**ВЗАИМОСВЯЗЬ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА И САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ**

**Родникова Екатерина Алексеевна**

Студентка

Факультета общественного здоровья, кафедры клинической психологии, ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный медицинский университет», Владивосток, Россия

**Научный руководитель: Яворская Марина Владимировна**

старший преподаватель кафедры клинической психологии

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный медицинский университет»

**Аннотация.**

В статье представлены результаты исследования о взаимосвязи переживании одиночества и самоактуализации личности студентов. Результаты исследования показали, что для исследуемых, переживающих общее одиночество, одиночество связано с креативностью, то есть с возможностью творить. Они менее контакты, чем остальные студенты. У них ярче выражены тревожность и неуверенность в себе.

**Ключевые слова:** одиночество,проблема одиночества, переживание одиночества, одиночество самоактуализирующихся людей, самоактуализация личности.

**Актуальность.** Актуальность данного исследования обусловлена тем, что одиночество является одной из самых распространенных проблем молодежи, в связи с ощущением негативных эмоций. Однако, не все молодые люди подвержены одиночеству, но тенденция роста количества одиноких людей продолжает увеличиваться, а это, в свою очередь, приводит человека к негативным эмоциональным реакциям, которые мешают ему адаптироваться в социуме [1]

Проблема одиночества достаточно долгое время волновала и продолжает волновать специалистов разных областей. В последнее время проблеме одиночества посвящаются все новые и новые работы, которые исследуют и выявляют причины возникновения одиночества, его сущность, характерные проявления и влияние на разных людей в разные периоды жизни. Однако в настоящее время не существует единого мнения о том, существует ли взаимосвязь между переживанием одиночества и самоактуализацией личности студентов.

Т. Вульф говорил, что одиночество – это не редкость, и не какой-то необычный случай, а напротив, это главное и неизбежное испытание в жизни человека. По мнению Бернарда Шоу, умение выносить одиночество, а также получать от него удовольствие, это великий дар [2].

Исследователи обращают свое внимание на феномен одиночества, и их внимание обусловлено тем, что одиночество в настоящее время это острая социальная и психологическая проблема [3]. В России, как и во всем мире, одиночество затрагивает значительную часть населения. Человек становится одиноким тогда, когда он ограничен в социальных связях из-за жизненных обстоятельств, когда общество отвергает его из-за противоправного поведения, или тогда, когда человек сам выбирает жизнь, уединившись с самим собой, такова его собственная жизненная философия. В науке одиночество представляется как сложное социальное явление, которая имеет как негативные, так и позитивные оценки. С одной стороны, одиночество в XX веке воспринималась как чума [4], да и в наше время для многих людей это остается острой проблемой, которая сравнивается с «социальной болезнью». Одиночество сходно с депрессивным состоянием, так как так же, как и депрессия сопровождается плохим настроением и эмоциональными переживаниями [5]. Одиночество так же часто связывают с переживанием отчужденности. И даже несмотря на то, что живое общение в современном мире заменяется общением в социальных сетях, и это облегчает коммуникацию между людьми, но состояние отчужденности в отношениях между людьми не ослабевает. И включенность человека в ту или иную группу не дает ему стабильности в личностных отношениях. Это, как считает Н.С. Корнющенко-Ермолаева, порождает для человека ситуацию «тотального одиночества». Размышляя об особенностях ситуации одиночества с позиции философии, автор указывает на то, что проблема одиночества в современном мире рассматривается через призму идентичности как динамичного процесса постоянного и непрекращающегося развития человека в социуме, который включает в себя внутреннее представление о себе, но и выбор собственных целей, ценностей и убеждений.

В психологии не существует единой трактовки понятия «одиночество», которое бы четко отделяло его от схожих с ним понятий, таких как «изоляция», «уединение» [6]. Многие исследователи рассматривают одиночество как сложный феномен, который возникает благодаря совокупности объективных и субъективных факторов [7]. Определяя смысл одиночества для субъекта, авторы чаще принимают во внимание именно его негативные аспекты, которые могут проявляться во фрустрации, чувстве непохожести на других людей. Однако, не всегда переживание субъектом одиночества сопровождается дистрессом, иногда, наоборот, воспринимается позитивно, как источник для развития личности, рефлексии, некоторые люди творят в одиночестве, и состояние одиночество помогает им вдохновиться [8].

А. Маслоу рассматривал одиночество самоактулизирующихся людей, и считал, что одиночество для таких людей - это отражение их потребности в уединении, в основе которой лежит потребность в неприкосновенной жизни, и нередко, это воспринимается окружающими как проявление высокомерия, равнодушия. Самоактуализирующиеся люди, в отличие от других людей, могут находиться в одиночестве, и при этом не ощущать себя одинокими.

