

А. Ф. Фаррахов

ПОРОЧНЫЙ КРУГ ОДИНОЧЕСТВА

Дается теоретическое обоснование взаимодействия одиночества и низкой самооценки на основании проведенного исследования со студентами первого курса технического вуза. Автор приходит к выводу, что одиночество – это когнитивное состояние личности, к которому приводит самоизоляция, которая, в свою очередь, возникает из-за низкой самооценки.

Ключевые слова: одиночество, самооценка, поведение, индивид, взаимоотношение, социальный контакт, социологический анализ, порочный круг.

Известно, что самочувствие человека зависит от удовлетворения основных потребностей. Одной из таких потребностей являются социальные связи. Если индивид не имеет достаточно этих связей, наступает чувство одиночества. Одиночество можно описать как неприятное чувство, являющееся результатом взаимодействия личностных и социальных факторов. Для научного исследования одиночества эмпирический подход имеет существенное значение, так как он создает возможность подтвердить или опровергнуть теоретические предположения. Кроме того, важность эмпирического исследования одиночества обусловлена тем, что на его базе можно описать и объяснить структурные и характерные признаки этого феномена. В этой связи нами был проведен социологический анализ полученных данных и выдвинута гипотеза, что низкая самооценка и одиночество имеют обратные связи, что можно было бы охарактеризовать, как некий замкнутый «порочный круг». В этой статье попытаемся рассмотреть взаимовлияние низкой самооценки и одиночества.

Низкая самооценка → одиночество

Итак, низкая самооценка является той причиной, которая, как правило, влияет на поведение индивида. Это затрудняет удовлетворительное социальное взаимодействие и создает предпосылки для одиночества. Формирование низкой самооценки часто происходит в детстве. Продолжая эту мысль, можно добавить, что на самооценку влияет мнение родителей, которые порой не могут установить доверительные взаимоотношения со своими детьми, в особенности подростками. Недостаток опыта социализации в семье, в свою очередь, с детских лет влияет на личностное развитие и закладывает фундамент одиночества в зрелом возрасте. Так, на склон-

ность обвинять себя в неудачах общения влияют не только родители, но и мнения посторонних. Например, Вейс предположил, что у разведенного индивида самообвинение может быть усиленно упреками и унижениями со стороны бывшего супруга¹. В общем и целом другие люди, обвиняя одинокого человека, тем самым предоставляют ему явное подтверждение его чувства собственной неполноценности. Люди с низкой самооценкой интерпретируют социальные взаимосвязи самоуничижительно. В неудачном опыте общения они склонны обвинять себя. Так, можно сказать, что человек, невысоко себя оценивающий, думает, что и окружающие считают его ненужным. Такие люди бывают более эмоциональны на призыв или отказ в общении. Исследователи, экспериментально проверявшие самооценки людей в крайних ситуациях, выявили, что индивиды с низкой самооценкой особенно отзывчивы по отношению к партнерам и особенно враждебно настроены по отношению к отвергнувшим их партнерам. Низкая самооценка влияет и на социальное поведение людей. Зимбардо утверждает, что «лица с низкой самооценкой <...> более склонны к пассивности, внушению и менее популярны. Эти люди чрезмерно чувствительны к критике, считая ее подтверждением своей неполноценности. Они с трудом воспринимают и комплименты»². Разумно будет утверждать, что если человек одержим самоуничижением, то это вызовет в нем страх перед установлением новых взаимоотношений и нездоровую зависимость от старых. У Г. М. Тихонова находим, что нездоровая зависимость – это экстремальная зависимость, она проявляется в недоверии другому и судорожному цеплянию за него. Из нее вырастет агрессивная манипуляция и контроль над личностью, которая служит для удовле-

ния потребностей. Эта та крайность, которая неизбежно приводит к разрыву имеющихся отношений, так как в этом проявляется эгоцентрическая направленность. Вероятность наступления одиночества рассматривается автором как степень выражения нездоровой зависимости от других лиц³.

В целом, низкая самооценка лишает людей того общения, которое они могли бы иметь. Она создает ненужные барьеры для установления нормальных социальных взаимоотношений и подвергает индивида риску остаться одному. В нашем исследовании, проведенном со студентами первокурсниками, были получены подтверждения, что именно низкая самооценка может быть причиной хронического одиночества. Нам представляется, что самооценка играет важную роль в том, испытывают студенты новички лишь временное одиночество или остаются одинокими на протяжении всего курса. Студенты с высокой самооценкой уже в начале семестра, буквально на первой же неделе, установили новые социальные контакты и были вполне довольны той социальной средой, куда они попали после школы. Студенты с низкой самооценкой испытывали большие трудности с социальной адаптацией и натурализацией в новый амбиент университета.

