними (отчуждение). Чаще всего субъективное ощущение одиночества воспринимается как негативное переживание, как некая психологическая проблема, которую человек не всегда может самостоятельно преодолеть.

С проблемой одиночества человек может столкнуться в разные периоды своей жизни. Однако

переживания в период одиночества зависят, вероятно, не столько от изоляции, сколько от отношения человека к самому себе. Следует отметить, что отношение к собственной личности является одним из важнейших отношений социального и психологического бытия человека. Ни одно из проявлений человека как сознательного субъекта, ни одно из его отношений к окружающему миру и другим людям не обходится без включения в эти процессы его отношения к самому себе. Поэтому не случайно проблема самоотношения является традиционной для широкого круга научных дисциплин, связанных с изучением человека. Данная проблема исследовалась в западной психологии такими учеными, как Э. Берн, Р. Бернс, У. Джеймс, К. Роджерс, З. Фрейд, Э. Эриксон и др., в отечественной психологии ее разработкой занимались Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, В.В. Столин и др.

Исследователи самоотношения при изучении данного понятия часто употребляют такие тождественные термины, как самосознание, самопознание, самооценка, самоуважение. Однако, несмотря на тождественность, существуют определенные различия, позволяющие определить термин «самоотношение». Самоотношение – термин, используемый для обозначения специфики отношения личности к себе, к собственному «Я».

Наиболее перспективным в современной психологии является рассмотрение самоотношения как непосредственной представленности в сознании личностного смысла «Я». В русле данного подхода развивал свои идеи С.Р. Пантилеев. В основу такого подхода положена идея о том, что в основании самоотношения лежит оценка личностью своего «Я», собственных черт по отношению к мотивам, которые выражают ее потребность в самореализации [2]. Самоотношение в рамках данного подхода понимается как формируемое в процессе соотнесения личностью собственных качеств с мотивами ее самореализации. Феномен самоотношения в исследованиях С.Р. Пантилеева в качестве своих отдельных сторон включает самоуверенность, саморуководство, самооценку, самопринятие, отраженное самоотношение, самопривязанность, внутреннюю конфликтность, самообвинение [3].

Период студенчества является решающим в плане развития самоотношения. В процессе подготовки специалиста наблюдается динамика в структурно-содержательных характеристиках данного феномена. Также наблюдается динамика развития качеств, составляющих содержание самоотношения личности студента. Формирование системы

самоотношения является, по мнению А.С. Кузьминой, одной из важных задач вузовского образования на современном этапе в условиях повышающихся требований к качеству подготовки профессионалов. Являясь важной составляющей личности, самоотношение может способствовать возникновению переживания одиночества [4].

Согласно А.А. Любякину и Л.В. Оконечниковой, одиночество является серьезной проблемой в студенческой среде [5]. С завершением обучения в школе, когда молодые люди вступают в самостоятельную жизнь, все сильнее ощущается проблематичность самой жизни, актуальными становятся вопросы самореализации и осуществления жизненных планов. В данный период изменяется объективное социальное положение юношей и девушек, структура их социальных и межличностных связей. Происходящая автономия от родителей, переход к самостоятельной взрослой жизни, необходимость выбора своего жизненного пути могут способствовать переживанию одиночества. Можно полагать, что чувства неуверенности и обособленности возникают у множества студентов, когда они впервые входят в университетскую среду. Однако у некоторых студентов определенные обстоятельства или особенности личности заставляют их еще долго испытывать чувство одиночества.

Наше исследование направлено на изучение переживания одиночества и самоотношения у студентов разных курсов обучения. Гипотеза содержит следующие допущения: самоотношение и переживание одиночества у студентов разных курсов обучения имеют свои особенности; существует взаимосвязь уровня субъективного ощущения одиночества и самоотношения у студентов.

