УДК 159.9

Влияние самооценки на переживание чувства одиночества в ранней юности

Influence of self-assessment on experience Feelings of lonely in early youth

Синкевич И.А., Мурманский арктический государственный университет, i.sinkevich@mail.ru

Тучкова Т.В., Мурманский арктический государственный университет, ttuchkova@yandex.ru

Sinkevich I., Murmansk Arctic State University, i.sinkevich@mail.ru

Tuchkova T., Murmansk Arctic State University, ttuchkova@yandex.ru

DOI: 10.51379/KPJ.2021.149.5.032

Ключевые слова: чувство одиночества, ранняя юность, уровни самооценки, индивидуальные показатели уровня субъективного ощущения одиночества, причины одиночества.

Keywords: feelings of loneliness, early adolescence, levels of self-esteem, individual indicators of the level of subjective feelings of loneliness, causes of loneliness.

Аннотация. Актуальность статьи обусловлена необходимостью изучения чувства одиночества в период ранней юности, так как оно является одним из наиболее распространённых явлений в психическом развитии юношества и может оказывать негативное влияние на личность, став устойчивым состоянием, которое будет препятствовать личностному развитию. Проведённый анализ литературных источников, посвящённых вопросу изучения чувства одиночества, позволил авторам всесторонне рассмотреть его и раскрыть специфику переживания чувства одиночества в ранней юности. Раскрыта психологическая сущность феномена одиночества, многоаспектность его проявлений. Установлен характер взаимосвязи чувства одиночества и самооценки личности. Выявлены причины возникновения чувства одиночества в ранней юности, особенности его влияния на развитие личности. Представлены результаты эмпирического исследования влияния самооценки на переживание чувства одиночества старшеклассниками. Статья предназначена для работников системы образования, практических психологов, исследователей.

Abstract. The relevance of the article is due to the need to study the feeling of loneliness in early adolescence, since it is one of the most common phenomena in the mental development of adolescence and can have a negative impact on the personality, becoming a stable state that will hinder personal development. The analysis of literary sources devoted to the study of the feeling of loneliness allowed the authors to comprehensively consider it and reveal the specifics of experiencing a feeling of loneliness in early youth. The psychological essence of the phenomenon of loneliness, the multidimensionality of its manifestations are revealed. The nature of the relationship between feelings of loneliness and self-esteem of the individual has been established. The reasons for the emergence of a feeling of loneliness in early adolescence, the peculiarities of its influence on personality development are revealed. The article presents the results of an empirical study of the influence of self-esteem on the feeling of loneliness in high school students. The article is intended for educators, practical psychologists, and researchers.

Введение. Феномен одиночества активно исследуется в психологии. Одиночество зачастую связано с переживанием ситуаций, которые воспринимаются субъектом как нежелательные. Возникновение данного чувства является для личности сложным в контексте дефицита общения и положительных, близких отношений с другими людьми. Но чувство одиночества не всегда связано с социальной дистанцией между людьми: постоянное нахождение в кругу людей,

общение с ними может быть сопряжено с состоянием психологической отдалённости от них и чувством одиночества. На степень переживания состояния одиночества влияют не столько реальные взаимоотношения между субъектами, сколько их идеализация или драматизация.

Большая часть исследований феномена одиночества в гуманитарной науке ведётся в рамках социальной психологии и социологии. В

отечественной психологии проблему одиночества исследовали И.С. Кон, В.А. Андрусенко, О.Н. Кузнецов, В.И. Лебедев, С.Г. Корчагина и др. Одиночество рассматривается как необходимый этап в самоопределении и самоутверждении личности в обществе/мире, а также в определении возможностей своего «Я». Традиционно одиночество понимается как негативное эмоциональное переживание, возникающее по причине социальной изоляции от других людей, как социальное явление, распространяющееся с появлением мегаполисов, увеличением социальной мобильности населения, кризисом семейных отношений [6, с.4].

В зарубежных исследованиях данной проблематикой занимались Д. Рисмен, О. Тоффлер, К. Хорни, В. Франкл, Б. Миюскович и др. Большинство учёных, изучавших чувство одиночества, связывали его с негативными эмоциональными переживаниями, которые разрушительно влияют на личность. Так, представители психодинамической и феноменологической моделей видят в одиночестве патологический феномен, аналог клинической проблемы. Но имеет место и переоценка переживания одиночества, дающего субъекту состояние самодостаточности и независимости в роли творца себя самого как автономной личности [10, с.1].

