

## ПЕРЕЖИВАНИЕ ОДИНОЧЕСТВА И САМООЦЕНКА У ДЕТЕЙ 10-11 ЛЕТ

В статье рассмотрены причины возникновения переживания одиночества у детей 10-11 лет. Были выделены личностные и социальные объяснения одиночества, которые имеют важное значение для развития человека.

*Ключевые слова:* одиночество, переживание чувства одиночества, самообвинение, самоотчуждение, самооценка, ребенок 10-11 лет, самооценка.

Объяснение восприятия и переживания одиночества может иметь существенное значение для личностного развития человека. Существуют различные взгляды на сложности и проблемы, возникающие в социальной жизни людей. Одной из таких сложностей является переживание человеком чувства одиночества. Выявление причин возникновения этого переживания позволяет осмыслить реальное положение человека среди людей и помогает решить эту проблему. Одно из важнейших последствий для человека, переживающего одиночество, - может стать самообвинение. Испытывающий одиночество человек в попытках разрешить возникшую проблему, начинает обвинять себя в том, что он не вписывается в рамки окружающего общества.

В попытках найти причину возникшего негативного состояния у человека, можно обозначить объяснение одиночества, которое включает в себя три взаимосвязанных, но различных элемента [1]:

1. Переживающий одиночество человек отмечает изначальное событие, приведшее их к одиночеству.
2. В попытке объяснить для себя данное состояние, человек пытается обратиться к постоянным причинам своего одиночества. А в детском возрасте ребенок ищет свои слабые стороны. Впоследствии эти причины становятся характеристиками личности (стеснительность).
3. У переживающих одиночество людей существует определенное представление о характере изменений социальных взаимосвязей. При которых переживание одиночества облегчается или переживание проходит.

В этом контексте большую роль имеет данное переживание для развития ребенка 10-11 лет. В этот возрастной период дети переходят от детства к подростковому, что несет в себе риск появления переживания одиночества. В этот период ребенок испытывает новые, незнакомые для него чувства и переживания, которые имеют значение для будущих перспектив личности. Наряду с новыми чувствами, одиночество возникает у подростка в сопровождении пессимизма и беспомощности.

Следующую причину переживания одиночества можно выделить низкую самооценку.

С одной стороны, влияние самооценки на одиночество проявляется через внутреннее психическое самоотчуждение [5].

Часто влияние неадекватной самооценки на появления одиночества проявляется как психическое самоотчуждение. К.Р. Роджерс рассматривал одиночество как отчуждение личности от ее истинных чувств. Он утверждал, что стремясь к признанию и любви, люди зачастую показывают себя с «фасадной» стороны и поэтому становятся отчужденными от самих себя. Джон Уайтхорн соглашался с мнением Роджерса: «Некоторое существенное несовпадение между самоощущением «Я» и реакцией на «Я» других порождает и обостряет чувство одиночества; этот процесс может стать порочным кругом одиночества и отчуждения» [3].

Таким образом, эти авторы утверждают, что одиночество порождается индивидуальным восприятием диссонанса между истинным «Я» и тем, как видят «Я» другие.

С другой стороны, низкая самооценка сопровождается системой установок и поведением, которые затрудняют удовлетворительное социальное взаимодействие и, таким образом, создают предпосылки для одиночества.

В тоже время неадекватная самооценка сопровождается системой установок и поведением, которые затрудняют желаемое социальное взаимодействие и, таким образом, создают предпосылки для одиночества.

Как правило, низкая самооценка - это некая совокупность мнений и поведения, которая мешает выстраиванию удовлетворительных социальных отношений [4]. Люди с низкой

самооценкой интерпретируют социальные взаимосвязи с точки самоуничижения. Они становятся склонными относить неудачи в общении на счет внутренних, самообвиняющих факторов. Человек, который низко себя оценивает, полагает, что и другие относятся к ним также, считают их ненужными. Такой человек остро реагирует на попытки общения с ним и отказ к общению.

Наличие неадекватной самооценки влияет и на социальное поведение людей. Филипп Зимбардо утверждает, что «лица с низкой самооценкой склонны к пассивности, внушению и менее популярны. Эти люди чрезвычайно чувствительны к критике, считая ее подтверждением своей неполноценности. Они с трудом воспринимают и комплименты». Люди с неадекватной самооценкой в большей мере испытывают социальную неуверенность и менее предрасположены к риску в социальных вопросах, а поэтому и менее склонны к установлению новых взаимоотношений или углублению существующих.

Неадекватную самооценку можно рассматривать и как следствие одиночества. Ребенок 10-11 лет, имея адекватную самооценку, в переходном возрасте может почувствовать непонимание со стороны родителей, учителей, сверстников. В этот период ребенок может начать закрываться от окружающих, длительно уединяться и демонстрировать нежелание делиться своими переживаниями с окружающими.