Самоактуализация, по мнению А. Маслоу это всестороннее и непрерывное развитие творческого и духовного потенциала в человеке, реализацию всех его возможностей, адекватное восприятие окружающих людей, окружающего мира и своего места в нем, а также высокий уровень психического здоровья и нравственности.А. Маслоу выделили следующие свойства самоактуализирующейся личности:

- более комфортабельные отношения с реальностью;

- принятие себя, других, природы;

- спонтанность, простота, естественность;

- автономия, независимость от окружения;

- опыт высших переживаний;

- более глубокие межличностные отношения;

- творческое отношение к действительности.

Таким образом, у многих людей в ситуациях неудач может появится потребность в уединении, но у самоактуализирующихся личностей эта потребность связана с высокойдифференцированностью внутреннего мира и согласуется с другими особенностями личности, такими как стремление к автономии и творчеству [9].

**Целью** **данного исследования** является изучение взаимосвязи ощущения одиночества и самоактуализации студентов ТГМУ.

Исследование проведено на кафедре Клинической психологии в Тихоокеанском государственном медицинском университете.

**Материалы и методы.** Выборку составили 30 студентов 2 курса кафедры Клинической психологии в возрасте от 18 до 22 лет. В качестве методического аппарата были использованы следующие методики:

- методика «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева. Методика создана на основе авторской модели отношения к одиночеству, согласно которой принятие одиночества как экзистенциального факта открывает человеку возможность ценить ситуации уединения и использовать их как ресурс для аутокоммуникации и личностного роста. Неприятие или страх одиночества, напротив, приводят к избеганию уединения, постоянному поиску социальных контактов, что становится избеганием встречи человека с самим собой и препятствием для личностного роста. Шкалы методики надежны (в диапазоне 0.81–0.90), структурная валидность подтверждена результатами конфирматорного факторного анализа [10].

- методика «Оценка уровня самоактуализации личности» А. Шостром направлена на выявление общего личностного потенциала, способности человека к саморазвитию, самореализации сильных сторон личности. Согласно теории автора данной методики А. Маслоу, у каждого человека имеется определенный потенциал, который необходимо реализовать. Способность к его реализации называется самоактуализацией, и ее уровень у всех людей различен. Предлагаемая методика определяет уровень стремления к самоактуализации – насколько человек готов прилагать усилия для того, чтобы жить полноценной личной и профессиональной жизнью [11].

Согласно результатам методики «Дифференциальный опросник переживания одиночества», исследуемые, общее число которых 30, распределились следующим образом. Результаты исследования по методике «ДОПО» представлены на рис.1.

**Рис.1. Результаты исследования по методике ДОПО**

Качественный анализ показал, что 5 человек из 30 переживают общее одиночество, это говорит о том, что обследуемым не хватает близкого общения с другими людьми, они чувствуют себя изолированными. 9 студентов переживают позитивное одиночество: умеют находить ресурс в уединении, творчески им пользоваться для саморазвития, и испытывать при этом положительные эмоции. 19 обследуемых зависимы от общения, они не принимают одиночество и не способны оставаться одни, а ищут общение любой ценой с целью избежать ситуации уединения, которые связаны с неприятными или болезненными переживаниями.

Результаты методики «Оценка уровня самоактуализации личности» среди тех, кто переживает общее одиночество, представлены в таблице 1.

**Таблица 1. Результаты исследования общего одиночества по методике «Оценка уровня самоактуализации личности»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | медиана | стандартн.отклон. | мода |
| креативность | 10 | 1, 73 | 10 |
| автономность | 5 | 1, 41 | 5 |
| спонтанность | 5 | 1, 41 | 5 |
| самопониманипе | 4 | 1, 67 | 5 |
| аутосимпатия | 2 | 1, 92 | 2 |
| контакность | 3 | 1, 07 | 3 |
| гибкость в общении | 4 | 2, 12 | 4 |
| ориентация | 5 | 1,00 | 6 |
| ценности | 9 | 1, 64 | 9 |
| взгляд на прир. человека | 2 | 1, 64 | 2 |
| потребность в познании | 5 | 1, 87 | 5 |

Статистический анализ показал, что 5 обследуемых, переживающих общее одиночество креативны, способны творить и создавать что-то новое. Низкие показатели по шкале «Взгляд на природу человека» говорят о том, что, студенты считают других людей плохими, что соответствует одному из характерных свойств природы человека. Низкие показатели по шкале «Аутосимпатия» свидетельствуют о тревожности обследуемых.

Результаты методики «Оценка уровня самоактуализации личности» среди тех, кто переживает позитивное одиночество, представлены в таблице 2.