Одиночество → низкая самооценка

Одиночество, в особенности если это острое одиночество, может сильно влиять на самооценку человека. Последствия такого одиночества, которое еще и продолжительно длится, может сильно снизить самооценку личности. Еще более усугубляется положение, если это связывается индивидом с личностными характеристиками и недостатками. Кроме того, часто бывает, что человек как бы меняет свой внутренний образ с положительно позитивного на отрицательно пессимистический в случае развода или разрыва значимых для него эмоциональных отношений. Так, у индивида формируется новое «социальное Я» вместо утраченного. Это происходит с утратой старых взаимоотношений. По мнению студенческого сообщества, не иметь любимого или друзей значит быть неудачником. Обыденное сознание считает одиночество однозначно негативным явлением. Так, более одинокие респонденты получали более низкие баллы по пунктам самореализации и чувства собственного достоинства в тесте личной ориентации, а также оказалось, что

они обладают не столь развитым умением устанавливать межличностные связи. Сказать: «Я одинок», значит признаться в своей неполноценности. В наше время отсутствие социальных взаимосвязей воспринимается как личное несчастье, так как если потребность в человеческой близости не удовлетворяется, возникает острая форма одиночества. В соответствии с устоявшимися стереотипами люди, живущие обособленно, – это люди холодные, недружелюбные и, скорее всего, непривлекательные. Студенты считают, что если привлекательная девушка не имеет партнера, значит, она социально некомпетентна. Из частных наблюдений можно сказать, что человек, например, чувствует себя неловко, если его никто не пригласил танцевать на вечеринке, а если он получил отказ, то это воспринимается почти как личная трагедия. Одиночество воспринимается как экстремальное состояние, как неприятное и гнетущее чувство. Если одиночество, в случае потери взаимоотношений между подростками, имеет сильную эмоциональную составляющую, то это приводит к развитию психотических состояний и превращает людей в эмоционально парализованных и беспомощных. В любой общинной культуре недостаток друзей или партнера считается социальной неудачей. Неудачный брак, дошедший до развода, тоже может считаться социальной неудачей. Поэтому ощущение недостатка социальных взаимосвязей, отсутствие партнера считается неудачей и, следовательно, понижает самооценку личности. Таким образом, одиночество и самооценка тесно взаимосвязаны.

Наше представление о себе во многом основывается на взаимоотношениях с другими людьми. Потеря дорогих нам людей, разлука или развод меняет наше само восприятие. Из этого негативного опыта разлуки и тоски по другим людям возникает чувство неполноты и одиночества. Вейс пишет, что «с прекращением брачных отношений большинство из разведенных страдает от отсутствия некоего социального каркаса, на котором держалось их самоопределение»⁴. Чем выше значимость отсутствующего партнера, тем выше вероятность наступления одиночества. На одиночество влияет фактор зависимости от той личности, которая удовлетворяет социальные потребности. Чем выше эта зависимость, тем слабее причины, вызывающие это одиночество.

Одиночество также сказывается на самовосприятии. Проводимый нами опрос студентов на тему «Что такое счастье?» выявил, что на втором месте (75 %) стоят высказывания «вступить в брак и жить счастливо до старости», «быть хорошим другом и иметь много друзей», «в старости быть окруженным любящими внуками». Все это говорит о желании установить социальные взаимоотношения. Для молодого человека в наше время отсутствие соответствующего партнера или супруга считается признаком неполноценности либо результатом измененной ориентации. На протяжении всей жизни человек находится в поиске интимных связей.

Одиночество – это комплексное чувство. Оно может овладеть человеком целиком и повлиять на его поведение. Мы считаем, что одиночество существует на когнитивном уровне. Это чувство возможно облегчить силой «позитивного мышления». Анализ одиночества, проведенный нами, показал влияние низкой самооценки. Итак, взаимосвязь между одиночеством и низкой самооценкой очевидна. В низкой самооценке заложен риск одиночества, которое, в свою очередь, в будущем может повлиять на снижение чувства

собственного достоинства человека. Это формирует порочный круг, поэтому одинокий человек находится в замкнутом круге. Ввиду недостаточности социальных способностей одинокие люди не могут установить и сохранить контакты с подходящими партнерами, что, в свою очередь, порождает негативную самооценку. Негативная самооценка ослабляет уверенность в себе и ведет к хроническому одиночеству. Проведя опрос, было установлено, что хронически одинокие личности стыдятся своей социальной некомпетентности. Чтобы разорвать так называемый «порочный круг», требуется помощь извне.

Примечания

¹ Weiss, R. S. Marital separation. N. Y. : Basic Books, 1975.

² Зимбардо, Ф. Застенчивость : что это такое и как с ней справиться : исследования проведены в сотрудничестве с П. А. Пилконисом. СПб. : Питер : Питер-пресс, 1995.

³ Тихонов, Г. М. Одиночество : стереотип или реальность. Ижевск : Изд-во ИжГТУ, 2005. С. 110.

⁴ Weiss, R. S. Marital separation.