

**МОЛДАВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ДОКТОРСКАЯ ШКОЛА СОЦИАЛЬНЫХ И ПЕДАГОГИЧЕСКИХ
НАУК**

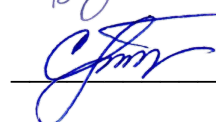
**На правах рукописи
С.З.У.:159.942.52(043.2)=161.1**

БОНДАРЕНКО Ольга

**ОСОБЕННОСТИ РЕФЛЕКСИИ И ЛИЧНОСТНОЙ
ЗРЕЛОСТИ У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ С РАЗНЫМ
ПЕРЕЖИВАНИЕМ ОДИНОЧЕСТВА**

АВТОРЕФЕРАТ

Автор:  Бондаренко Ольга

Научный руководитель:  Толстая Светлана, доктор психологии,
доцент

Сопроводительная комиссия: Платон Каролина, профессор, доктор хабилитат
педагогических наук, доктор психологии
Потынг Анжела, доцент, доктор психологии
Анцибор Людмила, доцент, доктор хабилитат
психологии

КИШИНЕВ, 2021

Диссертация на соискание ученой степени доктора психологии была выполнена в Докторской Школе Социальных и Педагогических Наук Молдавского Государственного Университета

Комиссия по публичной защите докторской диссертации:

1. **Потынг Анжела**, доктор психологии, доцент, Молдавский Государственный университет - председатель
2. **Толстая Светлана**, доктор психологии, доцент, Молдавский Государственный университет – научный руководитель
3. **Платон Каролина**, доктор хабилитат педагогических наук, доктор психологии, профессор, Молдавский Государственный университет – официальный оппонент
4. **Кузнецов Лариса**, доктор хабилитат педагогических наук, профессор, Государственный Педагогический университет им. И.Крянгэ – официальный оппонент
5. **Гонца Виктория**, доктор психологии, доцент, Государственный Педагогический университет им. И.Крянгэ – официальный оппонент
6. **Каланча Анжела**, доктор психологии, доцент, Международный независимый университет Молдовы – член комиссии
7. **Палади Оксана**, доктор психологии, доцент – ученый секретарь

Защита диссертации состоится на заседании Докторской комиссии 28 декабря 2021 г. в 10.00, в 507 кабинете, корпус 3 Молдавского государственного университета, по адресу: г. Кишинев, ул. М.Когэлничану, 65, MD-2012.

С диссертацией и авторефератом можно ознакомиться в Национальной библиотеке Республики Молдова, в Научной библиотеке и на официальном сайте Молдавского Государственного Университета (www.usm.md), на официальном сайте Национального агентства по обеспечению качества образования и научных исследований (www.anacec.md).

Автореферат разослан 26 ноября 2021 г.

Ученый секретарь

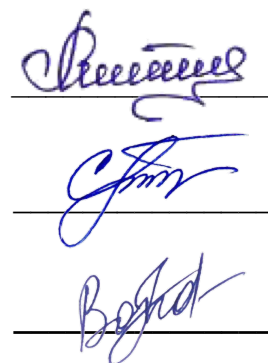
Докторской комиссии по публичной защите диссертации:
ПАЛАДИ Оксана, доктор психологии, доцент

Научный руководитель:

ТОЛСТАЯ Светлана, доцент, доктор психологии

Автор:

БОНДАРЕНКО Ольга



© Бондаренко Ольга, 2021

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Актуальность темы определена современными тенденциями, диктующими увеличение количества людей, для которых одиночество сопровождается негативными переживаниями и страхом остаться наедине с самим собой. Возникает необходимость в формировании коммуникативных компетенций и социальной адаптации, а также целенаправленное обучение методам, позволяющим использовать переживание одиночества, как ресурс для личностного развития.

Анализ научной литературы раскрывает, с одной стороны, явление одиночества как негативное, с другой стороны, исследователи признают необходимость одиночества для самопознания и развития человека. В частности, Moustakas С., рассматривает одиночество как аутокоммуникационное уединение: пауза, взятая личностью для переработки интеграции опыта [26].

В качестве ключевых феноменов, сопровождающих и поддерживающих человека, в процессе самопознания и развития личности, исследователи выделяют феномены *рефлексии*. Анализ изучения проблемы рефлексии позволяет выделить некоторые аспекты ее рассмотрения. Первый аспект связан с творческим мышлением; второй затрагивает кооперированную деятельность людей и назван социально-психологическим; третий основан на изучении личностного эмоционального компонента и связан с самосознанием и саморегуляцией.

Личностная зрелость выступает как интегральное качество личности, обуславливающее такую организацию ее жизнедеятельности, при которой личность является субъектом своего жизненного процесса, успешно реализующим поставленные жизненные задачи. Как рефлексия, так и личностная зрелость характеризуется связью с целями жизни и деятельности, и рассматривается через призму собственных способов бытия.

В этой связи, понятие зрелости оказывается связанным с самоактуализацией, поскольку в ходе данного процесса личность освобождается от невротических проблем жизни, обращаясь к истинным человеческим проблемам, экзистенциальным проблемам, а также приобретает способность стать достаточно устойчивой для того, чтобы эффективно их решать, равно как и другие задачи, которые ставит человеку жизнь [4, 20, 23].

Из вышесказанного можно сделать вывод, что феномены рефлексии и личностной зрелости являются важными факторами в переживании феномена одиночества.

Степень разработанности и определение проблемы исследования.

В Республике Молдова проблема *одиночества* рассматривалась в работах Ф.И.Фурдуй, который анализирует связь одиночества со стрессом, Plămădeală V., где автор рассматривает одиночество в связи с параметрами самоактуализации у молодых людей.

Рассматривая научные исследования в Республике Молдова по проблеме изучения *рефлексии*, можно отметить работы Toma N., Berezovschî N. Согласно исследованиям рефлексия играет значимую роль в процессе развития личности - возможность посмотреть на себя со стороны, проанализировать возможность достижения некоего «Я идеального», образ которого формируется на протяжении жизни. Данные характеристики присущи индивиду, обладающему достаточным уровнем личностной зрелости, которая проявляется в жизненных выборах и

ответственности за принятые решения, в отношениях с другими и самоотношении, а также в процессе самоактуализации.

Личностная зрелость изучалось в связи с отдельно взятыми психологическими характеристиками Д.А. Леонтьевым, В.И.Слободчиковым и Е.И. Исаевым, А.А. Реан, Т. П. Скрипкиной. В нашей стране эту тему изучали Silvestru A., Brazdau O., Toma S., а Cernițianu M., Н. А. Саидов, Răcu I.

Самоактуализацию зрелой личности в Молдове исследовала С.В.Толстая. Аспекты самоактуализации, связанные с проблемами этического воспитания подростков в работах Larisa Cuznețov. Проведено исследование мотивации потребности к самоактуализации у студентов-медиков М. Cernițianu.

На основании вышесказанного, **проблемой** данного диссертационного исследования является необходимость изучения индивидуальных различий в формах субъективного переживания одиночества и их влиянии на жизнедеятельность. Таким образом, определив характер одиночества как субъективного переживания и связанную с ним степень развития рефлексии и личностной зрелости, мы можем обнаружить и предупредить его деструктивный, разрушительный эффект на личность, в частности, способствуя развитию данных психологических характеристик. Борьба с негативными последствиями переживания одиночества может начинаться не с искоренения одиночества как такового, а с формирования нового отношения к нему.

Объектом диссертационного исследования выступили особенности рефлексии, личностной зрелости, самоактуализации и типы переживания одиночества у молодых людей.

Целью данного диссертационного исследования является изучение особенностей проявления рефлексии, личностной зрелости, самоактуализации у молодых людей с разным типом переживания одиночества.

Достижение поставленной цели предполагает решение следующих **задач**:

1. Изучить и обобщить исследования по проблеме одиночества, рефлексии, личностной зрелости и самоактуализации;
2. Вывить особенности рефлексии, личностной зрелости и самоактуализации у молодых людей с разным типом переживания одиночества.
3. Провести сравнительный анализ выявленных различий, взаимосвязей показателей личностной зрелости, самоактуализации, рефлексии у молодых людей;
4. Разработать и апробировать психологический тренинг, направленный на повышение уровня рефлексии у молодых людей с переживанием одиночества.

В ходе исследования нами проверялись следующие **гипотезы**:

- существуют различия в структуре самоактуализации и личностной зрелости у молодых людей с разным типом переживания одиночества;

-существует взаимосвязь между типом переживания одиночества и степенью развития рефлексивности, уровнем зрелости и содержанием самоактуализации молодых людей;

-в экспериментально организованных условиях становится возможным развитие рефлексивности, что позволяет актуализировать позитивное переживание одиночества, и способствует развитию личностной зрелости и самоактуализации личности.

Положения, выносимые на защиту:

1. Системная рефлексия выступает значимым предиктором позитивного отношения к одиночеству и опосредует связь между уровнем личностной зрелости и самоактуализации.

2. Интроспективный тип рефлексии является доминирующим у студентов, в то время как работающие молодые люди чаще выбирают системную рефлексию.

3. Личностная зрелость работающих молодых людей проявляется через такие компоненты как ответственность и терпимость.

4. Молодые люди, занятые профессиональной деятельностью обладают большей степенью выраженности компонентов самоактуализации, по сравнению с респондентами, занятыми учебной деятельностью.

5. Девушки обладают более выраженной, нежели молодые люди, тенденцией к позитивному переживанию одиночества, в то время как юноши переживают общее одиночество.

Методологическим основанием исследования являются принципы акмеологии и экзистенциальной психологии о личностной зрелости человека; положения психологической науки о сознании и самосознании; исследование характеристик и типологий переживания одиночества; теоретические подходы к исследованию молодого возраста.