Нами были использованы следующие методики: «Шкала субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсона в адаптации Н.Е. Водопьяновой [6], «Методика исследования самоотношения» (МИС) С.Р. Пантилеева [7]. Исследование проводилось на базе института психологии и педагогики ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет». В нем приняли участие 100 студентов-бакалавров 1–4-х курсов дневного отделения в возрасте 18 лет – 23 года.

Проанализируем полученные данные эмпирического исследования. Сначала нами были проанализированы результаты исследования по методике «Шкала субъективного ощущения одиночества», которые показали, что 25 % студентов – участников исследования имеют высокий уровень одиночества, 19 % – средний и

56 % – низкий. Высокий уровень субъективного ощущения одиночества, характерный для 25 % студентов, выражается в потребности в интенсивной поддержке и принятии. Таким личностям свойственно испытывать затруднения в установлении контактов. Они чаще всего демонстрируют подавленное состояние. Средний уровень одиночества (19 % испытуемых), как правило, указывает на ситуативный тип одиночества и выражается в повышенной потребности во внимании и под-

держке в момент фрустрирующей ситуации. Низкий уровень одиночества, выявленный у 56 % студентов, выражается в удовлетворении текущими качеством и количеством коммуникации. Эти люди могут не поддерживать активные социальные связи, однако чувство «брошенности» у них будет отсутствовать.

Затем мы провели анализ результатов исследования по методике исследования самоотношения С.Р. Панталева, представленных в таблице 1.

Таблица 1

Результаты по методике исследования самоотношения, %

Шкалы	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения
Открытость	40	60	0
Самоуверенность	31	58	11
Саморуководство	19	60	21
Зеркальное Я	19	77	4
Самоценность	15	81	4
Самопринятие	43	55	2
Самопривязанность	17	77	11
Внутренняя конфликтность	37	63	0
Самообвинение	33	56	11

Из таблицы 1 видно, что большинство студентов имеет средние значения по шкалам методики, что указывает на избирательное отношение к себе. В привычных для себя ситуациях они сохраняют уверенность в себе, работоспособность, ориентацию на успех начинаний, могут проявлять выраженную способность к личному контролю. В подобных ситуациях наблюдаются положительный фон отношения к себе, признание своих достоинств и высокая оценка своих достижений.

В новых непривычных условиях регуляционные возможности «Я» ослабевают, усиливается склонность к подчинению средовым воздействиям. При неожиданном появлении трудностей уверенность в себе снижается, нарастают тревога, беспокойство, усиливается недооценка собственных успехов.

Таким студентам характерна избирательность восприятия отношения окружающих к себе. Они склонны высоко оценивать ряд своих качеств, признавать их уникальность, недооценивая при этом другие. Им свойственно принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки. Эти студенты характеризуются избирательностью отношения к своим личностным свойствам, стремлением к изменению лишь некоторых своих качеств при сохранении прочих других. Обвинение себя за те или иные поступки и действия сочетается у них с выражением гнева, досады в адрес окружающих.

В ходе анализа данных методики «МИС» было также установлено, что по всем шкалам методики низкие значения преобладают над высокими. Исключение составила шкала «саморуководство», где данные показатели имеют примерно одинаковый уровень выраженности. При этом по шкалам «открытость» и «внутренняя конфликтность» высоких значений вообще не зафиксировано.

Для проверки первого допущения гипотезы вся выборочная совокупность респондентов была разделена на 2 группы в зависимости от курса обучения: группа студентов младших курсов, в которую вошли студенты 1-го и 2-го курсов в количестве 50 человек, и группа студентов старших курсов, включающая студентов 3-го и 4-го курсов обучения в количестве 50 человек.

При делении студентов на группы мы исходили из того, что в течение 1–2-х курсов обучения сохраняется значительная направленность педагогического воздействия на процесс социально-психологической адаптации [8]. Однако на первое место со временем начинает выходить профессиональная адаптация, постепенно расширяясь и охватывая все сферы деятельности студентов. Как отмечает К.С. Фурсов, на 3–4-х курсах студенты впервые знакомятся со специальностью, при этом происходит усиление их интереса к научной работе, развитие и углубление профессиональных интересов и, как следствие,

сужение сферы разносторонних интересов их как личности [9]. Этот период обучения характеризуется интенсивным поиском оптимальных путей и форм специальной подготовки, переоценкой многих личностных ценностей.