В настоящее время не существует единого мнения о том, нормой или патологией является чувство одиночества. В психологии оно по-разному интерпретируется: как противоестественное природе человека, как проявление слабой сопротивляемости личности на внешние обстоятельства, как депрессивное состояние и т.д.

Важной темой психологических исследований является изучение специфики чувства одиночества в юношеском возрасте – одним из наиболее распространённых переживаний юношества. В этом возрасте старшеклассник зачастую остается наедине с самим собой, со своими мыслями и переживает чувство одиночества, изучая свой внутренний мир. Оно может быть связано с кризисом смысла жизни, недопониманием во взаимоотношениях со сверстниками, родителями, близкими взрослыми, проявляться в переживании собственной ненужности, бесполезности, неудачливости, дискомфорта от пребывания в окружении большой компании людей и т.д.

Методология исследования феномена одиночества в психологии. На сегодняшний день не существует единого определения чувства одиночества. Это связано, прежде всего, с

дефицитом изученности данного феномена, его психологических механизмов. Тем не менее, большинство учёных рассматривают данное состояние как эмоциональный отклик на то, что потребность субъекта в непосредственном контакте с другими людьми не удовлетворена [7, с.22].

Рассматривая одиночество как психическое состояние, большинство учёных подчёркивают его многоаспектность: одиночество как чувство, как отношение, как процесс, как потребность и т.д. Как чувство, одиночество обусловлено переживанием своей непохожести человека на других, вследствие чего возникают представления о непринятии, непонимании себя со стороны других людей, невозможности близких отношений с ними.

Как процесс, чувство одиночества рассматривается как постепенная утрата личностью способности к восприятию и реализации общепринятых норм, ценностей, принципов в конкретных для человека жизненных ситуациях. В результате на данном этапе человек утрачивает свой статус субъекта социальной жизни.

Как отношение, одиночество переживается невозможностью личности принять мир как самоцель и осознать свою самоценность. При этом человек не рассматривает себя в интеграции с социальным пространством, которое его окружает. Одиночество может проявляться как осознанное отсутствие желания в общении и поддержании тесных отношений с людьми, даже если это близкий человек. Личность становится отчуждённой не только от других людей, но и от мира в целом [5, с.21-22].

Большинство исследователей при рассмотрении феномена одиночества выделяют негативную и позитивную направленность данного чувства. Негативная направленность видится в деструктивности одиночества и связывается с внутренним разрушением личности, потерей близких социальных контактов; позитивная направленность рассматривается как необходимый этап в жизни человека, в котором он познаёт самого себя и самоопределяется [1, с.9].

Сложность структурирования научной теории феномена одиночества заключается в том, что представляет собой социальное и сущностное явление, которое не имеет чётких критериев и признаков. Оно является предметом сложных переживаний личности (рефлексии, интимности, самоценности, субъектности и др.) [1, с.11].

Выделяют три формы одиночества: хроническое, ситуационное, мимолётное.

Хроническое одиночество трактуется как состояние, в котором индивид переживает неутраченную боль из-за дефицита привязанности к другим людям. Ситуационное одиночество часто переживается как наиболее интенсивное, так как обусловлено непредвиденными жизненными обстоятельствами и потому сопровождается глубоким переживанием чувства утраты. Наиболее часто встречается мимолётное одиночество, оно может наступить в любое время, например, когда человек находится в пустой квартире или даже будучи на концерте [7, с.41-44].

С.Г. Корчагина [5] выделила четыре вида состояния одиночества:

1. Отчуждающее одиночество связано с преобладающим действием механизмов обособления личности в её психологической структуре. Крайними формами зачастую выступают обособления от общепринятых норм, ценностей, от других людей, группы, а также от мира в целом.

2. Диффузное одиночество связано с преобладающим действием механизма идентификации. Человек привыкает идентифицировать себя с другими людьми, в силу чего происходит «расщепление» своего «Я», которое впоследствии становится чужим и непонятным для человека.

3. Диссоциированное одиночество: после полного отождествления себя с другим человеком наступает отчуждение от этого же объекта, вследствие чего одни свои стороны личностью принимаются, другие отвергаются в категорической форме.