Методологическую базу исследования составляют:

- *методы теоретического уровня:* анализ, сравнение, систематизирование, обобщение и интерпретация;

- *методы эмпирического уровня:* «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е.Н.Осина, Д.А.Леонтьева; опросник «Дифференциальный тип рефлексии» Д.А.Леонтьева, Е.М.Лаптева, Е.Н.Осина, А.Ж.Салихова; «Самоактуализационный тест» (САТ) Shostrom E; Методика диагностики личностной зрелости В.А.Руженкова, В.В.Руженковой, И.С.Лукьянцевой;

- *статистико-математические методы описательной статистики.*

Научная новизна и оригинальность состоит в: выявлении особенностей взаимосвязи рефлексии и одиночества, в частности, показано, что системный тип рефлексии, характеризующий зрелый уровень функционирования данного механизма мыслительной деятельности, демонстрируют молодые люди, имеющие позитивное отношение к переживанию одиночества, т.е. воспринимающие его как возможность аутокоммуникации; обнаружено, что позитивное одиночество имеет ведущее значение в процессе самоактуализации личности; показано, что структура самоактуализации, личностная зрелость и рефлексивность являются взаимосвязанными процессами, с одной стороны, а также связаны с типом переживания одиночества, с другой.

Решенная значимая научная проблема состоит в установлении особенностей рефлексии, личностной зрелости и самоактуализации молодых людей с разным типом переживания одиночества, выявлении различий в проявлении взаимосвязей между видами рефлексии и типом переживания одиночества, самоактуализации и личностной зрелости, что способствовало созданию тренинговой программы по развитию рефлексивности, позволяющей эффективно воздействовать на развитие позитивного переживания одиночества и способствующей повышению личностной зрелости и самоактуализации личности.

Теоретическая значимость. Теоретические выводы диссертации дополняют знания об одиночестве как о психологическом явлении и об особенностях его переживания в молодом возрасте. Материалы исследования дополняют научные представления о специфике рефлексии, самоактуализации и личностной зрелости юношей и девушек в период профессиональной и учебной занятости.

Практическая значимость состоит в разработке и апробации психологического тренинга, основанного на повышении рефлексивности, путем предлагаемых автором упражнений и построенной в русле эклектического подхода методологической базы; возможности использования результатов исследования в практике консультирования молодых людей с проблемами, связанными с самопознанием, в саморазвитии; использовании полученных данных при подготовке учебных курсов по общей психологии, возрастной психологии, психологии личности, основ психологического консультирования.

Апробация данных. Теоретические и экспериментальные результаты исследования докладывались и обсуждались на методических семинарах Департамента Психологии Молдавского Государственного Университета; на международных научных конференциях «Integrare prin Cercetare și Inovare» (8-9 noiembrie, 2018; 7-8 noiembrie, 2019) USM; «1st European conference on Education and Applied Psychology», Proceedings of the Conference (October 15, 2017). По теме исследования имеется 9 публикаций.

Структура и объем работы. Диссертация состоит из введения, трех глав, общих выводов и рекомендаций, библиографии (222 источника) и 7 приложений, содержит 27 рисунков, 25 таблиц. Содержание работы изложено на 143 страницах основного текста.

СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **Введении** аргументируется актуальность предпринятого исследования, определены цели и задачи исследования, описана методология научного исследования, определены научная новизна и оригинальность работы, теоретическая и практическая значимость исследования, апробация полученных результатов и представлена структура диссертации.

В первой главе **Теоретический анализ феномена одиночества, понятий рефлексии, личностной зрелости и самоактуализации** рассмотрены понятия одиночество, рефлексия, личностная зрелость и самоактуализация, изучена существующая литература, исследующая эти понятия в разных аспектах, проанализированы концептуальные подходы к их изучению, а также особенности молодости как возрастного этапа. Определены подходы к трактовке данных феноменов, описана их структура и особенности.

При научном рассмотрении феномена *одиночества* можно выделить две тенденции, определяющие его негативную и позитивную направленность. Противоречие проявляется с одной стороны, в понимании одиночества как деструктивно влияющего на личность, а с другой, в позиционировании его как необходимого этапа самопознания и самоопределения [11, 18, 22]. Несмотря на то, что одиночество предполагает комплексное изучение, и его определение зависит от направленности исследователя, изучающего данный феномен, в наиболее общем виде одиночество может быть определено как психологическое состояние переживания себя как не вовлеченного в связи с другими людьми. Данное

переживание может характеризоваться как физической изоляцией (отсутствием других людей), так и присутствием других, но без психологического с ними контакта (отчуждение) [11, 18].

Так, обобщая положения психоаналитических теорий, можно отметить отношение к одиночеству как к негативному, уходящему своими корнями в детство [13]. Противоположным психоаналитическому направлению можно назвать социологический подход, рассматривающий причиной одиночества не самого человека, а общество. Среди современных исследователей одиночества, принадлежащих к экзистенциальной методологии, следует выделить Moustakas С. и Yalom I. Moustakas С. [26] позиционирует одиночество как человеческий опыт, который помогает сохранять, развивать и углублять свою человечность. Позитивное отношение к одиночеству как одну из отличительных особенностей самоактуализирующейся личности, видел Maslow А. [20], называя ее независимостью, как потребностью в уединении.

В то же время, исследователи признают необходимость одиночества для самопознания и развития человека [6, 15, 26]. Согласно Moustakas С., одиночество может быть рассмотрено как аутокоммуникационное уединение: пауза, взятая личностью для переработки интеграции опыта впечатлений и взаимодействий с миром, не лишаясь при этом социально-коммуникативных связей с другими людьми, что констатирует автономность и достаточную личностную развитость для того, чтобы спокойно переносить обособление от группы [26]. Данные характеристики присущи индивиду, обладающему достаточным уровнем личностной зрелости, которая проявляется в жизненных выборах и ответственности за принятые решения, в отношениях с другими и самоотношении, а также в процессе самоактуализации.

Понятие *личностной зрелости* давно обсуждаемый феномен в научной литературе. С позиции разных авторов, личность, обладающая личностной зрелостью, рассматривается через призму собственных способов бытия. Определенные особенности этого смыслового конструкта приводят к характеристикам зрелой личности. Анализ проблемы показал, что, несмотря на существующие различия в подходах к феномену личностной зрелости, можно наблюдать сходные представления, что подтверждает объективность данного феномена [2, 3, 7, 9, 10]. Обобщая данные, можно выделить индивидуально-психологические (ответственность, осознанность, направленность на саморазвитие, самопринятие, автономия, жизнестойкость, самоуправление и организация жизни, целостность, широта связей с миром) и социально-психологические (толерантность, нравственное сознание, позитивные межличностные отношения) критерии личностной зрелости [1, 4, 5]. Понятие зрелости оказывается связанным с самоактуализацией, поскольку в ходе данного процесса личность освобождается от невротических проблем жизни, обращаясь к истинным человеческим проблемам, экзистенциальным проблемам, а также приобретает способность стать достаточно устойчивой для того, чтобы эффективно их решать, равно как и другие задачи, которые ставит человеку жизнь [20, 21, 23, 25]. Основные сложности в реализации своего потенциала по мнению Maslow А., сокрыты в двойственности человеческой натуры, где с одной стороны потребность быть активным и самореализоваться означает «оторваться» от мира, ощущать себя одиноким в своей уникальности; а с другой — желание любви и признания, принадлежности и бытию с другими [20].

В качестве ключевых феноменов, сопровождающих и поддерживающих человека, в процессе становления личностной зрелости, самоактуализации, исследователи выделяют феномены *рефлексии* [19, 22, 24]. В данном контексте рефлексия играет значимую роль в процессе развития личности - возможность посмотреть на себя со стороны, проанализировать возможность достижения некоего «Я идеального», образ которого формируется на протяжении жизни [8]. Анализируя понятие рефлексии, можно отметить многогранность сторон рефлексивной деятельности. Она может отражать интеллектуальную сторону деятельности, обобщенный анализ, связанный с различными степенями оценивания, или процесс саморазвития, индивидуации. Феномен рефлексии характеризуется амбивалентностью, где есть как положительные, так и отрицательные аспекты. Существует несколько различных форм рефлексии, противопоставляемых арефлексивному фокусу направленности сознания, где отсутствует самоконтроль. Так, *системная рефлексия* позволяет охватить полюс субъекта и полюс объекта и делает ее наиболее адаптивной. Она оказывается наиболее объемной и многогранной, именно она позволяет видеть альтернативные возможности. *Интроспекция* объясняет феномен концентрации на самом себе, когда внутренние переживания являются центром видения ситуации. *Квазирефлексия* в свою очередь, представляет собой процесс фантазирования, при котором субъект находится за пределами актуальной ситуации, что позволяет судить о его «оторванности» от ситуации бытия в «здесь и сейчас», посредством отстранения или ухода в посторонние резонерские размышления. Ценность рефлексии связана с тем, что ее можно использовать как ресурс для развития личности, а опасность может заключаться в том, что определенные формы рефлексивной деятельности могут тормозить эффективную внутреннюю и внешнюю деятельность, направленную на достижение равновесия с окружающей средой и с самим собой.

Исходя из обзора и анализа проведенных исследований, можно заключить, что одиночество как субъективное переживание для многих сопровождается негативными переживаниями и страхом остаться наедине с самим собой, с другой стороны, позитивные эффекты одиночества связаны с возможностью взять паузу для общения с самим собой, где происходит осмысленная переработка накопленных впечатлений и опыта, позволяющая интериоризировать их, что становится возможным благодаря развитой рефлексии.

Научная проблема, стоящая перед данным диссертационным исследованием, заключается в необходимости изучения индивидуальных различий в формах субъективного переживания одиночества, степень развития рефлексивности и их влиянии на уровень самоактуализации и личностной зрелости. Таким образом, определив характер одиночества как субъективного переживания и связанную с ним степень развития рефлексии и личностной зрелости, мы можем обнаружить и предупредить его деструктивный, разрушительный эффект на личность, в частности, способствуя развитию данных психологических характеристик.