Далее было проведено сравнение двух групп испытуемых – студентов младших и старших курсов. Для этого был применен t-критерий Стьюдента для независимых выборок, поскольку распределение сравниваемых признаков в обеих группах является нормальным.

Сначала мы проанализировали различия в показателях одиночества у студентов разных курсов обучения. Опираясь на средние значения, мы можем

констатировать, одиночество преобладает у студентов младших курсов, нежели старших ($14,22 < 36,28$). С помощью t-критерия Стьюдента нами были выявлены достоверные различия в показателях одиночества у студентов ($t = -8,039$ при $p = 0,01$). У студентов младших курсов обучения показатели одиночества достоверно выше, чем у студентов старших курсов обучения. Это может означать, что студенты младших курсов еще не прошли адаптацию к новым условиям своей жизни, находятся в поисках своей первичной социальной группы, испытывают дефицит близких личностных отношений. Данные сравнения показателей самоотношения у студентов представлены в таблице 2.

Таблица 2

Различия в показателях самоотношения у студентов разных курсов обучения

Показатели	Средние значения		Коэффициент t-критерия Стьюдента	Уровень статистической значимости (p)
	Младший курс	Старший курс		
Открытость	1,46	3,98	6,894	0,01*
Самоуверенность	5,00	7,78	4,316	0,01*
Саморуководство	6,56	5,24	(-2,556)	0,012*
Зеркальное Я	5,22	4,38	(-1,859)	0,066
Самоценность	6,14	5,52	(-1,272)	0,207
Самопринятие	5,36	4,94	(-0,829)	0,409
Самопривязанность	5,06	5,72	1,32	0,190
Внутренняя конфликтность	5,08	2,76	(-4,023)	0,01*
Самообвинение	4,72	3,76	(-1,625)	0,107

Согласно представленным в таблице 2 данным, достоверные различия между старшими и младшими курсами обучения существуют по таким показателям, как «открытость», «самоуверенность», «саморуководство», «внутренняя конфликтность». По таким шкалам, как «зеркальное Я», «самоценность», «самопринятие», «самопривязанность», «самообвинение», достоверные различия отсутствуют.

При этом у студентов старших курсов достоверно выше значения по шкалам «открытость» и «самоуверенность», а у студентов младших курсов – по шкалам «саморуководство» и «внутренняя конфликтность».

Исходя из этого, мы видим, что для студентов младших курсов обучения характерна внутренняя честность, способность не скрывать от себя и других даже неприятную информацию, несмотря на ее значимость. Студенты младших курсов в большей степени склонны считать, что основным источником активности и результатов, касающихся деятельности, так и собственной личности, являются они сами. Отношение к

себе, установка видеть себя зависит от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя ситуациях наблюдаются положительный фон отношения к себе, признание своих достоинств и высокая оценка своих достижений, уверенность в себе, ориентация на успех начинаний. При неожиданном появлении трудностей уверенность в себе снижается, нарастают тревога, беспокойство, усиливается недооценка собственных успехов.

Студентам старших курсов обучения характерно избирательное отношение к себе, преодоление некоторых психологических защит при актуализации других, особенно в критических ситуациях. Им более свойственна самоуверенность, ощущение силы собственного «Я», высокая смелость в общении. Старшекурсники в целом положительно относятся к себе, ощущают баланс между собственными возможностями и требованиями окружающей реальности, между притязаниями и достижениями, довольны сложившейся жизненной ситуацией и собой. Они уважают себя, чувствуют свою компетентность и способность решать многие жизненные во-

просы. В привычных для себя условиях существования, в которых все возможные изменения знакомы и хорошо прогнозируемы, они могут проявлять выраженную способность к личному контролю. В новых для себя ситуациях регуляторные возможности «Я» ослабевают, усиливается склонность к подчинению средовым воздействиям.