4. Управляемое одиночество или по-другому уединение: данный вид одиночества является субъективно позитивным и проявляется в психологической устойчивости личности независимо от воздействий социума, в уравновешенности механизмов идентификации и обособления, в осознании своей собственной индивидуальности. Управляемое одиночество считается нормальным состоянием одиночества.

Материалы исследования психологических особенностей чувства одиночества у старшеклассников.

Чувство одиночества свойственно для каждого возрастного периода, но наиболее ярко и остро оно переживается в юности. Это связано, прежде всего, с развитием рефлексии, самопознания, чувства индивидуальности своего внутреннего мира, потребностей в признании, самоутверждении. Самооценка оказывает влияние на переживание чувства одиночества [2,

с.39].

Чувство одиночества в юности может возникать под влиянием различных факторов: 1) социального статуса семьи юноши или девушки; 2) возрастных различий круга общающихся, которые могут повлиять на вхождение индивида в новый круг общения; 3) типа темперамента (например, меланхолики очень застенчивы и имеют трудности во взаимоотношениях с окружающими, от этого у них возникает чувство тревожности, которое оказывает влияние на возникновение чувства одиночества); 4) расставания с родителями и стремления к самостоятельной жизни и независимости; 5) отсутствия поддержки, понимания и интереса со стороны родителей; 6) личностных особенностей молодого человека (робость, стеснение, эгоцентризм, неумение выстраивать межличностные отношения, низкая самооценка); 7) поиска смысла жизни и др.

Т.М. Губина, Е.М. Корж [2], изучая проблему одиночества, говорят о взаимосвязи чувства одиночества и самооценки. Чем дольше по времени человеком переживается одиночество, тем негативнее оно влияет на самооценку, делая её более уязвимой. Например, неудачное выстраивание межличностного взаимодействия, общения может привести к ощущению одиночества, тем самым снижая самооценку молодого человека, способствуя возникновению чувства одиночества. У личности с низкой самооценкой со временем появляется установка ненужности окружающим.

По мнению А.Ф. Фаррахова [10], личности с низкой самооценкой более пассивны, менее популярны по сравнению с людьми, имеющими адекватную самооценку. Индивиды с заниженной самооценкой зачастую не могут принимать комплименты и склонны к восприятию себя как неполноценного человека. Всё это часто приводит к страху выстраивать новые межличностные отношения. Низкая самооценка лишает человека возможности установления такого общения, при котором, взаимодействуя с другими людьми, индивид чувствовал бы себя хорошо, свободно и спокойно.

Т.М. Губина [2] отмечает, что одиночество, переживаемое довольно долго, может оказывать значительное влияние на самооценку. В данный возрастной период недостаток социальных связей или же их отсутствие воспринимается личностью как несчастье по причине неудовлетворённости потребности молодого человека в эмоциональной близости с окружающими, что может стать стимулом для переживания чувства одиночества.

Таким образом, самооценка и чувство

одиночества имеют значительную взаимобратную связь, приводящую к появлению разных проблем в юности.

Результаты исследования. Эмпирическое исследование влияния самооценки на переживание чувства одиночества у старшеклассников проводилось на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения г. Мурманска «Средней общеобразовательной школы № 42 имени Е.В. Шовского». В исследовании приняло участие 40 обучающихся в возрасте 16 – 17 лет. Методики исследования: диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн [3]; методика субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона [9].

Данные, полученные по методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн, оценивались по 6-ти шкалам: 2-я шкала «Хороший/Плохой характер»; 3-я шкала

«Умный/Глупый»; 4-я шкала «Способный/Неспособный»; 5-я шкала «Авторитет у сверстников/Презирается сверстниками»; 6-я шкала «Красивый/Некрасивый»; 7-я шкала «Уверенный/Неуверенный в себе». 1-я шкала «Здоровье» не учитывается, т.к. считается тренировочной.

Уровень самооценки определяется средней мерой каждого показателя на шкале (т.е. средним арифметическим по шести шкалам). Среднее арифметическое, в свою очередь, высчитывается по показателям высоты самооценки на шкалах от «0» до знака «-». Нормативным показателем уровня самооценки в юношеском возрасте, по данной методике, считается средний уровень (52 – 65 баллов) и высокий уровень (66 – 79 баллов). Результаты «сырых» данных в группе обучающихся раннего юношеского возраста выглядят следующим образом, см. рисунок 1.