Во второй главе *Эмпирическое исследование особенностей рефлексии, личностной зрелости и самоактуализации у молодых людей с разным типом субъективного переживания одиночества* изложены цели, задачи и этапы констатирующего эксперимента. Описаны использованные методики, показаны

результаты, полученные в ходе констатирующего эксперимента, осуществлен их анализ, на основе чего сформулированы основные выводы.

Целью констатирующего эксперимента становится сравнительный анализ особенностей рефлексии, личностной зрелости и самоактуализации у молодых людей с разным типом переживания одиночества, а также выявление взаимосвязей показателей личностной зрелости, самоактуализации, рефлексии и личностной зрелости у молодых людей в зависимости от типа занятости.

Гипотезами исследования является предположение о том, что существуют различия в структуре самоактуализации и личностной зрелости у молодых людей с разным отношением к одиночеству, а также, что существует взаимосвязь между типом переживания одиночества и степенью развития рефлексивности, уровнем зрелости и содержанием самоактуализации молодых людей.

В исследовании были использованы следующие *методики*: Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е.Н.Осина, Д.А.Леонтьева; опросник «Дифференциальный тип рефлексии» Д.А.Леонтьева, Е.М.Лаптева, Е.Н.Осина, А.Ж. Салихова; «Самоактуализационный тест» (САТ) Shostrom E; Методика диагностики личностной зрелости В.А.Руженкова, В.В.Руженковой, и И.С.Лукьянцевой.

Для статистической обработки были выбраны следующие методы: t-критерий Стьюдента для выявления достоверности между средними значениями, метод углового преобразования ϕ - критерий Фишера для проверки достоверности выявленных различий, U-критерий Манна-Уитни, параметрический метод Н-критерий Краскела-Уоллеса, метод ранговой корреляции r Спирмена для выявления корреляционных связей между группами показателей.

В исследовании принимали участие молодые люди, проживающие в г. Кишинев. Всего в исследовании приняло участие 224 молодых человека в возрасте 20 – 25 лет, из них 120 студентов в возрасте 20-23 лет, представляющих психологический и юридический факультеты Молдавского Государственного Университета и 104 молодых человека в возрасте 20-25 лет, не имеющих высшего образования и занятых в разных сферах деятельности (бармены, официанты, курьеры, менеджеры- консультанты, операторы). Всего в исследовании приняло участие 90 молодых мужчин и 134 девушки.

Результаты констатирующего эксперимента представлены ниже.

1. Для исследования **отношения молодых людей к одиночеству** был использован Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е.Н.Осина, Д.А.Леонтьева. Результаты представлены на Рисунке 1.

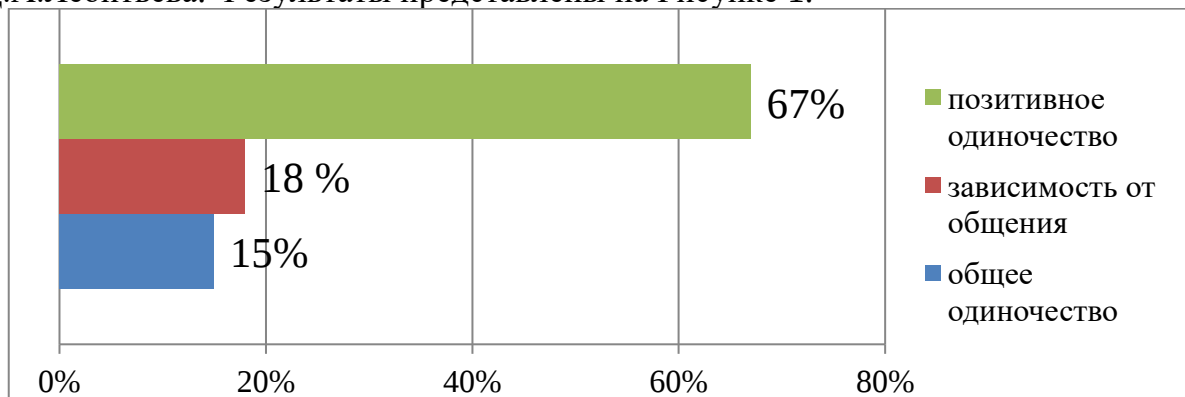


Рисунок 1. Распределение типов отношения личности к одиночеству

Исходя из результатов исследования, у испытуемых преобладает выраженность шкалы «позитивное одиночество». Так, шкала *позитивного отношения к одиночеству* выражена у 67 % испытуемых. Это означает, что большинство испытуемых - личности, стремящиеся к развитию, позиционирующие одиночество как возможность для внутреннего диалога с самим собой, необходимого для того, чтобы осознать и обрести самого себя. Шкала *Зависимость от общения*, отражающая неприятие одиночества, неспособность оставаться одному, обнаружена у 18 % испытуемых.

У 15% молодых людей, участвовавших в исследовании, отмечаются высокие показатели по шкале *Общее переживание одиночества*. Данная шкала отражает степень актуального ощущения одиночества, нехватки близкого общения с другими людьми. Причинами одиночества у молодых людей можно назвать сложности в общении, проблемы с самооценкой и неуверенность в себе, отсутствие близких друзей. Вместе с тем, нами было выдвинуто положение, что молодые люди будут переживать общее одиночество, в то время как девушки будут обладать более выраженной тенденцией к позитивному переживанию одиночества. Так, показатели шкалы позитивного отношения к одиночеству ($U=0,039$, $p=0,05$) и шкалы общего переживания одиночества ($U=0,039$, $p=0,05$), попадают в зону значимости. В этой связи можно отметить, что согласно шкале общего переживания одиночества ($U=0,039$, $p=0,05$), молодые люди чувствуют себя более одинокими, чем девушки. Переживание одиночества в мужской выборке может быть актуально для молодых людей с нарушением связей. Для них важнее количество контактов, в то время как для девушек важно не столько количество, сколько качество контактов [13].

Также в ходе исследования мы анализировали переживание одиночества в **группах молодых людей с разным типом занятости**. Исходя из результатов, больше половины респондентов как в группе студентов, так и в группе работающих молодых людей, испытывают позитивное отношение к одиночеству.

Несмотря на то, что в обеих группах преобладает позитивное отношение к одиночеству, была обнаружена статистическая разница между двумя группами испытуемых ($N=6,615$ ($p=0,037$)), которая показывает, что группа работающих молодых людей выглядит более автономной в нахождении с самим собой, положительно расценивает одиночество и скорее всего связывает его с возможностью для самоанализа и роста. Значимые различия в двух выборках обнаружена по шкале- зависимость от общения $N=8,612$ ($p=0,013$). В то же время, студенты демонстрируют более выраженную тенденцию к общему одиночеству $N=14,740$ ($p=0,001$). Среди причин данного явления можно выделить нехватку общения с близкими и родными людьми, особенно при переезде молодого человека в другой город в связи с учебой, уменьшение контактов с друзьями на этом фоне, отсутствие личной жизни, «убегание» в виртуальный мир программ и компьютерных игр, социальных сетей (интернет-серфинг).

2. Для исследования **типов рефлексии** нами был применен опросник «Дифференциальный тип рефлексии» Д.А.Леонтьева, Е.М.Лаптева, Е.Н.Осина, А.Ж.Салихова. Данные представлены на рисунке 2. Исследование рефлексии выявило, что практически половина всех испытуемых обнаруживает *системную рефлексию* 46 %.

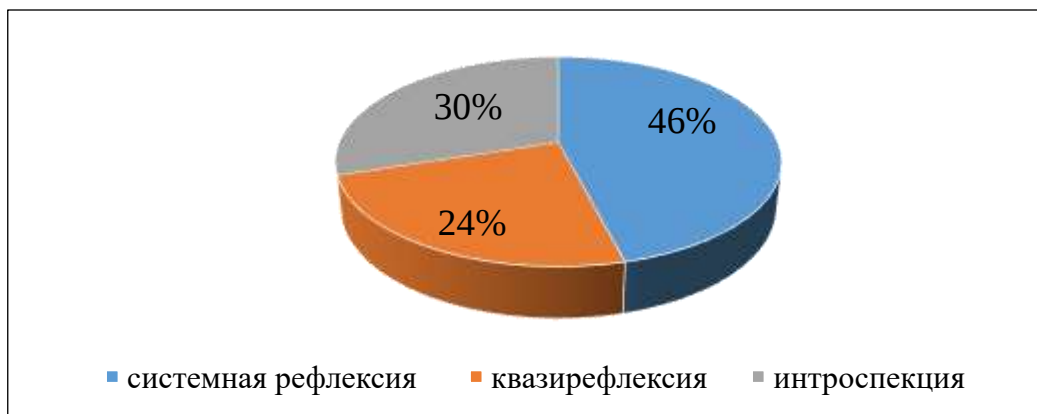


Рисунок 2. Результаты исследования рефлексии у респондентов

Остальные формы рефлексивной деятельности демонстрирует меньшее количество человек. Присутствие двух других форм рефлексивной деятельности у групп молодых людей, может говорить о том, что респонденты еще пока не интегрировали эти процессы в единую объемную и многогранную характеристику, именуемую *системной рефлексией*, поскольку *квазирефлексия* (24 %) как форма обращения к бесплодным фантазиям, «отрицает» возможность находиться в настоящем, а *интроспекция* (30%) выражается в акцентировании внимания на самокопании, что также демонстрирует оторванность от актуальной ситуации. *Системная рефлексия* же является тем незаменимым и важным приобретением по мере развития личности [14].