Таким образом, с помощью t-критерия Стьюдента нами было подтверждено исследователь-

ское допущение о существовании особенностей самоотношения и переживания одиночества у студентов разных курсов обучения.

Для проверки допущения о существовании взаимосвязи уровня субъективного ощущения одиночества и самоотношения у студентов мы использовали коэффициент корреляции Пирсона [10]. Результаты корреляционного анализа отражены в таблице 3.

Таблица 3

Корреляционные связи между уровнем субъективного ощущения одиночества и компонентами самоотношения у студентов

Компоненты самоотношения	Уровень субъективного ощущения одиночества
Открытость	-0,353 (p = 0)**
Самоуверенность	-0,247 (p = 0,013)*
Саморуководство	0,124 (p = 0,218)
Зеркальное Я	0,081 (p = 0,424)
Самоценность	0,001 (p = 0,992)
Самопринятие	0,005 (p = 0,958)
Самопривязанность	-0,132 (p = 0,189)
Внутренняя конфликтность	0,295 (p = 0,003)**
Самообвинение	0,215 (p = 0,031)*

Примечание: * – уровень значимости $p \leq 0,05$; ** – уровень значимости $p \leq 0,01$.

Как видно из таблицы 3, значимая положительная корреляционная связь обнаружена между уровнем субъективного ощущения одиночества и шкалами самообвинения ($r = 0,215$ при $p = 0,031$), уровнем одиночества и внутренней конфликтности ($r = 0,295$ при $p = 0,003$), а также отрицательная между показателями одиночества и шкалами самоуверенности ($r = -0,247$ при $p = 0,013$), одиночества и открытости ($r = -0,353$ при $p = 0$). Проанализируем выявленные в ходе исследования достоверные взаимосвязи.

Положительная корреляционная связь одиночества и самообвинения говорит о том, что чем выше у студентов уровень субъективного ощущения одиночества, тем в большей степени они склонны видеть в себе прежде всего недостатки, готовы поставить себе в вину все свои промахи и неудачи. Проблемные ситуации, конфликты в сфере общения актуализируют сложившиеся у них психологические защиты, среди которых доминируют реакции защиты собственного «Я» в виде порицания, осуждения себя или привлечения смягчающих обстоятельств.

Положительную корреляционную связь имеет также одиночество и внутренняя конфликтность. Это может свидетельствовать о том, что чем выше у студентов уровень субъективного ощущения одиночества, тем чаще у них преобладает

негативный фон отношения к себе. Они могут находиться в состоянии постоянного контроля над своим «Я», стремиться к глубокой оценке всего, что происходит в их внутреннем мире. Развитая рефлексия может перейти в самокопание, приводящее к нахождению осуждаемых в себе качеств и свойств.

Отрицательная корреляционная связь, выявленная между показателями одиночества и самоуверенности, означает, что чем выше у студентов уровень субъективного ощущения одиночества, тем они более склонны к проявлению неуважения к себе, связанного с неуверенностью в своих возможностях, с сомнением в своих способностях. Они не доверяют своим решениям, часто сомневаются в способности преодолеть трудности и препятствия, достигать намеченные цели. Им свойственно избегание контактов с людьми, глубокое погружение в собственные проблемы, внутренняя напряженность.

Наличие отрицательной корреляционной связи между показателями одиночества и шкалой открытости указывает на то, что студентам, имеющим более высокий уровень субъективного ощущения одиночества, характерна внутренняя честность, достаточно развитая рефлексия и глубокое понимание себя. Такие студенты критичны по отношению к себе. Во взаимоотношениях с людьми

ми у них доминирует ориентация на собственное видение ситуации, происходящего.