Рисунок 1. – Уровни самооценки старшеклассников (методика Дембо-Рубинштейн)

Полученные данные позволяют проследить индивидуальные показатели уровня самооценки у испытуемых: 1) с завышенной самооценкой (по методике 80 – 100 баллов) респондентов не выявлено; 2) у 7 человек (17,5%) выявлен высокий уровень самооценки (по методике 66 – 79 баллов – высокий уровень, считается нормой); 3) у 10 человек (25%) выявлен средний уровень самооценки (по методике 52 – 65 баллов – средний уровень, считается нормой); 4) у 23 человек (57,5%) выявлен низкий уровень самооценки (по методике 0 – 51 балл – низкий уровень).

Следует отметить, что у трёх респондентов из 23 участников был выявлен низкий уровень самооценки. Причинами низкой самооценки могут быть: 1) безответная любовь; 2) отвержение

в детстве; 3) неуверенность в себе; 4) непринятие в группе сверстников; 5) предательство со стороны близких или друзей; 6) чувство одиночества.

По психодиагностической шкале сниженная самооценка может быть трёх уровней, см. рисунок 2.

Рисунок наглядно показывает следующие результаты исследования: 1) у 11 человек (47,8%) выявлен уровень самооценки «ниже среднего»: они часто «падают духом» из-за небольших неудач, но продолжают преодолевать трудности, ведя борьбу со своей закомплексованностью; 2) у 9 человек (39%) выявлен низкий уровень самооценки: они обидчивы, часто испытывают неудачи при попытке построения межличностных отношений, им нечасто удаётся справиться с

комплексами и обидой; 3) у 3 человек (13,04%) был выявлен неадекватно заниженный уровень самооценки: им требуется психологическая помощь, т.к. у них зачастую могут возникать

суицидальные мысли, склонны к аутоагрессии, к острому переживанию одиночества.

Рисунок 2. – Уровни сниженной самооценки в группе респондентов с низкой самооценкой (методика Дембо-Рубинштейн)

Результаты «сырых» данных, полученных по методике исследования субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона в группе

старшеклассников, наглядно представлены в рисунке 3.

Рисунок 3. – Уровни субъективного ощущения одиночества у старшеклассников (методика Д. Рассела и М. Фергюсона)

Эмпирические данные позволяют проследить индивидуальные показатели уровня субъективного ощущения одиночества: 1) у 12 человек (30%) выявлен низкий уровень субъективного ощущения одиночества (по методике от 0 до 20 баллов – низкий уровень); 2) у 8 человек (20%) выявлен средний уровень субъективного ощущения одиночества (по методике от 20 до 40 баллов – средний уровень); 3) у 20 человек (50%) выявлена высокая степень

субъективного ощущения одиночества (по методике от 40 до 60 баллов – высокий уровень).

Рисунок 4 наглядно показывают результаты исследования уровня субъективного переживания одиночества в ранней юности (по методике Д. Рассела и М. Фергюсона [4]).

Крайне высокие баллы выявлены у 2 респондентов (5%) – 60 баллов. Крайне высокие баллы говорят о явном эмоциональном дискомфорте. У личности присутствует комплекс

неполноценности, неудовлетворённости собой, своим статусом, достижениями, отсутствует доверие к окружающим и надежды на будущее. Внутренний конфликт и эмоции, зачастую связаны с трудностями поиска расположения их первоначального источника, который является истинным. Одной из причин высоких баллов может быть преувеличенная ценность своего «Я» по внутренним критериям: богатства внутреннего мира, духовности и т.д.

У 18 респондентов выявлены высокие баллы (45%) – в диапазоне от 40 до 59. *Высокие баллы*

(высокая степень переживания одиночества) человека говорят о склонности всё усложнять; он поглощён мыслями о будущем, о последствиях своих действий и поступков. Личность озабочена своими возможными неудачами и несчастьями; часто тревожится о реальных и выдуманных препятствиях; старается держать свои чувства под контролем, редко выражая их. Для таких людей характерна пассивность, усталость, инертность, их ресурс сил значительно уменьшен; в межличностных отношениях скромны и застенчивы, нуждаются в доверии.