**Таблица 2. Результаты исследования позитивного одиночества по методике «Оценка уровня самоактуализации личности»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | медиана | стандартн.отклон. | мода |
| креативность | 9 | 1, 76 | 11 |
| автономность | 10 | 3,00 | 8 |
| спонтанность | 7 | 2, 11 | 10 |
| самопониманипе | 6 | 2, 03 | 5 |
| аутосимпатия | 8 | 3, 02 | 9 |
| контакность | 5 | 1, 64 | 6 |
| гибкость в общении | 6 | 1, 59 | 7 |
| ориентация | 5 | 2, 42 | 8 |
| ценности | 9 | 1, 58 | 10 |
| взгляд на прир. человека | 3 | 2, 05 | 3 |
| потребность в познании | 4 | 1, 24 | 4 |

Высокие баллы по шкале «Автономность» говорят о способности студентов в принятии сознательных решений в отношении себя, несмотря на мнения других людей.

Результаты методики «Оценка уровня самоактуализации личности» среди тех, кто зависим от общения, представлены в таблице 3.

**Таблица 3. Результаты исследования зависимости от общения по методике «Оценка уровня самоактуализации личности»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | медиана | стандартн.отклон. | мода |
| креативность | 9 | 2, 36 | 9 |
| автономность | 7, 5 | 1, 90 | 8 |
| спонтанность | 7 | 2, 29 | 6 |
| самопониманипе | 5 | 1, 75 | 5 |
| аутосимпатия | 7, 5 | 2, 30 | 8 |
| контакность | 5 | 1, 39 | 5 |
| гибкость в общении | 5 | 1, 48 | 4 |
| ориентация | 6, 5 | 2, 02 | 5 |
| ценности | 10 | 2, 50 | 10 |
| взгляд на прир. человека | 4 | 1,97 | 3 |
| потребность в познании | 6 | 1, 39 | 6 |

Зависимые от общения студенты редко возвращаются к событиям из прошлой жизни, а живут настоящим. Высокие баллы по шкале «Ценности» говорят о том, что обследуемые имеют множество ценностей, которых придерживаются и которыми руководствуются на протяжении всей жизни.

**Вывод.** Таким образом,люди, переживающие общее одиночество более креативны, в сравнении с людьми, переживающих позитивное одиночество и зависимость от общения. Уровень спонтанности у студентов с общим одиночеством ниже, это говорит о том, что они менее уверены в себе и окружающем их мире. Низкие показатели по шкале «аутосимпатия» говорят о том, что обследуемые, переживающие общее одиночество более подвержены неврозу и тревожности. Поэтому у них нет такой потребности в общении, как у студентов, у которых выявлена зависимость от общения. Люди, переживающие позитивное одиночество автономны, независимы от других людей. Исходя из результатов по шкале «самопонимание», можно сказать, что студенты более чувствительны к происходящим событиям, боятся новых ситуаций, нежели те, кто переживают общее одиночество и зависимость от общения. Обследуемые, зависимые от общения, живут настоящим, и способны наслаждаться теми событиями, которые происходят сейчас, не возвращаясь к прошлому, у них имеется множество ценностей, которых они по жизни придерживаются.

**Список использованной литературы:**

1. Корчагина С. Г. Психология одиночества. М.: «МПСИ», 2008. 74 с.
2. Гасанова П. Г, Омарова М. К. Психология одиночества, учебно-методическое пособие, Киев. 2017. 11 с.
3. Климентьева Е. Н. Одиночество как социальная проблема современной России // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. 1: Регионоведение: философия, история, социология, юриспруденция, политология, культурология. 2009. № 3. Корнющенко-Ермолаева Н. С. Одиночество и формы отчуждения человека в современном мире // Вестник Томского государственного университета. 2010. № 332. С. 40– 43.
4. Лабиринты одиночества: пер. с англ. / сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. М.: Прогресс, 1989. 52 с.
5. Духновский С. В. Психология отношений личности: монография. Курган: Изд-во Курган. гос. ун-та, 2014. 243 с.
6. Корчагина С. Г. Психология одиночества: учеб. пособие. М.: Моск. психол.-соц. ин-т, 2008. С.14-15.
7. Шагивалеева Г. Р. Культурологическое и психологическое понимание феномена одиночества // Концепт: науч.-метод. электрон. журн. 2013. Спецвыпуск № 01.
8. Осин Е.Н., Леонтьев Д. А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства // Психология: журн. Высш. шк. экономики. 2013. Т. 10. № 1. С. 55–81.
9. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб.: Питер, 2010. С. 516.
10. Осин Е.Н., Леонтьев Д. А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства // Психология: журн. Высш. шк. экономики. 2013. Т. 10. № 1. С. 55–81.
11. Практикум: исследование экзистенциально-бытийной сферы личности. Учебное пособие для студентов факультета психологии. Составитель И.А. Красильников. 2013.