Количественный анализ данных показывает, что доминирование *системной рефлексии* несколько более выражена у парней (48,9 % парни и 44 % девушек). *Интроспекция* же составляет 20 % у парней, и более выражена у девушек - 37,3%. Качественная же обработка данных не выявляет статистически подтвержденных различий в рефлексии у парней и у девушек. Исходя из результатов методики, *системная рефлексия* преобладает у группы работающих испытуемых и составляет 61 %. Группа студентов показала 18 % испытуемых с преобладающей *системной рефлексией*. Надо отметить, что статистически средние показатели в группе студентов и работающих молодых людей отличаются по типу *системная рефлексия* ($t=6,435$; $p=0,00$), что доказывает качественную достоверность различий наряду с количественной [14]. Системная рефлексия, оказавшаяся недоступной формой самосознания для большинства студентов, становится результатом приобретения автономности в современном мире, где приходится учитывать множество внутренних и внешних сил, склоняющих личность в одно или другое направление.

3. Для измерения общего показателя **личностной зрелости** была использована методика диагностики личностной зрелости В.А.Руженкова, В.В.Руженковой, и И.С.Лукиянцевой, который складывается из пяти базовых показателей теста, таких как: ответственность, самостоятельность, позитивное мышление, терпимость и саморазвитие. Большинство респондентов - 79 % обладают средним уровнем общего показателя *личностной зрелости*, и 21 % обладают высоким интегральным уровнем личностной зрелости соответственно [15].

Данные представлены на рисунке 3.

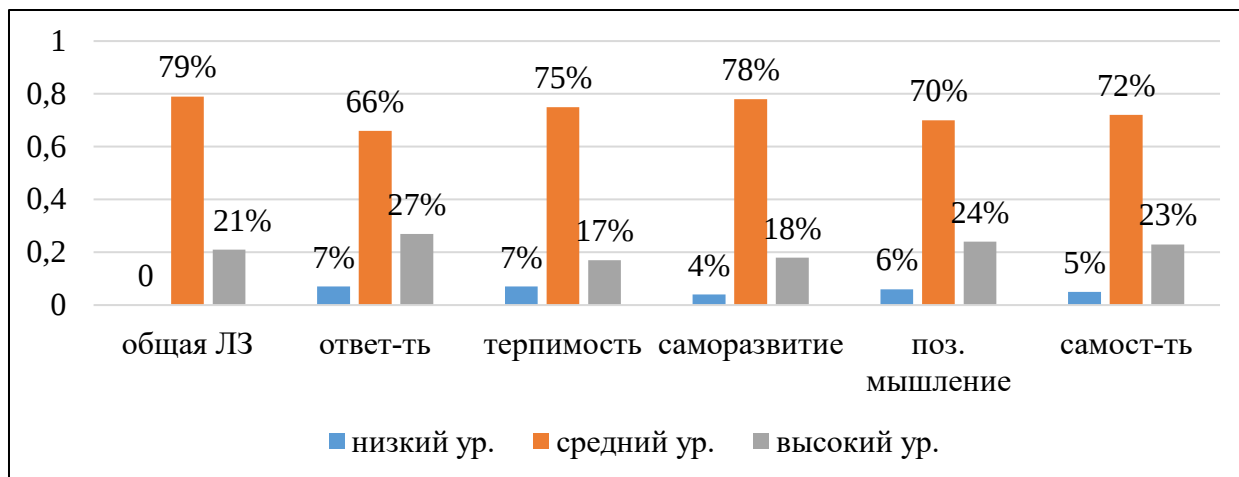


Рисунок 3. Результаты методики личностной зрелости у респондентов

Парциальные параметры методики личностной зрелости также доминируют в средних значениях у большинства испытуемых. Среди отдельных компонентов личностной зрелости более всего высок уровень *ответственности* (27 %). Исходя из статистической обработки данных, мы можем сделать выводы о том, что средние в группах студентов и работающих молодых людей статистически различаются по параметру «ответственность» ($t=5,854$; $p=0,00$), и «терпимость» ($t=3,774$; $p=0,00$) [15]. Молодые люди активно реализуют социальное пространство, несущие под собой определенное положение, характеризующееся сформированностью умений, навыков и качеств, необходимых для выполнения роли взрослого члена общества.

4. Для исследования самоактуализации мы использовали **самоактуализационный тест Shostrom E.** Согласно полученным результатам, реальным уровнем общей самоактуализации обладает 44 % всех респондентов [16]. Средний показатель данной группы составляет 60,05 баллов. Выраженными шкалами среди молодых людей являются: *шкала ценностных ориентаций* (56,2) и *самоуважения* (57,23). Это означает, что данные респонденты придерживаются самостоятельных ценностей и идеалов, автономны в их реализации, разделяют и опираются на ценности, присущие самоактуализирующимся личностям.

Графически результаты представлены на рисунке 4.

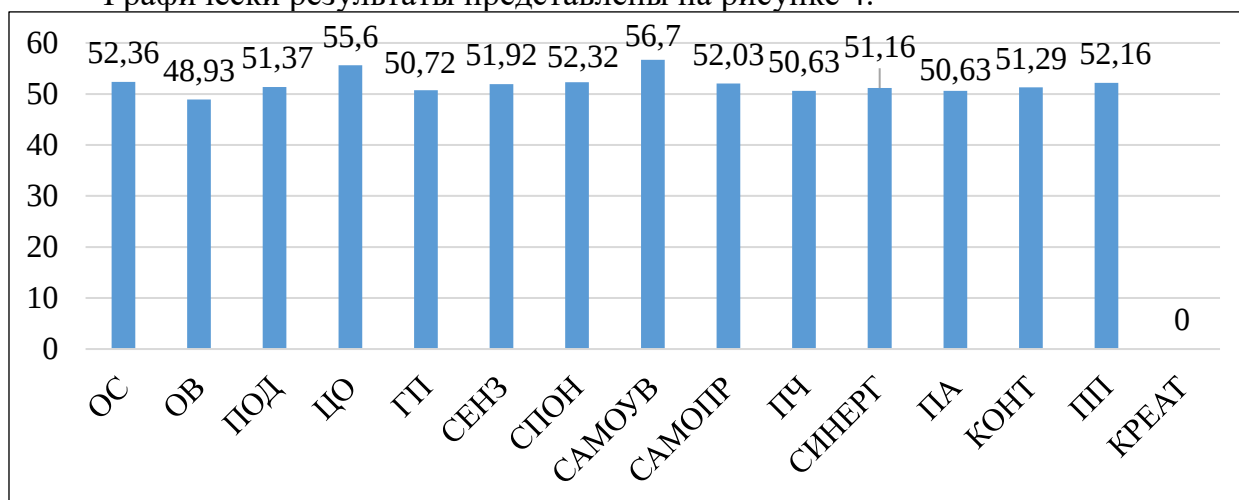


Рисунок 4. Результаты исследования самоактуализации в средних Т-баллах у респондентов

Согласно качественному гендерному анализу, значимая разница была получена по показателю *принятие агрессии* ($U=0,047$, $p=0,05$) и *показателю креативности* ($U=0,043$, $p=0,05$). Данные шкалы оказываются более выражены у группы молодых людей, чем у группы девушек. Традиционными гендерными ролями агрессия приписывается мужскому стилю поведения. Значимые различия в структуре самоактуализации были выявлены по параметрам *ориентация во времени* ($t=6,795$, $p=0,00$) и *поддержка* ($t=4,211$, $p=0,00$). Это означает что возможно, небольшая разница в возрасте с одной стороны, а также материальная самостоятельность с другой стороны, могут дифференцировать структуру самоактуализации и определять степень компетентности во времени и направленности личности «на себя» или «других». Также, в группах молодых людей существуют различия по таким шкалам теста как: *спонтанность* ($t=5,96$, $p=0,00$), *самопринятие* ($t=5,539$, $p=0,00$) и *контактность* ($t=4,274$, $p=0,00$). Поскольку в целом обе категории испытуемых оказались ближе к самоактуализирующейся личности, можно говорить о том, что им присущи такие черты как принятие самого себя, и возможность спонтанно демонстрировать это другим через свои чувства и действия. Стоит также отметить различия по таким шкалам теста как: *ценностные ориентации* ($t=2,187$, $p=0,01$) и *гибкость поведения* ($t=1,94$, $p=0,01$), составляющих блок ценностей, *сензитивности* ($t=4,312$, $p=0,00$). Можно сказать, что молодые люди, реализующие себя в профессиональной деятельности, оказываются более гибкими к изменяющимся ситуациям, по сравнению со студентами. В то же время они придерживаются своих принципов и правил, согласуют их со своими желаниями и целями, что делает это руководство более осознанным и личностно ориентированным [16].

5. Для проверки **различий в группах молодых людей с разным отношением к одиночеству**, мы сформировали группы, отражающие все три шкалы отношения к одиночеству. Так, группу 1 с *позитивным одиночеством* составили 40 % от сформированной выборки, в группу 2 с *зависимостью от общения* вошли 33 % от выборки, а также 27% с *общим переживанием одиночества* в группу 3.

Так, статистически средние показатели в группе молодых людей с позитивным отношением к одиночеству и двух других групп (зависимых от общения и с общим переживанием одиночества) отличаются по типу «*системная рефлексия*» ($t=3,462$; $p=0,00$ и $t=5,445$; $p=0,00$ соответственно). Также, статистически различия в данных группах подтверждены разницей средних по типу преобладающей *квазирефлексивной рефлексии*: разница средних в группе 1 и 2 ($t=2,694$; $p=0,00$), а также в группе 1 и 3 ($t=2,716$; $p=0,00$). Анализируя полученные результаты, важно учитывать роль рефлексии в регуляции жизнедеятельности человека. Определяя ее ведущей в оформлении сознания, мы можем отметить ее влияние на ценностно-смысловую сферу жизнедеятельности современного человека. Так, системная рефлексия, оказавшаяся недоступной формой самосознания для большинства респондентов из групп молодых людей с зависимостью от общения и общим переживанием одиночества, становится результатом приобретения автономности в современном мире, где приходится учитывать множество внутренних и внешних сил, склоняющих личность в одно или другое направление. Сознательная рефлексия становится тем важным компонентом, который сопровождает высокую степень ответственности человека перед самим собой, называемую самостоятельностью, чем

и характеризуются группа испытуемых с позитивным отношением к одиночеству [14].