Рисунок 4. – Распределение респондентов в зависимости от уровня субъективного переживания одиночества (в %) (методика Д. Рассела и М. Фергюсона)

У 8 респондентов выявлены средние баллы (20%) – в диапазоне от 21 до 39. *Средние баллы* (умеренно выраженное одиночество) характерны для личности с относительно небольшим субъективным благополучием: круг серьёзных проблем сводится к минимуму, но нельзя сказать о том, что она находится в полноценном эмоциональном комфорте. Это связано с рефлексией на свои межличностные отношения и на себя. Присутствует стремление к сотрудничеству, дружелюбию с окружающими; невозможность реализации этого стремления приводит к возникновению чувства одиночества.

У 5 респондентов выявлены низкие баллы (12%) – в диапазоне от 15 до 20. *Низкие баллы* (низкий уровень переживания одиночества) характерны для личности с внутренней честностью и адекватной критичностью, уверенностью в себе, силой своего «Я». Такие люди являются экстравертами, им свойственен оптимизм, эмоциональная зрелость. В межличностных отношениях главную роль играют сближающие чувства, демонстрируется уверенность в себе и организаторские способности, связанные со стремлением

сотрудничать, чувством ответственности и дружелюбным отношением к другим. Личность оптимистична, активна, успешно выстраивает межличностные отношения и адекватно управляет своим поведением.

У 7 человек выявлены крайне низкие баллы (18%) – диапазон баллов от 9 до 14. *Крайне низкие баллы* характерны для гиперсоциальных людей с излишним проявлением сближающих чувств (например, любви, уважения, доверия и т.д.).

Соотнесение уровней самооценки и субъективного переживания одиночества по всей выборке респондентов дало следующие результаты, см. рисунок 5. Низкий уровень самооценки с высоким уровнем одиночества имеют 20 человек, что составляет 50% от общего числа респондентов, из них 3 респондента имеют неадекватно заниженную самооценку, что позволяет отнести их к «группе риска» (остро нуждаются в психологической помощи). Низкий уровень самооценки со средним уровнем одиночества характерен для 3-х человек (7,5%). Средний уровень самооценки со средним уровнем

одинокости присущ 5 испытуемым (12,5%). Средний уровень самооценки с низким уровнем одиночества имеют 5 человек

(12,5%). Высокий уровень самооценки с низким уровнем одиночества свойственен 7 респондентам (17,5%).

Рисунок 5. – Уровни самооценки и субъективного переживания одиночества по всей выборке испытуемых

Далее была произведена математическая обработка полученных данных. Для математического анализа был выбран коэффициент ранговой корреляции r_s Спирмена, предназначенный для «определения тесноты (силы) и направления корреляционной связи между двумя признаками или двумя (иерархиями) признаков». В ходе математического анализа оценивалась взаимосвязь по двум исследованным признакам (самооценка и чувство одиночества): чем ниже уровень самооценки у старшеклассника, тем выше степень чувства одиночества и наоборот, чем

выше уровень самооценки у старшеклассника, тем степень переживания одиночества ниже. Для выявления данной взаимосвязи проводился подсчёт коэффициента ранговой корреляции r_s Спирмена по определённому алгоритму [8, с.208]. Подсчёт коэффициента ранговой корреляции осуществлялся по результатам методики диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн и методики субъективного ощущения переживания одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона.

После подсчётов коэффициента ранговой корреляции получился следующий результат, см. таблицу 1.

Таблица 1. – Результат корреляционного анализа по всей выборке испытуемых (коэффициент ранговой корреляции r_s Спирмена)

N (кол-во испытуемых)	Результат $r_{s \text{ эмп}}$	Критические значения для $N \leq 40$	
		$r_{s \text{ кр.}}$	
40	$r_s = -0.786^*$	$P \leq 0,05$	$P \leq 0,01$
		0,31 ¹	0,40 ¹

Примечание: *связь достоверна при $r_{s \text{ эмп}} \geq r_{s \text{ кр.}} 0,05$ и более достоверна при $r_{s \text{ эмп}} \geq r_{s \text{ кр.}} 0,01$

¹критические значения выборочного коэффициента корреляции рангов (по В.Ю. Урбаху).

Корреляционный анализ показал наличие строго обратной связи (отрицательное значение $r_{s \text{ эмп}}$) на уровне значимости $p \leq 0,01$ между показателями уровней самооценки и уровнями (степенями) субъективного переживания одиночества.