Результаты нашего исследования взаимосвязи уровня субъективного ощущения одиночества и самоотношения у студентов согласуются с данными, полученными в исследовании О.В. Князевой, в котором были также выявлены положительные корреляционные связи одиночества и внутренней конфликтности, одиночества и самообвинения [11]. Автором было проведено исследование с использованием тех же методик, только в нем приняли участие мужчины и женщины в возрасте от 24 до 45 лет. Помимо указанных взаимосвязей автором была также установлена отрицательная корреляционная связь одиночества и самопривязанности.

Таким образом, проведенное исследование подтвердило выдвинутые нами допущения гипотезы. Подводя итоги нашего исследования, можно сформулировать следующие выводы:

1. Особенности самоотношения и переживания одиночества у студентов состоят в том, что студентам старших курсов более свойственно положительное отношение к себе, самоуверенность, ощущение своей компетентности и способности решать многие жизненные вопросы. У студентов младших курсов более выражено саморуководство, внутренняя конфликтность и переживание одиночества.

2. Взаимосвязь переживания одиночества и самоотношения у студентов проявляется в том,

что студенты, имеющие более высокий уровень субъективного ощущения одиночества, склонны проявлять неуважение к себе, сомневаться в своих способностях, не доверять своим решениям. У них преобладает негативный фон отношения к себе. Данным студентам в большей степени характерно видеть в себе, прежде всего, недостатки, готовность поставить себе в вину свои неудачи. При этом им свойственна более глубокая осознанность своего Я, повышенная рефлексивность и критичность.

Опираясь на результаты проведенного исследования, можно говорить о том, что в работе психолога, направленной на профилактику субъективного ощущения одиночества в студенческом возрасте, необходимо уделять внимание формированию позитивного самоотношения у студентов. Такую работу педагогам-психологам вузов следует проводить в первую очередь со студентами младших курсов обучения в форме тренингов, которые должны обязательно включать в себя упражнения, способствующие повышению самоуважения и самоуверенности, снижению самообвинения и внутренней конфликтности у студентов.

Дальнейшее научное исследование проблемы взаимосвязи переживания одиночества и самоотношения у студентов может быть направлено на выявление причинно-следственных связей между данными психологическими феноменами.

Список источников

1. Леонтьев Д. А. Экзистенциальный смысл одиночества // Экзистенциальная традиция: Философия, психология, психотерапия. 2011. № 2 (19). С. 101–108.
2. Столин В. В. Самосознание личности. М.: МГУ, 1983. 284 с.
3. Пантеев С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. М.: МГУ, 1991. 100 с.
4. Кузьмина А. С. Трансформация параметров самоотношения студентов на различных этапах обучения в вузе: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Кемерово, 2018. 24 с.
5. Любякин А. А., Оконечникова Л. В. Исследование одиночества у студентов // Педагогическое образование в России. 2016. № 2. С. 149–156.
6. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
7. Пантеев С. Р. Методика исследования самоотношения. М.: Смысл, 1993. 32 с.
8. Варламова И. А. Адаптация студентов младших курсов к профессиональному образованию в технических вузах: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Магнитогорск, 2006. 23 с.
9. Фурсов К. С. Образовательные стратегии студентов российских вузов на этапе выхода на рынок труда: опыт эмпирического исследования // Вопросы образования. 2006. № 2. С. 222–240.
10. Кузеванова Д. А., Скорлупина О. А. Взаимосвязь одиночества и самоотношения у студентов // Актуальные вопросы педагогики и психологии образования: материалы XII Всероссийской научно-практической конференции. Барнаул, 2021. URL: <http://library.altspu.ru/dc/pdf/sigitova2.pdf> (дата обращения: 11.07.2023).
11. Князева О. В. Взаимосвязь одиночества и самоотношения у взрослой личности // Национальное здоровье. 2015. № 3-4. С. 116–124.

Статья поступила в редакцию 19.03.2023; одобрена после рецензирования 06.06.2023; принята к публикации 09.06.2023.

The article was submitted 19.03.2023; approved after reviewing 06.06.2023; accepted for publication 09.06.2023.