Средние в группах респондентов 1 и 2 статистически различаются по показателю «*общая личностная зрелость*» ($t=3,22$, $p=0,00$). Таким образом, мы можем утверждать, что благодаря способности респондентов с позитивным отношением к одиночеству находить для себя ресурсы в уединении, общий показатель личностной зрелости таких молодых людей может формироваться из выраженных характеристик данного явления, в частности, автономности, самостоятельности и осознанности. Это может обуславливать различность групп испытуемых (позитивное отношение к одиночеству, зависимость от общения и общее переживание одиночества) по показателю «саморазвитие» ($t=2,057$, $p=0,01$), ($t=4,888$, $p=0,00$), ($t=2,826$, $p=0,00$).

Статистически значимая разница была замечена в показателе «*общая самоактуализация*» у группы 1 позитивного отношения к одиночеству и группы 2 зависимости от общения ($t=1,934$, $p=0,01$), а также позитивного отношения и общего переживания одиночества ($t=2,951$, $p=0,00$). Реализуя в одиночестве потребность в неприкосновенности внутренней жизни, они не стремятся к отношениям зависимости с другими, но в то же время способны ценить и быть в полноценных и духовно богатых дружеских отношениях [12]. Также, у данных групп обнаружена разница по шкале «*самоуважение*», а именно группа 1 и 2 ($t=2,368$, $p=0,00$); группа 1 и 3 ($t=2,861$, $p=0,00$); средние в группе 1 и 2 различаются по шкале «*синергичности*» ($t=2,686$, $p=0,00$); «*креативности*» ($t=3,196$, $p=0,00$); Средние в группе 1 и 3 различаются по шкале «*гибкость поведения*» ($t=4,255$, $p=0,00$); средние в группе 2 и 3 различаются по шкалам «*ценностные ориентации*» ($t=2,378$, $p=0,00$) и «*гибкость поведения*» ($t=3,178$, $p=0,00$).

Комментируя данные различия, интересно заметить, что шкала «ценностных ориентаций» и «гибкости поведения» в целом формируют блок ценностей, где реализуются как сами ценности, так и особенности их реализации в поведении. В то же время, зависимые от общения респонденты, не принимающие одиночество, успешно избегают, или пытаются преодолеть его путем погружения в социальные контакты и отношения с другими. Поэтому, по сравнению с лицами, актуально переживающими одиночество, важными источниками смысла для таких людей становится семья и межличностные отношения, а также собственный внутренний мир, что в конечном итоге позволяет обозначить их как более адаптированных, и предположить, что видимая картина благополучия может быть результатом наличия как действительно глубоких связей с другими и миром, так и защитных механизмов [15, 16].

6. Мы проверяли существование **взаимосвязи** между такими психологическими конструктами как личностная зрелость, рефлексия и самоактуализация у молодых людей с различными типами переживания одиночества.

По результатам корреляционного анализа, позитивное отношение к одиночеству оказывается значимо связанным с *общим показателем личностной зрелости* ($r=0,223$, $p\leq 0,01$), и такими ее компонентами, как *ответственность* ($r=0,229$, $p\leq 0,001$), *саморазвитие* ($r=0,211$, $p\leq 0,001$), и *позитивное мышление* ($r=0,303$, $p\leq 0,000$). Достижение определенного уровня личностной зрелости предполагает накопление жизненного опыта, благодаря которому реализуется

личностный рост. Такие молодые люди продуктивны в сторону усложнения своей личности, что демонстрируется через саморазвитие.

Значимые отрицательные корреляционные связи в группе молодых людей, испытывающих одиночество, были выявлены по показателям *общая личностная зрелость* ($r=-0,134$, $p\leq 0,045$) и *ответственность* ($r=-0,190$, $p\leq 0,004$), а также *саморазвитие* ($r=-0,135$, $p\leq 0,044$). Молодые люди, осознающие себя одиночками, переживают состояние изолированности и нехватки эмоционального общения с близкими людьми. Также уровень значимости позволяет говорить о существовании отрицательной взаимосвязи между *зависимостью от общения* и *саморазвитием* ($r=-0,135$, $p\leq 0,043$), и *самостоятельностью* ($r=-0,171$, $p\leq 0,01$). Это может объясняться доминированием идентификации с другими людьми в процессе общения. В данном случае, неприятие одиночества отражает неспособность оставаться одному и склонность искать общение любой ценой.

В результате корреляционного анализа, были выявлены взаимосвязи между *позитивным типом переживания одиночества* и *общей самоактуализацией* ($r=0,144$, $p\leq 0,31$). А также такими шкалами теста, как: *ориентация во времени* ($r=0,259$, $p\leq 0,00$); *поддержка* ($r=0,172$, $p\leq 0,01$); *ценностные ориентации* ($r=0,155$, $p\leq 0,021$); *сензитивность* ($r=0,211$, $p\leq 0,001$); *самоуважение* ($r=0,162$, $p\leq 0,015$) и *самопринятие* ($r=0,134$, $p\leq 0,046$). Это говорит о том, что молодые люди с позитивным отношением к одиночеству обладают реальным уровнем самоактуализации, способны полно и осознанно жить настоящим, выражая в нем свою субъектность, предъявляемую посредством опоры на свои внутренние диспозиции по отношению к себе самому и окружающему миру.

Общее переживание одиночества отрицательно коррелирует с *общим уровнем самоактуализации* ($r=-0,162$, $p\leq 0,015$), и такими шкалами как: *поддержка* ($r=-0,133$, $p\leq 0,047$); *ценностные ориентации* ($r=-0,183$, $p\leq 0,006$); *гибкость поведения* ($r=-0,254$, $p\leq 0,000$); *сензитивность* ($r=-0,178$, $p\leq 0,008$) и *самоуважение* ($r=-0,176$, $p\leq 0,008$). В результате актуального одиночества личность фрустрирована переживанием изолированности, отсутствием эмоциональной привязанности к близким людям, что является одной из базовых психологических потребностей индивида. В группе молодых людей с зависимостью от общения нами были обнаружены отрицательные взаимосвязи с такими шкалами теста, как *ориентация во времени* ($r=-0,137$, $p\leq 0,041$) *сензитивность* ($r=-0,164$, $p\leq 0,014$) *самоуважение* ($r=-0,192$, $p\leq 0,004$) *синергичность* ($r=-0,185$, $p\leq 0,005$). Анализируя взаимосвязь *системной рефлексии* со всеми типами отношения к одиночеству были выявлены следующие результаты: положительная корреляция между *системной рефлексией* и *позитивным отношением к одиночеству* ($r=0,271$, $p\leq 0,00$), а также отрицательные взаимосвязи с *зависимостью от общения* ($r=-0,167$, $p\leq 0,012$) и *переживанием общего одиночества* ($r=-0,237$, $p\leq 0,00$).

Мы считаем, что способность обратить взор на самого себя, обнаружить в себе новые грани и внутренние характеристики, отражающие субъектность личности, становится возможной в ситуации аутокоммуникации, общения с самим собой. Данная возможность становится доступной личности, обладающей системной рефлексией, поскольку она позволяет объемно видеть, как самого себя, так и окружающий мир во всех его альтернативах.

Также была выявлена положительная корреляция между переживанием *общего одиночества* и *квазирефлексией* ($r=0,170$, $p\leq 0,011$). Поскольку

квазирефлексия представляет собой оторванность от реальности, где личность подвержена бесплодным фантазиям, можно говорить о данном типе рефлексивности, как о способе справиться с переживанием общего одиночества. Потребность в близких, доверительных отношениях, эмоциональной близости является одной из наших базовых потребностей, неудовлетворение которой несет под собой сильные негативные переживания. Поэтому процесс отчуждения, описанный нами выше, влияет не только на личностную зрелость, но и на особенности мыслительной деятельности, в частности, преобладание квазирефлексивного типа рефлексии [12].

В третьей главе ***Психологический тренинг как метод повышения уровня рефлексивности у людей, переживающих одиночество*** представлена методологическая база формирующего эксперимента, целью которого является повышение рефлексивности у молодых людей, с актуальным уровнем переживания одиночества, способствующее созданию условий для принятия себя, самораскрытия и приобретения навыка переживания одиночества как ресурса для своего личностного роста.

Гипотезой формирующей части исследования является предположение о том, что в специально организованных экспериментальных условиях возможно развитие рефлексивности, позволяющей эффективно воздействовать на развитие позитивного переживания одиночества и способствующей повышению личностной зрелости и самоактуализации личности.

Для участия в формирующем эксперименте были отобраны молодые люди с высокими показателями общего переживания одиночества в количестве 24 человека. Случайным распределением были созданы две группы (экспериментальная и контрольная), по 12 человек в каждой. Обе группы прошли ретестирование после завершения тренинговой программы с экспериментальной группой.

Согласно этапам построения содержательной работы, мы выделяем три основных блока тренинговой программы.

Диагностический блок (3 встречи): знакомство группы друг с другом, установление определенных внутригрупповых отношений, прояснение правил и других организационных моментов.

Базовый блок (15 встреч): на данном этапе совершается основная психологическая работа, направленная на работу с самим собой, то есть со своей личностью через самопознание и самораскрытие; одним из важных акцентов становится формирование нового отношения к самому себе посредством углубления знаний о себе, нахождения внутренних ресурсов для возникновения аутосимпатии и аутокоммуникации в ситуациях одиночества; через самораскрытие, эффект «обратной связи» и совместную деятельность психолога и всех участников тренинга происходит овладение новыми знаниями, коррекция смысловых установок и приобретение новых форм поведения.

Заключительный блок направлен на подведение итогов работы, прояснение и интеграция полученных навыков, активизация ресурсных состояний участников тренинга.