Таким образом, можно утверждать, что для данной выборки обучающихся справедливо

предположение о взаимосвязи между уровнем самооценки и показателями субъективного переживания одиночества: чем ниже уровень самооценки у старшеклассника, тем выше уровень (степень) переживания чувства одиночества; чем выше уровень самооценки у старшеклассника, тем степень переживания одиночества ниже. Гипотеза исследования

получила своё подтверждение.

Заключение. В современной науке не существует единого определения феномена одиночества, это связано, прежде всего, с дефицитом изученности данного чувства, его психологических механизмов. Тем не менее, большинство учёных рассматривают данный феномен как эмоциональный отклик на то, что наша потребность в непосредственном контакте с другими людьми не удовлетворена, а также связывают чувство одиночества с неблагоприятными эмоциональными переживаниями индивида, которые негативно и разрушительно влияют на него.

Юношеский возраст является сензитивным для развития личности и открытия внутреннего мира. Чувство одиночества остро переживается именно в данном возрасте. Психологи рассматривают множество причин для его возникновения: тип темперамента, отсутствие или недостаток межличностных отношений, экзистенциальный кризис и др. Значительное влияние на переживание данного чувства оказывает самооценка молодого человека. Низкая самооценка лишает человека возможности установления такого общения, при котором индивид чувствовал бы себя свободно и спокойно. Заниженная самооценка может быть триггером чувства одиночества. Самооценка и чувство одиночества имеют значительную взаимобратную связь.

Цель исследования заключалась в определении психологических особенностей переживания чувства одиночества в ранней

юности. Как переменная, значительно влияющая на переживание чувства одиночества, была взята самооценка. Результаты исследования показали на преобладание в выборке респондентов низкого уровня самооценки и высокой степени переживания чувства одиночества. Вероятно, это связано с тем, что молодые люди чувствуют неуверенность в себе, испытывают проблемы в построении межличностных отношений, самокритичны и чувствительны к критике окружающих. Для более основательного анализа влияния самооценки на чувство одиночества был проведён корреляционный анализ, подсчёт проводился по коэффициенту ранговой корреляции r_s Спирмена. Анализ показал наличие строго обратной связи (отрицательное значение r_s , $p \leq 0,01$) на уровне значимости $p \leq 0,01$ между показателями уровней самооценки и уровнями (степенями) субъективного переживания одиночества. Таким образом, стало возможным утверждение о влиянии самооценки на переживание чувства одиночества: чем ниже уровень самооценки у старшеклассника, тем выше уровень (степень) переживания чувства одиночества; высокий уровень самооценки снижает уровень (степень) переживания чувства одиночества.

Чтобы помочь юношеству снизить остроту переживания чувства одиночества, способствовать повышению их самооценки, важно создавать для них комфортную, психологически безопасную образовательную, домашнюю и социальную среду.

Литература:

1. Гасанова П.Г., Омарова М.К. Психология одиночества: учеб.-метод. пособие / П.Г. Гасанова, М.К. Омарова. - Киев: ООО «Финансовая Рада Украины». - Киев. - 2017. - 76 с.
2. Губина Т.М., Корж Е.М. Взаимосвязь переживания чувства одиночества и самооценки в юношеском возрасте [Электронный ресурс] / Т.М. Губина, Е.М. Корж // Актуальные направления социально-психологических исследований личности в онтогенезе. - М.: Московский государственный областной университет, 2019. - С. 38-42. - Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41347492>
3. Измерение самооценки по методике Дембо-Рубинштейн [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://shabanovatl.files.wordpress.com/2013/08/d0bcd0b5d182d0bed0b4d0b8d0bad0b0-d0b8d0b7d0bcd0b5d180d0b5d0bdd0b8d0b5-d181d0b0d0bcd0bed0bed186d0b5d0bdd0bad0b8-d0bfd0be-d0bcd0b5d182.pdf>
4. Интерпретация шкалы субъективного переживания одиночества [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://studopedia.ru/8_197855_interpretatsiya-shkali-subektivnogo-perezhivaniya-odinochestva.html

[pretatsiya-shkali-sub-ektivnogo-perezhivaniya-odinochestva.html](https://studopedia.ru/8_197855_interpretatsiya-shkali-subektivnogo-perezhivaniya-odinochestva.html)

5. Корчагина С.Г. Психология одиночества [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://vk.com/doc142844051_593928101?hash=be44c9f303b7910898&dl=dc22babbcf5439ea56

6. Рогова Е.Е. Одиночество в условиях современного общества: автореф. дис. ... д-ра философ. наук / Е.Е. Рогова. - Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2012. - 49 с.