Одиночество, особенно когда оно протекает как глубокое и продолжительное переживание, снижает самооценку личности ребенка [2]. Последствия одиночества для самооценки личности еще больше усугубляются, если одиночество связывается с личностными характеристиками и недостатками. Далее, если одиночество наступает в результате утраты значимых взаимосвязей - при потере лучшего друга, переходе в новый коллектив - у индивида формируется новое самовосприятие - новое «социальное «Я», которое замещает прежнее утраченное.

Следующую причину одиночества выделяет Н. Гордон, который говорит о неудачах в общении. У ребенка 10-11 лет это может быть отсутствие лучшего друга, унижение ребенка классом, учителем. Отсутствие лучшего друга означает отсутствие поддержки и защиты в обществе сверстников – это значит, что ребенок является изгоем, терпит неудачу, по мнению общества, а в дальнейшем и по своему мнению [6].

Таким образом, недостаток в общении вызывает переживание одиночества и понижает чувство собственного достоинства, что говорит о том, что переживание одиночества и низкая самооценка тесно взаимосвязаны.

Отсутствие близкой привязанности в детстве может привести к утрате значимых взаимоотношений, что тяжело в любом возрасте, однако для детей эти события переживаются особенно серьезно, так как имеют неоднозначные последствия.

Ф. Шейвер провел анализ и утверждал, что лишенные тесной привязанности к родителям дети вырастают с такими характеристиками, которые губительным образом сказываются на их самооценке и дальнейшей социализации [7]. Авторы предположили, что дети склонны обвинять себя в потере одного из родителей, особенно если эта потеря - результат развода, а не смерти. В результате снижается их самооценка и утверждается пессимистическое отношение к социальным взаимосвязям, которое трудно преодолеть. Будучи уже взрослыми, такие индивиды подвергаются особому риску одиночества и продолжают обвинять себя в собственных социальных затруднениях [8]. Таким образом, ранняя потеря привязанности оставляет в наследство одиночество и низкую самооценку.

Существующие исследования по выявлению причинно-следственных связей одиночества в психологии увеличиваются, т.к. являются актуальными в современном обществе. Однако, большая часть исследований, посвященных данному переживанию, рассматривает его как чувство зрелого человека.

Выводы. Таким образом, нами был выделен ряд причин возникновения одиночества. Переживание одиночества чаще возникает в подростковом возрасте. Однако желание побыть наедине с собой возникает раньше, в период перехода от младшего школьного возраста к подростковому, на этом этапе необходимо выявление причин возникновения этого переживания. Это особенно важно для дальнейшей работы по коррективке этого состояния, поддержки подростка в период переживания одиночества. Т.к. восприятие этого чувства может носить как негативный, так и позитивный характер.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белоусова З.И. Легко ли быть одиноким? / З.И. Белоусова. – Запорожье, 1995. – 132 с.
2. Малышева С.В. Особенности чувства одиночества у подростков / С.В. Малышева, Н.А. Рождественская // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. – 2001. – №3. – С. 63-68.
3. Немов Р.С. Психология: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Р.С. Немов. – М.: 2001.
4. Рыбальская В.Я. Проблемы борьбы с преступностью несовершеннолетних: учеб. пособие /
5. Рыбальская В.Я.. – Иркутск: Изд-во Иркут. ун-та, 1994. – 200 с.
6. Тудупова Т.Ц. Худякова И.С. Особенности проявления одиночества в подростковом возрасте
7. Шмелев Р.В. Феномен одиночества человека как социально-психологическое явление /
8. Шмелев Р.В. // Отечественный журнал социальной работы. – 2004. – № 3. – С. 18-21.

**A.V. Zaikina, A.R. Kirpikov**

### **Experience of loneliness and self-esteem of 10-11 years children**

Some reasons of 10-11 years old children's appearing of loneliness's experience are considered in the article. There are personal and social explanations of loneliness which have an important meaning for a person's development.

**Key words:** loneliness, experience of a feeling of loneliness, self-alienation, self-accusation, self-assessment, 10-11 years children.

Арина Владимировна Заикина  
Магистрант

A.V. Zaikina  
Getting a master degree

Алексей Рафаилович Кирпиков

A.R. Kirpikov

Кандидат психологических наук, доцент

Candidate of Psychology,  
Associate Professor

ФГБОУ ВПО «Удмуртский  
государственный университет»

Udmurt State University

426034, Россия, г. Ижевск,

426034, Russia, Izhevsk,

ул. Университетская, 1

st.Universitetskaya, 1

E-mail: [lovely\\_arishk@mail.ru](mailto:lovely_arishk@mail.ru)

E-mail: [lovely\\_arishk@mail.ru](mailto:lovely_arishk@mail.ru)