Дальнейшая работа осуществлялась с целью оценки и изучения объективных результатов, которые показали испытуемые экспериментальной группы после тренингового воздействия. Результаты статистической обработки данных представлены в таблице 1.

Таблица 1. Статистический анализ результатов «до» и «после» тренинга, экспериментальная группа (t-критерий Стьюдента).

Наименование шкалы	t	p
Общая личностная зрелость	-3,409	0,006
Терпимость	-3,546	0,005
Позитивное мышление	-4,212	0,001
Самостоятельность	-3,783	0,003
Общая самоактуализация	-5,138	0,000
Ориентация во времени	-5,011	0,000
Ценностные ориентации	-4,690	0,001
Гибкость поведения	-4,220	0,001
Сензитивность	-3,317	0,007
Спонтанность	-6,141	0,000
Самопринятие	-8,016	0,000
Взгляд на природу человека	-3,656	0,004
Принятие агрессии	-2,196	0,050
Контактность	-4,614	0,001
Познавательные потребности	-6,633	0,000
Креативность	-4,214	0,001
Системная рефлексия	-4,195	0,001
Квазирефлексия	2,390	0,036
Интроспективная рефлексия	4,214	0,001
Позитивное одиночество	-5,745	0,000
Зависимость от общения	3,527	0,005
Общее одиночество	8,217	0,000

На наш взгляд, позитивные изменения по показателю «общая личностная зрелость» ($t=-3,409$, $p\leq 0,006$) в экспериментальной группе связаны с повышением эффективности, с которой личность способна решать поставленные перед ней задачи. Можно отметить, что в экспериментальной группе молодых людей изменения в структуре личностной зрелости затрагивают большинство из них: «терпимость» ($t=-3,546$, $p\leq 0,005$), «позитивное мышление» ($t=-4,212$, $p\leq 0,001$), а также «самостоятельность» ($t=-3,783$, $p\leq 0,003$).

Статистически различия также подтверждаются по большинству субшкал теста самоактуализации. После участия в тренинге у группы молодых людей возросло понимание экзистенциальной ценности жизни «здесь и сейчас» («компетентность во времени» $t=-5,011$, $p\leq 0,000$); молодые люди стали увереннее в своих поступках, отражающих присущие им убеждения и ценности, а также желания («ценностные ориентации» $t=-4,690$, $p\leq 0,001$), а также легче реагируют на изменяющуюся ситуацию, и разумны в этих решениях («гибкость поведения» $t=-4,220$, $p\leq 0,001$); отмечен прогресс уверенности в себе и доверии к окружающему миру через открытое и естественное предъявление самого себя («спонтанность» $t=-6,141$, $p\leq 0,000$), что позволяет нам сказать, что самоактуализация становится для молодых людей образом жизни, а не является лишь недостижимой мечтой. Получены различия по шкале «сензитивность» ($t=-3,317$, $p\leq 0,007$), наблюдаются значимые различия в показателях шкалы «самопринятие» ($t=-8,016$, $p\leq 0,000$) и «принятие

агрессии» ($t=-2,196$, $p\leq 0,050$), что позволяет сделать вывод о том, что у молодых людей появилось больше возможностей найти путь к самим себе. Вместе с тем, изменения в межличностной чувствительности у молодых людей «до» и «после» участия в тренинге, позволяют зафиксировать значимые различия по шкале «контактность» ($t=-4,614$, $p\leq 0,001$), «познавательные потребности» ($t=-6,633$, $p\leq 0,000$), «креативность» ($t=-4,214$, $p\leq 0,001$) и по «общему показателю самоактуализации» ($t=-5,138$, $p\leq 0,000$). Это означает, что отношение к себе, как к ценному и уникальному субъекту действительности, участвует в процессе адаптирования к новым факторам среды, рассчитано на то, это поможет справиться с жизненными трудностями. Творческую адаптацию к произошедшим изменениям позволяет констатировать факт того, что появилась возможность понимать и познавать человеческое бытие, познавательные потребности в целом, прогрессирующая у молодых людей, участвовавших в тренинге личностного роста.

Молодые люди, участвовавшие в тренинге, стали чаще реализовывать *системный тип рефлексии* ($t=-4,195$, $p\leq 0,001$), и меньше отдавать предпочтение *квазирефлексивному* ($t=2,390$, $p\leq 0,036$) и *интроспективному* ($t=4,214$, $p\leq 0,001$) типам рефлексии.

Статистически значимая разница в экспериментальной группе была получена по всем типам переживания *одиночества*. Молодые люди активнее позиционируют одиночество в позитивном ключе (позитивное одиночество $t=-5,745$, $p\leq 0,000$), нашли способы обходиться с самим собой в ситуациях уединения, раскрыть его для себя с позиции самопонимания и самопознания, и как следствие, - обнаружили для себя возможность переживания положительных эмоций в процессе аутокоммуникации. Респонденты из экспериментальной группы стали менее подвержены зависимости от общения ($t=3,527$, $p\leq 0,005$) и актуальному ощущению одиночества (общее одиночество $t=8,217$, $p\leq 0,000$).

Молодые люди повысили толерантность к переживанию чувства одиночества, стали уравновешеннее и автономнее в ситуациях уединения. Возможно, они нашли для себя подходящие способы выражения своих переживаний в ситуациях общения с близкими, компенсируя тем самым нехватку эмоциональной близости, или контактов с другими. Такие изменения, наряду с выгодами и перспективами ситуаций уединения, описанных выше, могут нивелировать болезненное переживание одиночества, а также склонность искать общения любой ценой с целью избежать встречи с самим собой. Поэтому позитивное отношение к одиночеству с его положительными эмоциями в связи с уединением, толерантностью к ситуациям одиночества, является непрямым условием такой психологической работы, где и реализуется системная рефлексия.

Обобщая вышесказанное можно отметить, что одиночество в молодой среде насыщено противоречиями. Несмотря на то, что молодые люди могут связывать его с нарушением межличностных отношений, осознанием и переживанием ощущения невозможности занять в нем должное место, вместе с тем, оно выступает значимой переменной, связанной с развитием личности молодого человека. Так, особый интерес к своему внутреннему миру, и социальному Я, осознание важности этих изменений, и своего эго-становления так или иначе сопряжено с переживанием чувства одиночества. Это внутренняя необходимость, сопряженная с потребностью в самопознании и саморазвитии, упорядочивание, выстраивание своих внутренних психологических структур, самоактуализация. И какова бы ни была

психологическая наполненность одиночества в молодом возрасте, важно отметить, как сам молодой человек воспринимает свое состояние, и как он его использует. Эффективное его использование сопряжено с позитивным отношением к одиночеству, и дает возможность совершенствоваться, найти свое место, и развиваться как личность.

ОБЩИЕ ВЫВОодЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Анализ результатов исследования позволил сформулировать следующие выводы:

1. Теоретический анализ современных исследований позволил определить негативные и позитивные эффекты одиночества, определить, что изучение таких аспектов как рефлексия, личностная зрелость и самоактуализация, является важным для рассмотрения одиночества как комплексного феномена. В данном контексте рефлексия играет значимую роль в процессе развития личности - возможность посмотреть на себя со стороны, проанализировать возможность достижения некоего «Я идеального», образ которого формируется на протяжении жизни.

2. Молодые люди с различным отношением к одиночеству различаются по показателю общей личностной зрелости, и по структуре самоактуализации (синергичность, креативность, гибкость поведения и ценностные ориентации). Процесс саморазвития в данном случае строится на осмыслении себя, требует устойчивости, волевых усилий. Связан он и с достаточной степенью автономности, способности обособляться и идти своим курсом.

3. Корреляционный анализ в группах молодых людей показал взаимосвязь отношения к одиночеству с ответственностью, саморазвитием, позитивным мышлением. Позитивный тип переживания одиночества также положительно коррелирует с общей самоактуализацией и такими ее шкалами, как ориентация во времени, поддержка, ценностные ориентации, сензитивность, самоуважение и самопринятие.

4. Системная рефлексия связана со всеми типами отношения к одиночеству. Для молодых людей, обладающих системной рефлексией, позитивное отношение к одиночеству становится условием, при котором осуществляется рефлексирование, особенности которого обнаруживают системное погружение в собственную личность с целью самопознания, личностного смыслообразования и саморазвития.

5. Гендерный анализ в группах молодых людей продемонстрировал различия в шкалах принятия агрессии и креативности самоактуализационного теста, а также различия в позитивном отношении к одиночеству и общему переживанию одиночества.

6. Изменению отношения к одиночеству может способствовать психологический тренинг, включающий коррекцию показателей рефлексивности посредством расширения границ поведенческих стратегий, упражнений, направленных на работу с самопознанием, аутосимпатией и самоотношением в целом, техник, укрепляющих внутреннюю устойчивость и доверие к самому себе, а также развивающих ответственное отношение к жизненным выборам, задачам и целям.

При дальнейшем рассмотрении феномена одиночества неизменно возникает проблема оценки его в жизни человека, где одиночеству могут приписываться

различные значения. Поскольку мы полагаем, что именно специфика отношения к одиночеству влияет на некоторые аспекты жизнедеятельности человека, нашей задачей становится расширение перспектив видения себя в одиночестве, или опыта себя с одиночеством, вне зависимости от внешних обстоятельств.

По итогам проведенного исследования и сформулированных выводов, был разработан ряд практических **рекомендаций**, способствующих дальнейшему развитию рефлексивности в сторону ее системности:

1. Создать возможность участия в различных формах психологической поддержки через семинары, тренинги, создание групп по интересам, возможно в контексте других, более масштабных и спонсируемых проектах, а также посредством индивидуального психологического консультирования;

2. Создание сознательной активной учебной позиции через актуализацию зоны ближайшего развития, возможности для саморазвития и самоактуализации в студенческой, школьной (любой учебной) среде, а именно- опциональные курсы «Школа жизни», «Я и другие», «Моя психология» и т.д.;

3. Актуализировать в учебном пространстве возможность и желание задавать вопросы, а также находить ответы для них, мотивировать осознание своих навыков и способностей на разных этапах обучения с помощью принятия решений;

4. Как один из способов изменения показателей рефлексивности, может быть рекомендован составленный нами тренинг развития рефлексивности.