7. Свендсен Л. Философия одиночества / Л. Свендсен; пер. с норв. Е. Воробьева. - М.: Прогресс-Традиция, 2017. - 272 с.

8. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. - СПб.: ООО Речь, 2002. - 350 с.

9. Тест на одиночество. Методика субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://psycabi.net/testy/607-test-na-odinochestvo-metodika-sub-ektivnogo-oshchushcheniya-odinochestva-d-rassela-i-m-fergyusona>

10. Фаррахов А.Ф. Одиночество как социокультурный феномен: концептуализация и практическое проявление в современном обществе:

автореф. дис. ... канд. философ. наук / А.Ф. Фаррахов. - Краснодар: Издательство ИжГТУ, 2014. - 42 с.

References:

1. Hasanova P.G., Omarova M.K. Psychology of loneliness: study guide. allowance / P.G. Hasanova, M.K. Omarov. - Kiev: LLC Financial Rada of Ukraine. - Kiev. - 2017. - 76 p.

2. Gubina T.M., Korzh E.M. The relationship between feelings of loneliness and self-esteem in youth [Electronic resource] / T.M. Gubina, E.M. Korzh // Actual directions of social and psychological research of personality in ontogenesis. - M.: Moscow State Regional University, 2019. - S. 38-42. - Access mode: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41347492&>

3. Measurement of self-esteem by the method of Dembo-Rubinstein [Electronic resource]. - Access mode: <https://shabanovatl.files.wordpress.com/2013/08/d0bcd0b5d182d0bed0b4d0b8d0bad0b0-d0b8d0b7d0bcd0b5d180d0b5d0bdd0bd0bed0bed0bed0bd0bed0bed0bd0bd0bd0bd0bd0b5-d181d6d0b0b5-d181d6d0b0>

4. Interpretation of the scale of subjective experience of loneliness [Electronic resource]. - Access mode: https://studopedia.ru/8_197855_interpretatsiya-shkali-subektivnogo-perezhivaniya-odinochestva.html

5. Korchagina S.G. Psychology of loneliness [Electronic resource]. - Access mode:

https://vk.com/doc142844051_593928101?hash=be44c9f303b7910898&dl=dc22babbcf5439ea56

6. Rogova E.E. Loneliness in the conditions of modern society: author. dis. ... Dr. Philosopher. sciences / E.E. Rogov. - Krasnodar: Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2012. - 49 p.

7. Svendsen L. Philosophy of loneliness / L. Svendsen; per. from norv. E. Vorobyova. - M.: Progress-Tradition, 2017. - 272 p.

8. Sidorenko E.V. Methods of mathematical processing in psychology / E.V. Sidorenko. - SPb.: OOO Rech, 2002. - 350 p.

9. Test for loneliness. Methodology of subjective feeling of loneliness D. Russell and M. Ferguson [Electronic resource]. - Access mode: <https://psycabi.net/testy/607-test-na-odinochestvo-metodika-sub-ektivnogo-oshchushcheniya-odinochestva-d-rassela-i-m-fergyusona>

10. Farrakhov A.F. Loneliness as a sociocultural phenomenon: conceptualization and practical manifestation in modern society: author. dis. ... cand. philosopher. Sciences / A.F. Farrakhov. - Krasnodar: ISTU Publishing House, 2014. - 42 p.

19.00.07 – Педагогическая психология

Сведения об авторах:

Синкевич Ирина Алексеевна (г. Мурманск, Россия), кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры психологии и коррекционной педагогики Психолого-педагогического института Мурманского арктического государственного университета (МАГУ), e-mail: i.sinkevich@mail.ru

Тучкова Тамара Васильевна (г. Мурманск, Россия), кандидат философских наук, доцент, доцент кафедры психологии и коррекционной педагогики Психолого-педагогического института Мурманского арктического государственного университета (МАГУ), e-mail: ttuchkova@yandex.ru