Говоря о **дальнейших перспективах изучения** одиночества, как социального феномена необходимо отметить факт резких перемен, связанных с пандемией коронавируса COVID-19, начиная с марта 2020 года. Это приспособление к абсолютно новым способам существования, где большая роль отводится неопределенности, угрозе собственной безопасности, тревоге, связанной не только с завтрашним, но и сегодняшним днем. Пересмотр способов адаптации и поиск новых ресурсов, а также возможности опереться на себя предполагает в том числе и пересмотр своего отношения к одиночеству.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. BEREZOVSKI N. *Dezvoltarea reflexiei ca mecanism de formare a aptitudinilor comunicative la elevii de vîrstă școlară mică.*: autoref. tezei de doctor în psihologie. Chișinău, 1999. 24 p.
2. BRAZDAU O. *Procesul împlinirii sinelui. Cercetare teoretică și experimentală.* In: Psihologia sinelui. București: Eminescu, 2000. p.235 - 312. ISSN 1857-0224
3. CERNIȚANU M. *Stimularea dezvoltării motivației de autoactualizare la studenți.*: autoref. tezei dr. în psih. Chișinău, 2007. 23 p.
4. CUZNEȚOV L. *Familia ca proiect existențial. Management familial.* Chișinău: Tipografia Primex-Com, 2018, 323 p. ISBN. 978-9975-3232-7-7.
5. NEGURĂ I., CERNIȚANU M. *Self-actualization sau autoactualizarea - o condiție a dezvoltării personalității.* In: Materialele conferinței internaț. de bioetică. Chișinău, 2001. pp. 126-127.
6. PLĂMĂDEALĂ V. *Diminuarea singurătății la tinerii contemporani.* In: Psihologie, revista științifico-practică, 2016, nr. 3-4, p. 13-20. ISSN 2537-6276
7. RACU I. *Dezvoltarea stimei de sine la vârsta adolescentă.* In: Psihologie. Pedagogie specială. Asistența socială. Chișinău, 2014, № 37. p. 69-77. ISSN 1857-0224
8. TOMA N. *Reflexia-mecanism al gândirii, activității și autocunoașterii.* In: Studia Universitatis, Seria Științele ale Educației, Chișinău, 2015, № 5(85). p. 205-208. ISSN 1857-2103
9. АНЦИБОР Л., КИЛДЕСКУ О. *Макиавеллизм как фактор, препятствующий самоактуализации личности.* In: Studia Universitatis, seria Științele ale Educației, 2009, № 5 (25), с. 125-131. ISSN 1857-2103
10. АНЦИФЕРОВА Л. И. *К психологии личности как развивающейся системы.* В: Психологический журнал, 2009, т. 30, № 6. с. 30-39. ISSN 0205-9592
11. **БОНДАРЕНКО О.** *Концептуальные подходы к проблеме одиночества.* În: Studia Universitatis, Seria Științele ale Educației, 2018. № 9 (119). pp. 319-322. ISSN 1857-2103
12. **БОНДАРЕНКО О.** *Корреляционный анализ рефлексии, личностной зрелости и самоактуализации у людей с разным переживанием одиночества* În: Studia Universitatis, Seria Științele ale Educației, 2021. ISSN 1857-2103
13. **БОНДАРЕНКО О.В.** *Особенности отношения к одиночеству у молодых людей.* Гуманитарные научные исследования. 2019. № 4 [Электронный ресурс]. URL: <http://human.snauka.ru/2019/04/25769> ISSN 2225-3157
14. **БОНДАРЕНКО О.** *Особенности рефлексивности у молодых людей.* Conferința științifică națională cu participare internațională „Integrare prin Cercetare și Inovare” (8-9 noiembrie, 2018). USM, 2018. pp. 321-323. ISBN 978-9975-142-47-2
15. **БОНДАРЕНКО О.** *Особенности личностной зрелости у молодых людей.* Conferința științifică națională cu participare internațională „Integrare prin Cercetare și Inovare” (7-8 noiembrie, 2019). USM, 2019. pp. 238-242. ISBN 978-9975-149-50
16. **БОНДАРЕНКО О.** *Самоактуализация у молодых людей, занятых профессиональной и учебной деятельностью.* În: Studia Universitatis, Seria Științele ale Educației, 2021. № 5 (145). pp. 143-147. ISSN 1857-2103
17. **БОНДАРЕНКО О., ТОЛСТАЯ С.** *Феномен одиночества как позитивное условие личностного развития.* În: Studia Universitatis, Seria Științele ale Educației, 2018. № 5 (115) Pp. 201-203. ISSN 1857-2103

18. КОРЧАГИНА С. Г. *Психология одиночества: учебное пособие*. Москва: Московский психолого-социальный институт, 2008. 228 с. ISBN 978-5-9268-0781-6
19. ЛЕОНТЬЕВ Д.А. *Рефлексия как предпосылка самодетерминации*. В: Психология человека в современном мире: материалы Всерос. юбилейной науч. конф., посвященной 120-летию со дня рождения С.Л.Рубинштейна. Москва, 15–16 октября 2009 г. Москва: ИП РАН, 2009. С. 40–49. ISBN 978-5-9270-0168-2
20. МАСЛОУ А. *Психология бытия*. М: «Ваклер», 1997. 304 с. ISBN 5-87983-048-9
21. СЛОБОДЧИКОВ В.И., ИСАЕВ Е.И. *Основы психологической антропологии. Психология человека. Введение в психологию субъективности*. Учеб. пособие для вузов. Москва: Школа-Пресс, 1995. 384 с. ISBN 5-88527-081-3
22. СТЕПАНОВ С. Ю., СЕМЕНОВ И. Н., НОВИКОВА Е. Р. *Типы и функции рефлексии в организации принятия решения оператором*. В: Проблемы инженерной психологии. Вып. 2. Москва: Высшая школа, 1991. с.127-129. ISBN 5-06-000567-4
23. ТОЛСТАЯ С. Психологические особенности самоактуализации женщин среднего возраста. Монография. Chisinau, CEP USM, 2012. 295 p. ISBN 978-9975-71-261-3.
24. ТОЛСТАЯ С., БОНДАРЕНКО О. *Анализ понятия рефлексия в психологической литературе*. В: Проблемы современной науки и образования. 2017, № 33 (115) С. 60-65. ISSN 2304-2338
25. **BONDARENCO O.** *The characteristics of the concept of personal maturity: 1st European conference on Education and Applied Psychology. Proceedings of the Conference (October 15, 2017). Premier Publishing s.r.o. Vienna Prague. 2017. Pp. 8-13. ISBN 978-3-903197-16-9*
26. MOUSTAKAS C.E. *Loneliness*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1961. ISBN 978-0-135403-785

АННОТАЦИЯ

Бондаренко Ольга. Особенности рефлексии и личностной зрелости у молодых людей с разным переживанием одиночества. Диссертация на соискание ученой степени доктора психологии. Кишинев, 2021.

Структура работы: Работа состоит из аннотации на румынском, английском и русском языках, содержания, введения, трех глав, выводов и рекомендаций, 143 страницы основного текста, библиографии (222 источника) и приложений (7), содержит 27 рисунков, 25 таблиц. По результатам исследования опубликовано 9 научных работ.

Ключевые слова: интроспекция, квазирефлексия, системная рефлексия, личностная зрелость, самоактуализация, субъективное переживание одиночества, зависимость от общения, общее переживание одиночества, молодые люди.

Область исследования: 511.01- Общая психология

Объект исследования: особенности рефлексии, личностной зрелости, самоактуализации и типы переживания одиночества у молодых людей.

Цель исследования состоит в изучении особенностей проявления рефлексии, личностной зрелости, самоактуализации у молодых людей с разным типом переживания одиночества

Задачи исследования: изучить и обобщить исследования по проблеме одиночества, рефлексии, личностной зрелости и самоактуализации; выявить особенности рефлексии, личностной зрелости и самоактуализации у молодых людей с разным типом переживания одиночества; провести сравнительный анализ выявленных различий, взаимосвязей показателей личностной зрелости, самоактуализации, рефлексии у молодых людей в зависимости от типа занятости; разработать и апробировать программу тренинга, направленного на повышение уровня рефлексии у молодых людей с переживанием одиночества.

Научная новизна и оригинальность состоит в выявлении особенностей взаимосвязи рефлексии и одиночества, в частности, показано, что системный тип рефлексии, характеризующий зрелый уровень функционирования данного механизма мыслительной деятельности, демонстрируют молодые люди, имеющие позитивное отношение к переживанию одиночества, т.е. воспринимающие его как возможность аутокоммуникации; обнаружено, что позитивное одиночество имеет ведущее значение в процессе самоактуализации личности; показано, что структура самоактуализации, личностная зрелость и рефлексивность являются взаимосвязанными процессами, с одной стороны, а также связаны с типом переживания одиночества, с другой.

Решенная значимая научная проблема состоит в установлении особенностей рефлексии, личностной зрелости и самоактуализации молодых людей с разным типом переживания одиночества, выявлении различий в проявлении взаимосвязей между видами рефлексии и типом переживания одиночества, самоактуализации и личностной зрелости, что способствовало созданию тренинговой программы по развитию рефлексивности, позволяющей эффективно воздействовать на развитие позитивного переживания одиночества и способствующей повышению личностной зрелости и самоактуализации личности.

Теоретическая значимость. Теоретические выводы диссертации дополняют знания об одиночестве как о психологическом явлении и об особенностях его переживания в молодом возрасте. Материалы исследования дополняют научные представления о специфике рефлексии, самоактуализации и личностной зрелости юношей и девушек в период профессиональной и учебной занятости.

Практическая значимость состоит в разработке и апробации психологического тренинга, основанного на повышении рефлексивности, путем предлагаемых автором упражнений и построенной в русле эклектического подхода методологической базы; возможности использования результатов исследования в практике консультирования молодых людей с проблемами, связанными с самопознанием, в саморазвитии; использовании полученных данных при подготовке учебных курсов по общей психологии, возрастной психологии, психологии личности, основ психологического консультирования.

Внедрение научных результатов. Теоретические и экспериментальные результаты исследования докладывались и обсуждались на методических семинарах Департамента Психологии Молдавского Государственного Университета; на международных научных конференциях «Integrare prin Cercetare și Inovare» (8-9 noiembrie, 2018; 7-8 noiembrie, 2019) USM; «1st European conference on Education and Applied Psychology», Proceedings of the Conference (October 15, 2017). По теме исследования имеется 9 публикаций.

ADNOTARE

Olga Bondarenco. Particularități ale reflecției și maturității personale la tineri cu trăire diferită a sentimentului de singurătate. Teză de doctor în psihologie, Chișinău, 2021

Structura tezei: lucrarea constă din adnotare în limba română, engleză și limba rusă, introducere, 3 capitole, concluzie, recomandări, bibliografie din 222 titluri, 7 anexe, 143 pagini de text, conține 27 figuri, 25 tabele. Rezultatele cercetării sunt publicate în 9 articole științifice.

Cuvinte cheie: introspecția, reflecția sistematică, quazireflecția, maturitatea personală/individuală, autoactualizare, trăirea subiectivă a singurătății, dependent de relație, trăirile generale a singurătății, tineri.

Domeniul de cercetare: 511.01- Psihologie Generală

Obiectul lucrării îl constituie caracteristicile reflecției, maturității personale, autoactualizării și tipurile trăirii sentimentului de singurătate la tineri.

Scopul cercetării: constă în determinarea particularităților manifestării reflecției, a maturității personale și a autoactualizării la tinerii cu trăiri diferite ale sentimentului de singurătate.

Obiectivele cercetării: studierea și generalizarea cercetărilor privind problema singurătății, a reflecției, a maturității personale și a autoactualizării; determinarea particularităților reflecției, maturității personale și autoactualizării la tinerii cu diferite tipuri de trăire a sentimentului de singurătate; analiza comparativă a diferențelor și a relațiilor dintre indicatorii reflecției, maturității personale și a autoactualizării la tineri, în funcție de tipul de activitate; elaborarea și validarea unui training psihologic de dezvoltare a nivelului de reflecție a tinerilor cu manifestări ale sentimentului de singurătate.

Noutatea și originalitatea științifică constă în: stabilirea faptului că tipul de reflecție sistemică, specific nivelului matur de funcționare a acestui mecanism de activitate mentală, este caracteristic pentru tinerii care demonstrează o atitudine pozitivă față de sentimentul de singurătate percependu-l ca pe o oportunitate de comunicare cu sine; constatarea că sentimentul de singurătate pozitivă este de o importanță majoră în procesul de autoactualizare personală; demonstrarea faptului că, pe de o parte, structura autoactualizării, maturitatea personală și reflexivitatea sunt procese interdependente, iar, pe de altă parte, sunt procese asociate cu tipul sentimentului de singurătate trăit.

Problema științifică importantă soluționată rezidă în stabilirea particularităților reflecției, maturității personale și autoactualizării tinerilor cu diferit tip de trăire a sentimentului de singurătate, identificarea diferențelor în manifestarea relațiilor dintre tipurile de reflecție și tipul sentimentului de singurătate, autoactualizare și maturitate personală – fapt ce a condiționat crearea unui program de training pentru dezvoltarea reflexivității, contribuind, astfel, la dezvoltarea trăirii pozitive a sentimentului de singurătate și la o creștere a gradului de autoactualizare și maturitate personală.

Valoarea teoretică. Materialele cercetării completează cunoștințele despre sentimentul de singurătate ca fenomen psihologic și despre particularitățile trăirii sale la tineri. Concluziile teoretice completează abordările științifice cu privire la specificul reflecției, autoactualizării și maturității personale a tinerilor în perioada de angajare profesională și academică.

Valoarea aplicativă rezidă în: elaborarea și validarea unui training psihologic, bazat pe dezvoltarea reflexivității; posibilitatea utilizării rezultatelor cercetării în activitatea specialiștilor practicieni din domeniul psihoterapiei și de consiliere a tinerilor cu probleme de autocunoaștere și autodezvoltare; utilizarea materialelor cercetării în elaborarea cursurilor de psihologie generală, psihologia vârstelor, psihologia personalității, bazele consilierii psihologice.

Implementarea rezultatelor științifice. Rezultatele teoretice și experimentale ale cercetării au fost discutate la seminarele metodologice ale Departamentului Psihologie al Universității de Stat din Moldova; la conferințele științifice internaționale „Integrare prin Cercetare și Inovare” (8-9 noiembrie, 2018; 7-8 noiembrie, 2019) USM; 1st European conference on Education and Applied Psychology», Proceedings of the Conference (October 15, 2017). Conșinutul cercetării este reflectat în 9 publicații.

ANNOTATION

Bondarenco Olga. Specific traits of reflection and personality maturity among people with different loneliness experiences. Doctoral dissertation. Chisinau, 2021.

Structure of the paper: The paper consists of an annotation in Romanian, English and Russian, table of contents, introduction, three chapters, conclusions and recommendations, 143 pages of text, bibliography (222 sources) and appendices (7); it contains 27 figures, 25 tables. 9 scientific papers based on the research findings were published.

Key words: introspection, quasi-reflection, systemic reflection, personality maturity, self-actualization, subjective experience of loneliness, dependence on communication, general experience of loneliness, young people.

Research area: 511.01- General psychology.

Object of the research: specific traits of reflection, personality maturity, as well as self-actualization and types of experiences of loneliness in young people.

The **goal** of the research is to study the specific traits of the manifestation of reflection, personality maturity, and self-actualization in young people with different experience of loneliness.

Research **objectives:** to summarize research on the problem of loneliness, reflection, personality maturity, and self-actualization; to identify the specific traits of reflection, personality maturity and self-actualization in young people with different types of experience of loneliness; to conduct a comparative analysis of the revealed differences, interrelationships of indicators of personality maturity, self-actualization, reflection and personality maturity in young people, depending on the type of employment; to develop and test a training program aimed at increasing the level of reflection in young people with experience of loneliness.

The novelty and uniqueness of the scientific research consists in: identifying the peculiarities of the relationship between reflection and loneliness, in particular, the author has found that the systemic reflection type that is characteristic of mature functioning of this type of cognitive activity is characteristic for young people who welcome loneliness and thus see loneliness as an opportunity for self-communication. Besides, the author has found that positive loneliness plays a key role in personality self-actualization. It has been proven for the first time that the structure of self-actualization, personality maturity and ability to reflect are interrelated processes, on the one hand, and are also associated with the type of experience of loneliness, on the other.

The **solved significant scientific problem** consists in establishing the characteristics of reflection, personality maturity and self-actualization of young people with different types of experience of loneliness, identifying differences in the manifestation of relationships between various types of reflection and the type of experience of loneliness, self-actualization and personality maturity, as well as in preparing a training program for the development of the ability to reflect that would allow to effectively influence the development of a positive experience of loneliness and contribute to greater personality maturity and self-actualization in an individual.

Theoretical significance. The theoretical conclusions of the dissertation complement the knowledge about loneliness as a psychological phenomenon and about the specific traits of its experience at a young age. The research materials supplement scientific ideas about the specific traits of reflection, self-actualization and personal maturity of young people during the period of professional and academic employment.

The practical significance of the research lies in the development and testing of a psychological training aiming at developing the ability to reflect through exercises proposed by the author, based on eclectic methods, as well as in the possibility of using the research findings in counseling young people with problems associated with self-knowledge and in self-development. The data obtained may be used to develop training courses in general psychology, ageing psychology, personality psychology, in the basics of psychological counseling.

Data validation. The theoretical and experimental results of the research were reported and discussed at the methodological seminars of the Department of Psychology of the Moldova State University; at international scientific conferences "Integrare prin Cercetare și Inovare" (8-9 November, 2018; 7-8 November, 2019; MSU); "1st European conference on Education and Applied Psychology", Proceedings of the Conference (October 15, 2017). The author has published 9 scientific materials based in the context of her research.

BONDARENCO OLGA

**PARTICULARITĂȚI ALE REFLECȚIEI ȘI MATURITĂȚII
PERSONALE LA TINERI CU TRĂIRE DIFERITĂ A
SENTIMENTULUI DE SINGURĂTATE**

Specialitatea 511.01- Psihologie generală

Teza pentru de doctor în psihologie

Aprobat spre tipar: 19.11.2021
Hârtie offset. Tipar offset.
Coli de tipar: 2,0

Formatul hârtiei 60x84 1/16
Tiraj 20 ex.
Comanda nr 136

Centrul Editorial-Poligrafic al Universității de Stat din Moldova Str. Alexei Mateevici,
60, Chișinău, MD-2009

БОНДАРЕНКО ОЛЬГА

**ОСОБЕННОСТИ РЕФЛЕКСИИ И ЛИЧНОСТНОЙ ЗРЕЛОСТИ У
МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ С РАЗНЫМ ПЕРЕЖИВАНИЕМ ОДИНОЧЕСТВА**

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ 511.01 – ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Автореферат диссертации
на соискание ученой степени доктора психологии

Aprobat spre tipar: 19.11.2021
Hârtie offset. Tipar offset.
Coli de tipar: 2,0

Formatul hârtiei 60x84 1/16
Tiraj 20 ex.
Comanda nr 136

Centrul Editorial-Poligrafic al Universității de Stat din Moldova Str. Alexei Mateevici,
60, Chișinău, MD-2009